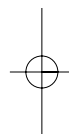
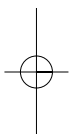


NOTICE D'UTILISATION

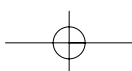
Four à micro-ondes
avec Gril simultané



ARTHUR MARTIN



Pour une vie plus facile.



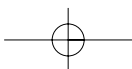
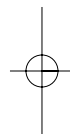
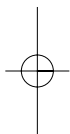
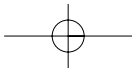


TABLE DES MATIERES

| | |
|---|---------|
| Instructions importantes de securite | 2 - 4 |
| Four & accessoires | 5 |
| Panneau de commande | 6 |
| Avant mise en service | 7 |
| Regler l'horloge | 7 |
| Que sont les micro-ondes? | 8 |
| Bien choisir la vaisselle | 8 - 9 |
| Conseils et techniques | 10 - 14 |
| Niveaux de puissance du micro-ondes | 15 |
| Cuisson aux micro-ondes | 16 |
| Cuisson au gril & cuisson combinee | 17 |
| Autres fonctions pratiques | 18 - 19 |
| Opération de cuisson automatique et décongélation automatique | 20 - 21 |
| Tableaux de cuisson automatique et décongélation automatique | 22 - 24 |
| Recettes pour cuisson automatique | 25 - 26 |
| Tableaux de cuisson | 27 - 29 |
| Recettes | 30 - 44 |
| Entretien et nettoyage | 45 |
| Que faire si... | 46 |
| Service & garantie | 47 |
| Fiche technique | 48 |
| Information importante | 48 |
| Installation | 49 - 50 |



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Pour éviter tout danger d'incendie

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

La prise secteur doit être facilement accessible de manière à ce que la fiche du cordon d'alimentation puisse être aisément débranchée en cas d'urgence. La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A minimum.

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

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

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

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Voir page 8 - 9.

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.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

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

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



Ne laissez pas les dépôts de graisse ou de saleté s'incruster sur les joints de porte et les surfaces voisines. Reportez-vous aux instructions de la section Entretien et Nettoyage page 45. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.

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

Pour éviter toute secousse électrique

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

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

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

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

Ne tentez pas de remplacer vous-même la lampe du four et ne laissez personne d'autre qu'un agréé par ELECTROLUX faire ce travail.

Si la lampe du four grille, adressez-vous au revendeur ou à un agent d'entretien agréé par ELECTROLUX.

Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, faites-le remplacer par un agent d'entretien agréé par ELECTROLUX.

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

N'utilisez jamais aucun récipient scellé. Retirez les rubans d'étanchéité et le couvercle avant 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.

Le chauffage par micro-ondes des boissons peut avoir comme conséquence l'ébullition éruptive retardée, donc le soin doit être pris en manipulant le récipient.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'exploient. Retirer 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.

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.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

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

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

Veillez à ce que les enfants ne touchent pas la porte du four ni les autres parties accessibles afin de prévenir les risques de brûlure lorsque le grill est utilisé.

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

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

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir note 2 de la page 17. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

Pour éviter de casser le plateau tournant:

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

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

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

N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL, CUISSON COMBINEE** ou **CUISSON AUTOMATIQUE**, ces récipients peuvent fondre.

Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

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

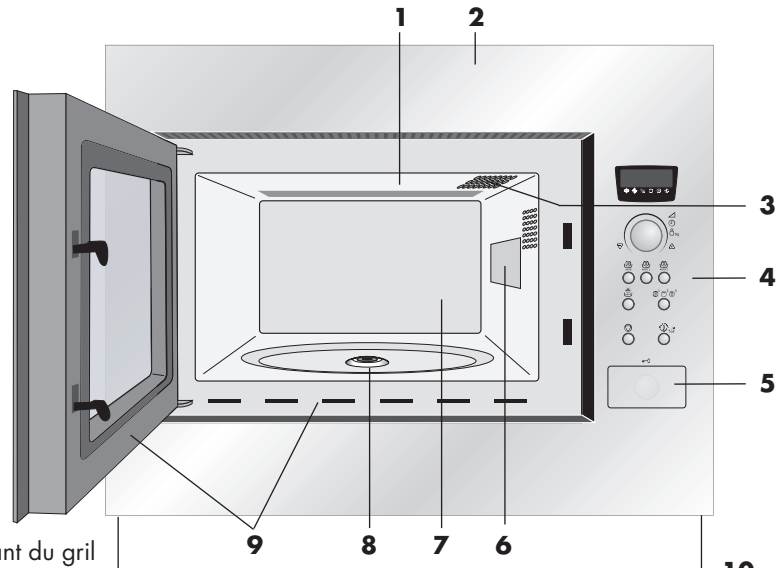
REMARQUES:

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

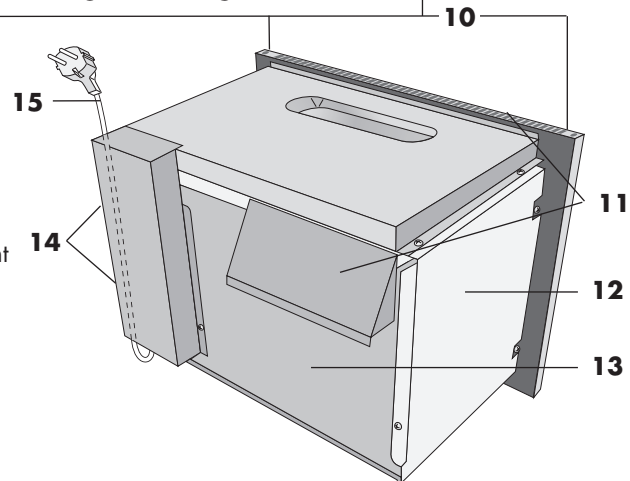
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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

FOUR & ACCESSOIRES



- 1 Élément chauffant du gril
- 2 Garniture avant
- 3 Eclairage du four
- 4 Panneau de commande
- 5 Touche ouverture de la porte
- 6 Cadre du répartiteur d'ondes
- 7 Cavité du four
- 8 Entraînement
- 9 Joint de porte et surface de contact du joint
- 10 Points de fixation (x4)

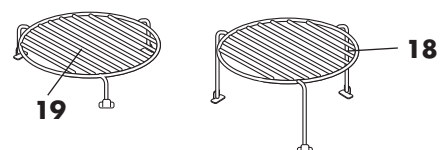
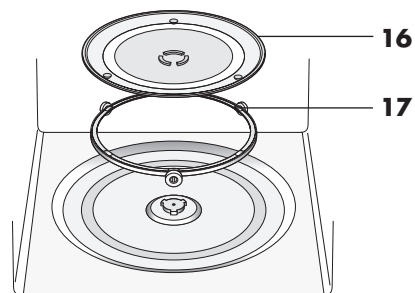


ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:
(16) Plateau tournant **(17)** Support d'entraînement
(18) Trépied haut **(19)** Trépied bas

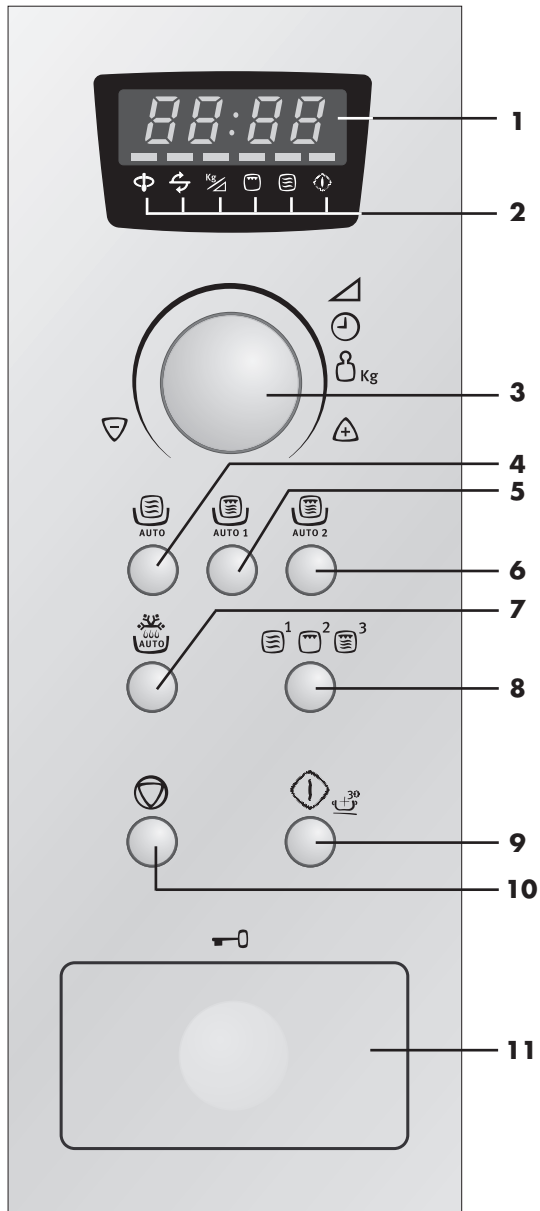
- Placer le pied du plateau dans l'entraînement sur le plancher de la cavité.
- Placer ensuite le plateau tournant sur le support de rotation.
- Pour éviter d'endommager le plateau tournant, veiller à ce que les plats ou les récipients soient levés sans toucher le bord du plateau tournant lorsque vous les enlevez du four.

REMARQUE: Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments: le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou un agent d'entretien agréé par ELECTROLUX.





PANNEAU DE COMMANDE



1 Affichage numérique

2 Indicateurs

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

- ☉ Remuer
- ↺ Retourner
- kg Poids/niveaude
- ☐ Grill
- ☉ Indicateur de micro-ondes
- ☉ Indicateur de cuisson en cours puissance

3 Bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PUISSANCE**

4 Touche **CUISSON AUTOMATIQUE**

Appuyer pour sélectionner l'un des 2 programmes automatiques.

5 Touche **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1**

Appuyer pour sélectionner l'un des 2 programmes automatiques.

6 Touche **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 2**

Appuyer pour sélectionner l'un des 4 programmes automatiques.

7 Touche **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE**

Appuyer pour sélectionner l'un des 4 programmes automatiques.

8 Touche **MODE DE CUISSON**

Appuyer pour sélectionner le mode de cuisson; la fonction micro-ondes, le grill ou la cuisson combinée (micro-ondes et grill).

1. appuyer une fois pour sélectionner la fonction micro-ondes

2. appuyer deux fois pour sélectionner le grill

3. appuyer trois fois pour sélectionner le mode cuisson combinée, micro-ondes et grill

9 Touche **START/+30**

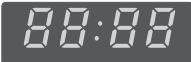
10 Touche **STOP**

11 Touche **OUVERTURE DE LA PORTE**

AVANT MISE EN SERVICE



Brancher le four.

1. L'affichage du four clignote: 

2. Appuyer sur la touche **STOP**, l'affichage indique :



3. Pour régler l'horloge, voir ci-dessous.
4. Chauffer le four sans aliments.
(Voir page 17, Note 2).

Utilisation de la touche STOP



Utilisez la touche **STOP** pour:

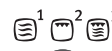
1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (dans ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).

REGLAGE DE L'HORLOGE



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

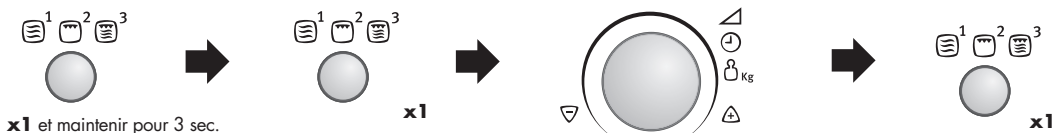
1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **MODE DE CUISSON** enfoncée pendant 3 secondes.  apparaît à l'affichage.
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois** sur la touche **MODE DE CUISSON** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous  apparaît à l'affichage.



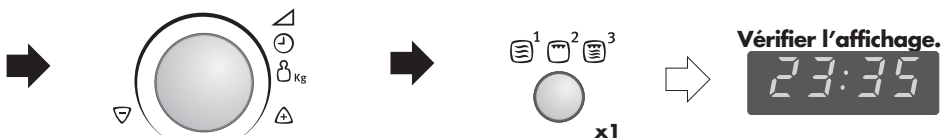
x1 et maintenir pour 3 sec.

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


1. Choisir la fonction d'horloge. (horloge sur 12 heures)
2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PUISSANCE** jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).
3. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** aux Passer des heures aux minutes.



4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que la minute correcte s'affiche (35).
5. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** à démarrer l'horloge.



REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **STOP** en cas d'erreur de programmation.
3. Si l'alimentation électrique de votre four à micro-ondes est interrompue, l'affichage indiquera par intermittence  après le retour du courant. Si cela a lieu pendant la cuisson, le programme sera effacé. L'heure sera également effacée.
4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre à nouveau l'exemple ci-dessus.



QUE SONT LES MICRO-ONDES?

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

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

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

LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

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

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



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



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

CERAMIQUE

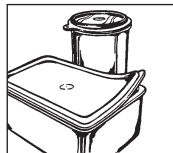
La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit à la page 9.

PORCELAINE

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

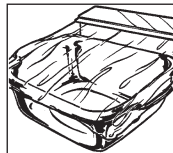
MATIERES PLASTIQUES

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



VAISSELLE EN CARTON

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



PAPIER ABSORBANT

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

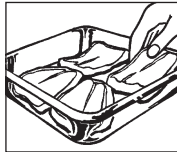
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI



Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette. La feuille de conservation et les feuilles non résistantes à la chaleur ne peuvent être utilisées dans le micro-ondes que sous certaines réserves. Elles ne doivent être utilisées que pour des réchauffages de courte durée et ne doivent jamais entrer en contact avec les aliments.

USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

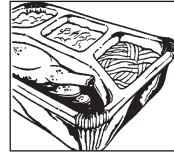
Pour la cuisson combinée (micro-ondes + gril), vous pouvez employer n'importe quel plat allant au four, y compris la porcelaine, la céramique et le verre. Les ustensiles métalliques peuvent s'utiliser en mode de cuisson au gril seulement.

PLAT BRUNISSEUR

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

METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux



étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions :

on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).

On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux



contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple

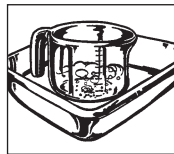
être au moins aux $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins.

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

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

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

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un

réceptacle contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.



CONSEILS & TECHNIQUES

AVANT DE COMMENCER ...

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

REGLAGE DES TEMPS :

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

TEMPERATURE DE DEPART

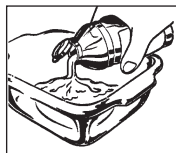
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.

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

Ne préparer le **pop-corn** que dans des récipients à pop-corn spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les



indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre.



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

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

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

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

SEL, EPICES ET HERBES

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

SELECTION DU MODE DE CUISSON

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

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

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

VERIFICATION DE LA CUISSON

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

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

CONSEILS & TECHNIQUES



TABLEAU : 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, lait etc.) | 65-75° C | |
| Réchauffer des soupes | 75-80° C | |
| Réchauffer des potées | 75-80° C | |
| Volailles | 80-85° C | 85-90° C |
| Viande d'agneau | | |
| saignant | 70° C | 70-75° C |
| bien cuit | 75-80° C | 80-85° C |
| Rosbif | | |
| saignant | 50-55° C | 55-60° C |
| à point | 60-65° C | 65-70° C |
| bien cuit | 75-80° C | 80-85° C |
| Viande de porc, de veau | 80-85° C | 80-85° C |

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

ALIMENTS GRAS

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

BLANCHIR LES LEGUMES



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

Voici comment procéder :

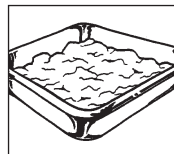
laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes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

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

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

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont



directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire.

Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement

que les grandes. En règle générale :

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

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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

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

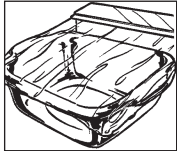
RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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



CONSEILS & TECHNIQUES

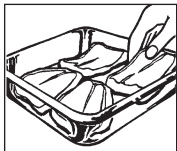
COUVRIR OU NON



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

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

PIECES DE FORME IRREGULIERE



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

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

FAUT-IL REMUER LES METS ?



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

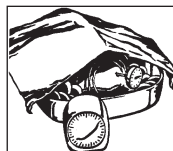
COMMENT DISPOSER LES METS ?

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

RETOURNER

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

TEMPS DE REPOS



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

RECHAUFFAGE



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

DÉCONGÉLATION



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

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

COUVRIR

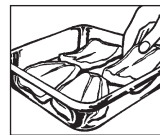


Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées.

IL VAUT MIEUX RÉGLER LA PUISSANCE DU MICRO-ONDES...

sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER



Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

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

LES ALIMENTS DELICATS

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

LE TEMPS DE REPOS...

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



CUISSON DES LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 27.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.



CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS & DE VOLAILLES

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.



DÉCONGÉLATION & CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 29 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.

NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES



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

900 W : pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

630 W : pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

450 W : convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

270 W (décongélation) : utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

90 W : pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

W = WATT

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

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

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

Afin de modifier le niveau de puissance du micro-ondes, tourner le bouton rotatif jusqu'à ce que le niveau de puissance souhaité soit atteint. Appuyer sur la touche **START/+30**.

REMARQUE: Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 900 W.



CUISSON AUX MICRO-ONDES

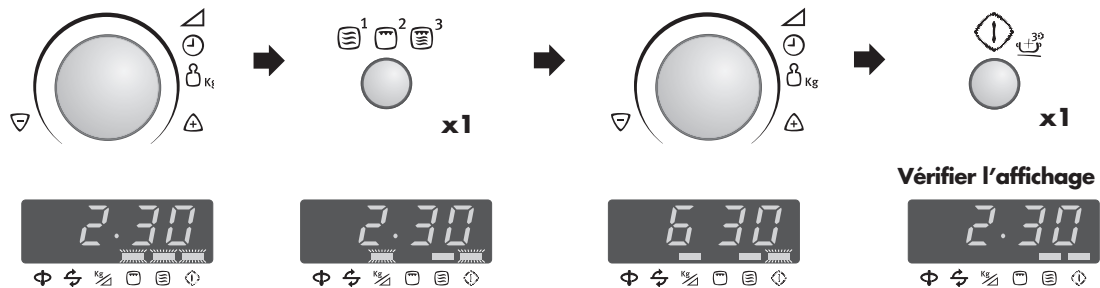
Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 90 minutes. (90.00) L'unité d'entrée du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à 5 minutes. Elle dépend de la durée totale du temps de cuisson (décongélation), comme le montre ce tableau.

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

Exemple:

Supposez que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à la puissance 630 W du micro-ondes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).
3. Choisir la puissance souhaitée en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Appuyer une fois sur la touche **START/+30** pour démarrer la cuisson.



REMARQUES :

1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **START/+30** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **MODE DE CUISSON**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **MODE DE CUISSON**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.

CUISSON AU GRIL & CUISSON COMBINEE



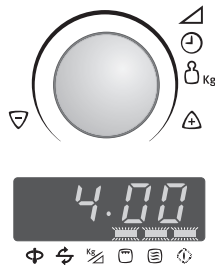
Ce four à micro-ondes possède deux modes de cuisson au **GRIL**: 1. Gril seul. 2. Gril Combinee (micro-ondes et grill).

1. CUISSON AU GRIL SEUL

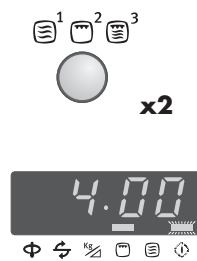
Ce mode peut servir à griller ou à brunir les aliments.

Exemple: Pour faire griller le pain pendant 4 minutes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PUISSANCE**.



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



3. Appuyer une fois sur la touche **START/+30** pour démarrer la cuisson.



REMARQUES:

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

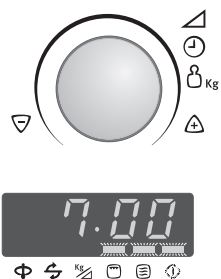
2. CUISSON COMBINEE

Ce mode utilise une combinaison de la puissance du Gril et de celle du Micro-ondes (90 W à 630 W). Le niveau de puissance du Micro-ondes est pré-réglé à 270 W.

Exemple:

Pour faire cuire des kebabs (recette à la page 35) pendant 7 minutes sur CUISSON COMBINEE 450 W.

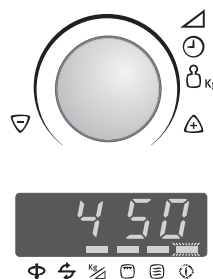
1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ PUISSANCE**.



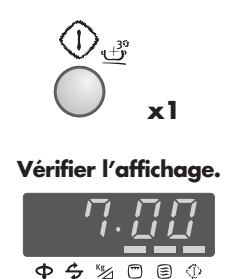
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant trois fois sur la touche **MODE DE CUISSON** afin de sélectionner Micro-ondes et Gril.



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



4. Appuyer une fois sur la touche **START/+30** pour démarrer la cuisson.





AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

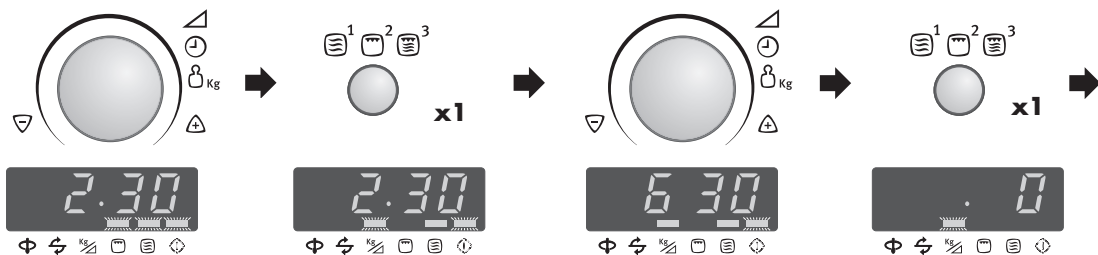
Une séquence de 3 étapes (maximum) peut être programmée à l'aide de combinaisons de **MICRO-ONDES**, **GRIL** ou **CUISSON COMBINEE**.

Exemple:

Pour cuire: 2 minutes et 30 secondes à puissance 630 W (Etape 1)
5 minutes en Gril seul (Etape 2)

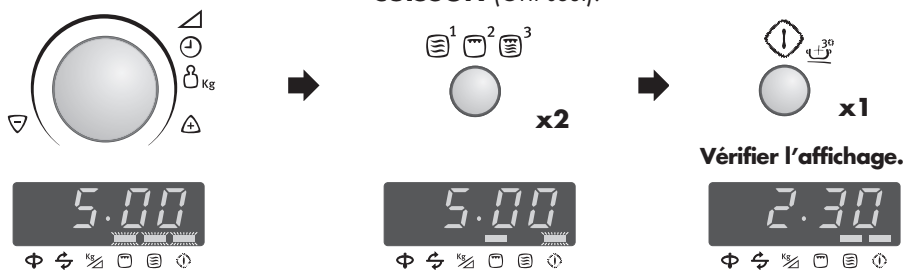
ETAPE 1

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE**.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).
3. Entrer le niveau de puissance souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE**.
4. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** avant de programmer l'étape 2.



ETAPE 2

5. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE**.
6. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (Gril seul).
7. Appuyer une fois sur la touche **START/+30** pour démarrer la cuisson.



(Le four cuira d'abord pendant 2 minutes et 30 secondes à puissance 630 W, puis pendant 5 minutes en Gril seul).

NOTE: si vous désirez régler un programme après avoir réglé le four en mode **GRIL**, ignorez les étapes 3 et 4. Si vous appuyez continuellement sur le bouton **MODE DE CUISSON**, le mode **GRIL** sera automatiquement remplacé par le mode **GRIL DOUBLE**.

Exemple:

Pour cuire le Gratin de pâtes aux courgettes (page 37)

1. 18 minutes à 900 W.
2. 7 minutes CUISSON COMBINEE à 630 W.

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

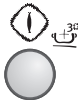


2. FONCTION AJOUTER 30 SECONDES

La touche **START/+30** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

a. Démarrage direct

Vous pouvez commencer directement la cuisson micro-ondes à la puissance 900 W pendant 30 secondes en appuyant sur la touche **START/+30**.



REMARQUE:

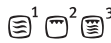
Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **START/+30** peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **STOP**.

b. Augmentation du temps de cuisson

Vous pouvez prolonger le temps de cuisson pendant la cuisson manuelle par multiples de 30 secondes en appuyant de nouveau sur la touche pendant la marche du four.

3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

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



x1

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

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

4. FONCTION VERROUILLAGE DE SECURITE

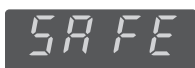
POUR ETABLIR LA FONCTION VERROUILLAGE DE SECURITE

1. Appuyez sur la touche **STOP** et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.



x1 pour 3 secondes

Vérifier l'affichage:



UR ANNULER LA FONCTION VERROUILLAGE DE SECURITE

1. Appuyez sur la touche **STOP** et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes.



x1 pour 3 secondes

L'affichage indiquera l'heure, si la fonction est établie.

REMARQUE: Quand la fonction Verrouillage de sécurité est établie vous ne pouvez utiliser aucune touche autre que la touche **STOP**.



OPÉRATION DE CUISSON AUTOMATIQUE ET DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Les fonctions **CUISSON AUTOMATIQUE** et **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE** déterminent automatiquement le mode de cuisson et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez faire votre sélection à partir de 4 menus **CUISSON AUTOMATIQUE**, 6 menus **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1** et 4 menus **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE**. Ce que vous devez savoir quand vous utilisez cette fonction automatique.

1a. CUISSON AUTOMATIQUE: la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** à 2 menus. Appuyez sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** une fois, l'affichage illustré va apparaître.



1b. CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1: la touche **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1** à 2 menus. Appuyez sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1** une fois, l'affichage illustré va apparaître.



1c. CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 2: la touche **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 2** à 4 menus. Appuyez sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 2** une fois, l'affichage illustré va apparaître.



1d. DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE: la touche **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE** à 4 menus. Appuyez sur la touche **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE** une fois, l'affichage illustré va apparaître.



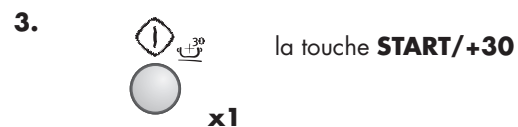
Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE** ou **CUISSON AUTOMATIQUE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 22 - 24 "Tableau de **CUISSON AUTOMATIQUE** et **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE**".

Vous pouvez changer le menu automatiquement en maintenant appuyé la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** ou **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE**.

2. Le poids ou les quantités de nourriture peuvent être entrés en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE** jusqu'à ce que le poids ou la quantité souhaitée soit affichée.



- Entrer le poids des aliments uniquement. Ne pas inclure le poids du récipient.
- Pour les aliments pesant plus ou moins que les poids ou quantités donnés aux tableaux de **CUISSON AUTOMATIQUE** et **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE**, utiliser des programmes manuels. Pour des résultats optimaux, suivre les tableaux de cuisson (p. 27 - 29).



3. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **START/+30**.

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

Lorsqu'une action est nécessaire (par exemple, retourner les aliments) le four s'arrête et le signal sonore retentit, le temps de cuisson restant et tous les indicateurs clignotent sur l'affichage. Afin de continuer la cuisson, appuyer sur la touche **START/+30**.

REMARQUE: Si vous utilisez la fonction **AJOUTER 30 SECONDES** pendant l'opération de cuisson/décongélation express, les aliments risqueront d'être trop cuits.

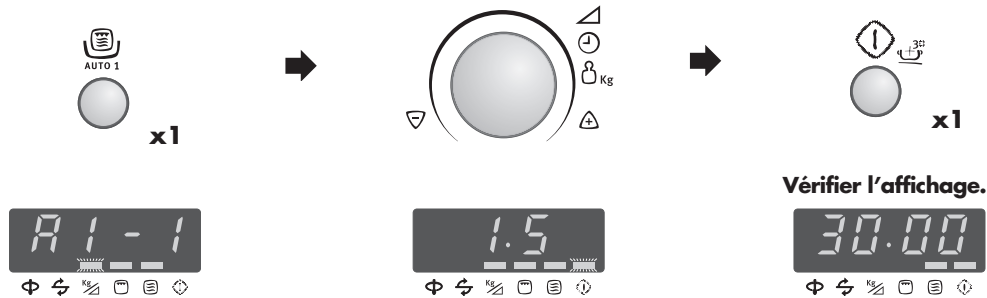
OPÉRATION DE CUISSON AUTOMATIQUE ET DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE



Exemple 1 pour CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1:

Pour cuire Filet de poisson gratiné 1,5 kg avec Cuisson Automatique plus Gril 1 (A1-1).

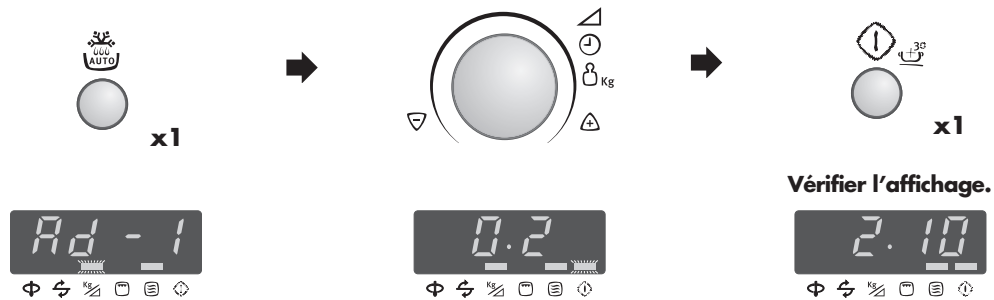
1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1**.
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE**.
3. Appuyer une fois sur la touche **START/+30** pour démarrer la cuisson.



Exemple 2 pour DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE:







pour décongeler un steak 0,2 kg en utilisant Décongélation Automatique (Ad-1).







1. Sélectionnez le menu requis en appuyant sur la touche **DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE** une fois.
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PUISSANCE**.
3. Appuyer une fois sur la touche **START/+30** pour démarrer la cuisson.

















TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE ET DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

| TOUCHE | CUISSON AUTOMATIQUE | QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES | PROCÉDURE |
|---|---|---|---|
|   x1 | AC-1 Cuisson Casserole Poulet avec Légumes  | 0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poulet 5° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes | <ul style="list-style-type: none"> Voir recettes pour le Casserole Poulet avec Légumes à la page 25. * Poids total tout les ingrédients. |
|   x2 | AC-2 Cuisson Haché et Oignon  | 0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Haché 5° C) Bol et couvercle | <ul style="list-style-type: none"> Voir recettes pour le Haché et oignon à la page 25. * Poids total tout les ingrédients. |

| TOUCHE | CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1 | QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES | PROCÉDURE |
|---|--|---|---|
|   x1 | A1-1 Cuisson Filet de Poisson Gratiné  | 0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poisson 5° C, Sauce 20° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes | <ul style="list-style-type: none"> Voir recettes pour le Filet de Poisson Gratiné à la page 25 - 26. * Poids total tout les ingrédients. |
|   x2 | A1-2 Cuisson Gratin  | 0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp 20° C) Plat à gratin | <ul style="list-style-type: none"> Voir recettes pour le Gratin à la page 26. * Poids total tout les ingrédients. |













TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE ET DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE



| TOUCHE | CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL 1 | QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES | PROCÉDURE |
|---|---|---|--|
|   x1 | A2-1 Cuisson Pommes de terre frites (recommandé pour les fours conventionnels)  | 0,20 - 0,40 kg (50 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat à tarte Trépied haut | <ul style="list-style-type: none"> Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine. Placer le plat sur le trépied haut dans le four. Quand le signal sonore retentit, retourner. Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer). Saler à votre goût. <p>REMARQUE: Le plat chauffe beaucoup pendant la cuisson. Pour éviter de vous brûler, utiliser des gants isolants pour sortir le plat du four.</p> |
|   x2 | A2-2 Cuisson Brochettes de viande  | 0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied haut | <ul style="list-style-type: none"> Préparer les brochettes du grill. Placer sur un trépied et faire cuire. Quand le signal sonore retentit, retourner. Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer). |
|   x3 | A2-3 Cuisson Cuisses de poulet  Ingrédients pour 0,6 kg de cuisses de poulet: (3 cuisses), 1-2 cuillères à soupe d'huile, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin. | 0,20 - 0,80 kg (50 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied haut | <ul style="list-style-type: none"> Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet. Percer la peau des cuisses de poulet. Mettre les cuisses de poulet sur le trépied, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre. Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes. |
|   x4 | A2-4 Cuisson Poulet grillé  Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile | 0,9 - 1,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied bas | <ul style="list-style-type: none"> Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. Percer la peau du poulet. Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas. Placer le poulet dans un plat à tarte directement sur le plateau tournant et faire cuire. Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet. Après la fin de la cuisson, laissez reposer les plats dans le four pendant environ 3 minutes avant de les sortir et de les servir. |

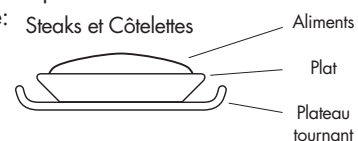


TABLEAUX DE CUISSON AUTOMATIQUE ET DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

| TOUCHE | DÉCONG. AUTOMATIQUE | QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES | PROCÉDURE |
|---|--|--|---|
|   x1 | Ad-1 Décongélation Steaks, Côtelettes  | 0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) (Voir remarque ci-dessous) | <ul style="list-style-type: none"> Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redispser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation. |
|   x2 | Ad-2 Décongélation Viande hachée  | 0,2 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) film alimentaire transparent (Voir remarque ci-dessous) | <ul style="list-style-type: none"> Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5-10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée. |
|   x3 | Ad-3 Décongélation Gâteau  | 0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat | <ul style="list-style-type: none"> Retirez l'emballage du gâteau. Placez sur un plat au centre du plateau tournant. Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15-60 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé. |
|   x4 | Ad-4 Décongélation Pain  | 0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat (Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches) | <ul style="list-style-type: none"> Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5-10 minutes pour compléter la décongélation. |

REMARQUES: Décongélation automatique

- Les steaks et côtelettes doivent être congelés en une couche.
- Congelez la viande hachée en tranches fines.
- Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- Les entremets recouverts de crème fouettée sont très sensibles aux micro-ondes. Pour obtenir les meilleurs résultats, lorsque la crème commence à se ramollir rapidement, il faut sortir immédiatement l'entremets du four et terminer sa décongélation à température ambiante pendant 10 à 30 minutes.
- Pour steaks et côtelettes disposer les aliments dans le four comme indiqué:





RECETTES POUR LA CUISSON AUTOMATIQUE



CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES (AC-1)

Poêlée de poulet épicée

Ingrédients

| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg | |
|--------|--------|--------|---------------------------------|
| 60 g | 120 g | 180 g | de riz long (précuit) |
| 1 | 1 | 1 | sachet de saffron |
| 25 g | 50 g | 75 g | oignon (hacher menu) |
| 50 g | 100 g | 150 g | pouvron rouge (hacher menu) |
| 50 g | 100 g | 150 g | petit poireau (hacher menu) |
| 150 g | 300 g | 450 g | Blanc de Poulet (couper en dés) |
| | | | poivre, paprike en poudre |
| 10 g | 20 g | 30 g | de beurre ou de margarine |
| 150 ml | 300 ml | 450 ml | de bouillon de viande |

Préparation

- Mélanger le riz et le saffron et les mettre dans le plat préalablement graissé.
- Mélanger l'oignon, les poivrons et poireau et les dés de blanc de poulet et les assaisonner. Les disposer par couches sur le riz.
- Répartir le beurre en petites noisettes.
- Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE (AC-1)**, "Casserole Poulet avec Légumes".
- Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

HACHÉ ET OIGNON (AC-2)

Ingrédients

| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg | |
|----------|--------|------------|--|
| 150 g | 300 g | 450 g | de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf) |
| 50 g | 100 g | 150 g | oignon (hacher menu) |
| 1/2 | 1 | 1 1/2 | œuf |
| 15 g | 30 g | 45 g | de chapelure |
| | | | sel et poivre |
| 115 ml | 230 ml | 345 ml | de bouillon de viande |
| 20 g | 40 g | 60 g | de concentré de tomates |
| 65 g | 125 g | 190 g | pommes de terre (hacher menu) |
| 65 g | 125 g | 190 g | carottes (hacher menu) |
| 1/2 tbsp | 1 tbsp | 1 1/2 tbsp | de persil (haché) |

Préparation

- Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'œuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer.
- Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
- Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée. Mélanger.
- Cuire à couvert au **CUISSON AUTOMATIQUE (AC-1)**, "Haché et Oignon".
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
- Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

FILET DE POISSON DE GRATINÉ (A1-1)

Gratin de poisson à l'italienne

Ingrédients

| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg | |
|----------|------------|------------|-------------------------|
| 200 g | 430 g | 630 g | de filet de poisson |
| 1/2 tbsp | 1 tbsp | 1 1/2 tbsp | de jus de citron |
| 1/2 tbsp | 1 tbsp | 1 1/2 tbsp | de beurre d'anchois |
| 30 g | 50 g | 80 g | de Gouda (râper) |
| | | | sel et poivre |
| 150 g | 300 g | 450 g | de tomates |
| 1 tbsp | 1 1/2 tbsp | 2 tbsp | de fines herbes hachées |
| 100 g | 180 g | 280 g | de Mozzarella |
| 1/2 tbsp | 3/4 tbsp | 1 tbsp | de basil (haché) |

Préparation

- Laver et sécher le poisson et l'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois.
- Placer dans un plat à gratin ovale.
- Saupoudrer le poisson de Gouda.
- Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
- Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
- Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
- Placer le plat à gratin sur le trépied bas et faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL (A1-1)**, "Filet de Poisson de Gratiné".
- Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.





RECETTES POUR LA CUISSON AUTOMATIQUE

FILET DE POISSON DE GRATINÉ (A1-1)

Filet de poisson Esterhazy

Ingrédients

| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg | |
|--------|------------|--------|---------------------------------|
| 230 g | 450 g | 680 g | de filet de poisson |
| 100 g | 200 g | 300 g | poireaux (coupées en rondelles) |
| 20 g | 40 g | 60 g | oignon (haché menu) |
| 40 g | 100 g | 140 g | carotte (râper) |
| 10 g | 10 g | 20 g | de beurre ou de margerine |
| | | | sel, poivre et muscade |
| 1 tbsp | 1 1/2 tbsp | 2 tbsp | de jus de citron |
| 50 g | 100 g | 150 g | de crème fraîche |
| 50 g | 100 g | 150 g | de Gouda (râper) |

Préparation

1. Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine (2 litres) et bien mélanger. Faire cuire pendant 2-6 minutes à 100P (ça dépendre ou poids).
2. Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
3. Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
4. Placer le moitié des légumes dans un plat à gratin. Placer le poisson au-dessus des légumes et recouvrir du reste des légumes.
5. Recouvrir de Gouda et placer sur le trépied bas, faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL (A1-2)**, "Filet de Poisson de Gratiné".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.

GRATIN (A1-2)

Gratin d'épinards

Ingrédients

| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg | |
|--------|--------|--------|---|
| 150 g | 300 g | 450 g | d'épinards en branches (décongeler, égoutter) |
| 15 g | 30 g | 45 g | oignon (haché menu) |
| | | | sel, poivre et muscade |
| 150 g | 300 g | 450 g | pommes de terre (coupées en rondelles) |
| 35 g | 75 g | 110 g | de jambon cuit (coupé en dés) |
| 50 g | 100 g | 150 g | de crème fraîche |
| 1 | 2 | 3 | œufs |
| 40 g | 75 g | 115 g | de fromage (râper) |

Préparation

1. Mélangez les épinards en branches avec l'oignon. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.
2. Beurrer le plat et remplissez-le de rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat. Terminer par une couche d'épinards.
3. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes.
4. Saupoudrer le gratin de fromage râpé.
5. Placer sur le trépied bas, faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL (A1-2)**, "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

GRATIN (A1-2)

Gratin de pommes de terre et courgettes

Ingrédients

| 0,5 kg | 1,0 kg | 1,5 kg | |
|--------|--------|--------|--|
| 200 g | 400 g | 600 g | de pomme de terre précuit (coupés en lamelles) |
| 115 g | 230 g | 345 g | courgettes (en tranches fines) |
| 75 g | 150 g | 225 g | de crème fraîche |
| 1 | 2 | 3 | œufs |
| 1/2 | 1 | 2 | de ail (pressée) |
| | | | sel, poivre |
| 40 g | 80 g | 120 g | de Gouda (râper) |
| 10 g | 20 g | 30 g | graines de tournesol |

Préparation

1. Beurrer le plat. Remplissez-le de lamelles de pomme de terre et de tranches de courgettes en couches alternées.
2. Mélangez les oeufs et la crème fraîche, assaisonnez avec l'ail pilé, du sel et du poivre et versez le mélange sur les légumes.
3. Émiettez la Gouda et recouvrez-en le gratin.
4. Enfin, parsemez de graines de tournesol.
5. Placer sur le trépied bas, faire cuire au **CUISSON AUTOMATIQUE PLUS GRIL (A1-1)**, "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

TABLEAUX DE CUISSON



TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

| Boissons/mets | Quant -g/ml- | Réglage | Puissance -Niveau- | Temps -Mn- | Conseils de preparation |
|---|-----------------|---------|-----------------------|---------------|--|
| Café, 1 Tasse | 150 | ☉ | 900 W | env.1 | ne pas couvrir |
| Lait, 1 Tasse* | 150 | ☉ | 900 W | env.1 | ne pas couvrir |
| Eau, 1 Tasse | 150 | ☉ | 900 W | env.2 | ne pas couvrir, porter à ébullition |
| 6 Tasses | 900 | ☉ | 900 W | 8-10 | ne pas couvrir, porter à ébullition |
| 1 Terrine | 1000 | ☉ | 900 W | 9-11 | ne pas couvrir, porter à ébullition |
| Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures) | 500 | ☉ | 900 W | 4-6 | arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois |
| Potée | 200 | ☉ | 900 W | 1 1/2 -2 | couvrir, remuer après le réchauffage |
| Consommé | 200 | ☉ | 900 W | 1-1 1/2 | couvrir, remuer après le réchauffage |
| Velouté | 200 | ☉ | 900 W | 1 1/2-2 1/2 | couvrir, remuer après le réchauffage |
| Légumes | 200 | ☉ | 900 W | 2-3 | ajouter éventuellement de l'eau, couvrir |
| | 500 | ☉ | 900 W | 3-5 | remuer à la moitié du temps de réchauffage |
| Garnitures | 200 | ☉ | 900 W | 2-3 | arroser un peu d'eau, couvrir, |
| | 500 | ☉ | 900 W | 4-5 | remuer une fois |
| Viande 1 Tranche* | 200 | ☉ | 900 W | env.3 | couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir |
| Filet de Poisson* | 200 | ☉ | 900 W | 3-5 | couvrir |
| 2 Saucisses | 180 | ☉ | 900 W | 1-1 1/2 | percer la peau en plusieurs endroits |
| Gâteau, 1 portion | 150 | ☉ | 450 W | 1/2-1 | poser sur une grille à gâteaux |
| Aliments pour bébés. 1 pot | 190 | ☉ | 450 W | 1/2-1 | enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température |
| Faire fondre de la margarine ou du beurre* | 50 | ☉ | 900 W | env.1 | |
| Faire fondre du chocolat | 100 | ☉ | 450 W | 3-4 | remuer une fois |
| Dissoudre 6 feuilles de gélatine | 10 | ☉ | 450 W | env.1/2 | faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois |
| Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide | 10 | ☉ | 450 W | 4-6 | mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage |

¹ à partir de la température du réfrigérateur

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

| Légumes | Quant -g- | Réglage | Puissance -Niveau- | Temps -Mn- | Conseils de préparation | Addition d'eau -EL- |
|-------------------------|--------------|---------|-----------------------|---------------|---|------------------------|
| Artichaut | 300 | ☉ | 900 W | 5-7 | enlever le queue, couvrir | 3-4 EL |
| Epinards en branches | 300 | ☉ | 900 W | 4-5 | laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois | - |
| Chou-fleur | 800 | ☉ | 900 W | 12-15 | entier, couvrir, mettre en morceaux | 5-6 EL |
| | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | remuer une fois | 4-5 EL |
| Brocoli | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | couper en lamelles, couvrir, remuer une fois | 4-5 EL |
| Champignons | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | couvrir, remuer une fois | - |
| Chou chinois | 300 | ☉ | 900 W | 5-7 | couper en quatre, couvrir, remuer une fois | 4-5 EL |
| Pois | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes | 4-5 EL |
| Fenouil | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | couper en morceaux, couvrir, remuer une fois | 4-5 EL |
| Oignons | 250 | ☉ | 900 W | 4-5 | couper en dés, couvrir, remuer une fois | - |
| Haricots verts | 500 | ☉ | 900 W | 7-9 | couper en rondelles, couvrir, remuer une fois | 50 ml |
| Chou-rave | 500 | ☉ | 900 W | 9-11 | couper en dés, couvrir, remuer une fois | 4-5 EL |
| Carottes | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | couvrir, remuer une fois | 4-5 EL |
| Poivron | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | couper en rondelles, couvrir, remuer une fois | 4-5 EL |
| Pommes de terre | 500 | ☉ | 900 W | 7-9 | couper en lamelles, couvrir, remuer une fois, en robe de champs | 4-5 EL |
| Poireau | 500 | ☉ | 900 W | 15-17 | couper en rondelles, couvrir, remuer une fois | 50 ml |
| Chou rouge | 500 | ☉ | 900 W | 7-9 | têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois | 50 ml |
| Chou de Bruxelles | 500 | ☉ | 900 W | 7-9 | couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois | 150 ml |
| Céleri | 500 | ☉ | 900 W | 7-9 | couper en petits dés, couvrir, remuer une fois | 50 ml |
| Chou blanc | 500 | ☉ | 900 W | 15-17 | couper en lamelles, couvrir, remuer une fois | 50 ml |
| Courgette | 500 | ☉ | 900 W | 6-8 | couper en rondelles, couvrir, remuer une fois | 4-5 EL |



TABLEAUX DE CUISSON

TABLEAU : CUISSON DE VIANDES, DE POISSON ET DE VOLAILLES

| Viande, poisson et volaille | Quant. - g - | Mode | Puissance - Niveau - | Temps - Mn - | Conseils de préparation | Repos - mn - | |
|-----------------------------|--------------|-------|----------------------|--------------|---|--------------------------------------|----|
| Rôtis (porc, veau, agneau) | 500 | ☺ | 450 W | 5-8 | Epicer, poser sur la grille du bas, retourner après (*) | 10 | |
| | | ☺ ☐ | 450 W | 6-8(*) | | | |
| | | ☺ | 450 W | 5-8 | | | |
| | | ☺ ☐ | 450 W | 4-5 | | | |
| | 1000 | ☺ | 450 W | 16-18 | | 10 | |
| | | ☺ ☐ | 450 W | 5-7(*) | | | |
| | | ☺ | 450 W | 14-16 | | | |
| | 1500 | ☺ | 450 W | 4-6 | | Placer une lèche-frite sous le rôti. | 10 |
| | | ☺ | 450 W | 26-28 | | | |
| ☺ ☐ | | 450 W | 5-6(*) | | | | |
| ☺ ☐ | | 450 W | 26-28 | | | | |
| Rosbif à point | 1000 | ☺ | 630 W | 5-8 | Epicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas, retourner après (*) | 10 | |
| | | ☺ ☐ | 630 W | 8-10(*) | | | |
| | | ☺ ☐ | 630 W | 3-5 | | | |
| | 1500 | ☺ | 630 W | 12-15 | | 10 | |
| | | ☺ ☐ | 630 W | 12-15(*) | | | |
| ☺ ☐ | 630 W | 4-6 | | | | | |
| Rôti viande hachée | 1000 | ☺ | 630 W | 20-23 | Préparer le hachis (moitié porc/moitié boeuf), le mettre dans un moule à gratin et cuire sur la grille du bas | 10 | |
| Poulet | 1200 | ☺ | 900 W | 9-11 | Epicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers le bas, retourner après (*) | | |
| | | ☺ ☐ | 630 W | 5-7(*) | | | |
| | | ☺ | 900 W | 9-11 | | | |
| | | ☺ ☐ | 630 W | 3-5 | | | |
| Cuisses de poulet | 200 | ☺ ☐ | 450 W | 6-7(*) | Epicer, poser la grille du haut avec la peau vers le bas, retourner après (*) | 3 | |
| | | ☺ | | 4-6 | | | |
| Truite | 250 | ☺ ☐ | 90 W | 7-9(*) | Laver, arroser de jus de citron, saler l'intérieur et l'extérieur, poser sur le trépied haut, retourner après (*) | 2 | |
| | | ☺ ☐ | 90 W | 4-5 | | | |

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

| Mets | Quant. - g - | Mode | Puissance - Niveau - | Temps - Mn - | Conseils de préparation |
|------------------------------------|--------------|------|----------------------|--------------|--|
| Rumstecks, 2 à point (medium) | 400 | ☐ | | 11-12(*) | Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson |
| | | ☐ | | 6-8 | |
| Filets, 2 à point (medium) | 200 | ☐ | | 11-12(*) | Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson |
| | | ☐ | | 6-8 | |
| Côtelettes d'agneau 2, rose | 300 | ☐ | | 13-14 (*) | Poser sur le trépied haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson |
| | | ☐ | | 9-10 | |
| Saucisses à griller 5 | 400 | ☐ | | 9-11 (*) | Poser sur le trépied haut, retourner après (*) |
| | | ☐ | | 6-7 | |
| Gratiner soufflés et gratins, etc. | | ☐ | | 8-13 | Poser le plat à gratin sur le trépied bas - Le temp de cuisson dépend alla fromage genre. |
| Croûtes au fromage | | | | | |
| 1 pièce | | ☺ | 450 W | 1/2 | Faire griller les tranches de pain de mie, les beurrer, les garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage à fondre, les griller sur le trépied haut. |
| | | ☐ | | 5-6 | |
| 4 pièces | | ☺ | 450 W | 1/2-1 | |
| | | ☐ | | 5-6 | |

TABLEAUX DE CUISSON



TABLEAU : SNACKS CONGELÉS

| Snacks Congelés | Quant -g- | Mode | Puissance -Niveau- | Temps -Mn- | Conseils de préparation |
|-----------------------------------|--------------|------|-----------------------|---------------|--|
| Pommes frites | 250 | | 630 W | 3-4 8-10 | L'endroit dans un plat plat et placent le plat sur la haute trépiéd. Après approx. 5 à 6 mins grillant le temps, faites tourner. (Les pommes frites minces ont besoin de plus peu de temps de grill. |
| Pizza | 300 | | 450 W | 4-6 | Endroit sur la basse trépiéd. |
| | 400 | | 450 W | 6-7 | |
| | | | 450 W | 5-7 | |
| Gâteau d'épice Quiche d'oignon | 300 | | 450 W | 8-10 | Endroit sur la basse trépiéd. |
| Pizza Baguettes | 250 | | 270 W | 8-10 | Endroit sur la haute trépiéd. |

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

| Aliments | Quant -g- | Puissance -Niveau- | Temps -Mn- | Conseils de préparation | Repos -Mn- |
|---|--------------|-----------------------|---------------|---|---------------|
| Goulasch | 500 | 270 W | 8-9 | séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation | 10-15 |
| Jambon ou saucisse en morceaux | 200 | 270 W | 2-3 | décongeler légèrement | 5 |
| Viande froide | 200 | 270 W | 2-4 | enlever les tranches du dessus au bout de chaque minute | 5 |
| 8 saucisses | 600 | 270 W | 6-8 | poser l'une à côté de l'autre, | 5-10 |
| 4 saucisses | 300 | 270 W | 3-5 | retourner à la moitié du temps de décongélation | 5-10 |
| Poulet | 1200 | 270 W | 18-20 | poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation | 30-90 |
| | 1000 | 270 W | 13-15 | poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation | 30-90 |
| Cuisse de poulet | 1000 | 270 W | 13-15 | retourner à la moitié du temps de décongélation | 30-90 |
| | 200 | 270 W | 3-4 | retourner à la moitié du temps de décongélation | 10-15 |
| Blanc de poulet | 450 | 270 W | 7-9 | retourner à la moitié du temps de décongélation | 30-90 |
| Poissons en tranches | 800 | 270 W | 12-13 | retourner à la moitié du temps de décongélation | 10-15 |
| Filets de poisson | 400 | 270 W | 5-7 | retourner à la moitié du temps de décongélation | 5-10 |
| Crabes | 300 | 270 W | 6-8 | retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés | 30 |
| 2 petits pains | 80 | 270 W | 1-1 1/2 | décongeler légèrement | - |
| Pain blanc, 1 miche | 500 | 270 W | 3-5 | retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé) | 30 |
| Pain à plusieurs céréales, 1 miche | 1000 | 270 W | 8-10 | retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé) | 30 |
| Gâteau, 1 portion | 150 | 270 W | 1-3 | poser sur une plat | 5 |
| Gâteau aux fruits, 1 portion | 150 | 270 W | 2-3 | poser sur une plat | 10 |
| Beurre | 250 | 270 W | 1-3 | décongeler légèrement | 5 |
| Crème | 200 | 270 W | 2+2 | enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre la décongélation | 5-10 |
| Fromage en tranches | 200 | 270 W | 1-2 | décongeler légèrement | 10 |
| Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes | 250 | 270 W | 3-5 | repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation | 5 |

Pour décongeler côtelettes, rumsteaks, viande Hachée, pain et gâteau utiliser la fonction de automatique Ad-1 - Ad-4.

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

| Aliments | Quant -g- | Puissance -Niveau- | Temps -Mn- | Addition d'eau -EL/ml- | Conseils de préparation | Repos -Mn- |
|----------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------------------|---|---------------|
| Filet de poisson | 400 | 900 W | 9-11 | - | couvrir | 1-2 |
| 1 truite | 250 | 900 W | 6-8 | - | couvrir | 1-2 |
| Plat garni | 400 | 900 W | 8-10 | - | couvrir, remuer à la moitié du temps de réchauffage | 2 |
| Epinard en branches | 300 | 900 W | 7-10 | - | couvrir, remuer une ou deux fois | 2 |
| Brocoli | 300 | 900 W | 6-8 | 3-5EL | couvrir, remuer à la moitié du temps | 2 |
| Pois | 300 | 900 W | 6-8 | 3-5EL | couvrir, remuer à la moitié du temps | 2 |
| Chou-rave | 300 | 900 W | 7-8 | 3-5EL | couvrir, remuer à la moitié du temps | 2 |
| Macédoine de légumes | 500 | 900 W | 9-11 | 3-5EL | couvrir, remuer à la moitié du temps | 2 |
| Choux de Bruxelles | 300 | 900 W | 6-8 | 3-5EL | couvrir, remuer à la moitié du temps | 2 |
| Chou rouge | 450 | 900 W | 10-12 | 3-5EL | couvrir, remuer à la moitié du temps | 2 |
| Chou vert | 600 | 900 W | 13-15 | 3-5EL | couvrir, remuer à la moitié du temps | 2 |



RECETTES

VARIANTES DE RECETTES TRADITIONNELLES ADAPTÉES 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 M).

POUR LA CUISSON COMBINÉE

En général, on applique les mêmes règles que pour la cuisson au micro-ondes. Cependant, il faut prendre en compte les points suivants:

1. Il faut déterminer le niveau de puissance du micro-ondes selon le type de nourriture et le temps de cuisson. En règle générale, suivre les recommandations données dans les recettes.
2. Dans le cas de cuisson combinée micro-ondes/gril, il faut prendre en compte les points suivants:
Pour des aliments épais tels que des rôtis de porc, le temps de cuisson au micro-ondes est plus long que pour des aliments de petite taille. Néanmoins, pour le gril, l'inverse s'applique. Plus la nourriture est proche du gril, plus vite elle est dorée. En d'autres termes, lors de la cuisson combinée de gros rôtis, le temps de gril est plus court que pour des petits rôtis.
3. Avec le gril haut, utiliser le grand trépied pour dorer les aliments plus rapidement et de façon plus égale.
(Exception: faire griller les aliments épais et les desserts sur le petit trépied)

ABREVIATIONS UTILISEES

CS = cuillerée à soupe
CC = cuillerée à café
Pi = pincée
Ta = tasse
Mn = minute(s)
FM = four micro-ondes

kg = kilogramme
g = gramme
l = litre
ml = millilitre
cm = centimètre
dia. = diamètre

Ps = produit surgelé
Pdc = pointe de couteau
Pp = petit paquet
MO = micro-ondes
Sec = secondes
MG = matière grasse

HORS D'OEUVRES & SOUPES



France

SOUPE A L'OIGNON GRATINEE

Temps de cuisson total : env. 14-17 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

4 soupe tasses (200 ml)

Ingrédients

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

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

9-11 Mn. ☹ **900 W**

2. Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.

3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-7 Mn. ☹

Suède

BISQUE DE CRABE

Temps de cuisson total : env. 11-15 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

2-3 Mn. ☹ **900 W**

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

7-9 Mn. ☹ **450 W**

3. Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

2-3 Mn. ☹ **900 W**

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

Suisse

POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Temps de cuisson total env. 27-34 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

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

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

env. 1-2 Mn. ☹ **900 W**

2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

1. **9-11 Mn.** ☹ **900 W**2. **17-21 Mn.** ☹ **450 W**

3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.

4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.



HORS D'OEUVRES & SOUPES

Espagne

CHAMPIGNONS DE PARIS FARCIS AU ROMARIN

Temps de cuisson total : env. 10-17 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

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

Ingrédients

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

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

3-5 Mn. **900 W**

Laisser refroidir.

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

1-3 Mn. **900 W**

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

env. 1 Mn. **900 W**

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

6-8 Mn. **270 W**

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

Espagne

JAMBON FARCI

Temps de cuisson total: env.13-18 minutes

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

Ingrédients

- 150 g d'épinards frais sans tige
- 150 g de fromage blanc à 20 % MG
- 50 g d'emmental
- poivre
- paprika doux
- 8 tranches de jambon cuit (400 g)
- 125 ml d'eau
- 125 ml de crème
- 2 CS de farine (20 g)
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et assaisonner.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de farce, la rouler et y enfoncer une pique.

3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-4 Mn. **900 W**

Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet. Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

1-2 Mn. **900 W**

Remuer et assaisonner.

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

10-12 Mn. **630 W**

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

Conseil :

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

VIANDES, POISSONS & VOLAILLES



Grèce

AUBERGINES FARCIES A LA VIANDE HACHEE

Temps de cuisson total : env. 17-22 minutes

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

Ingrédients

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

Conseil :

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.
env. 2 Mn. ☺ 900 W
4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, assaisonner.
5. Sécher les moitiés d'aubergines. Les farcir avec la moitié du hachis, répartir le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. Arrangez les moitiés d'aubergine dans le plat graissé d'ovenproof, placez le plat sur la trépid bas et cuisiner
11-13 Mn. ☺ ☑ 630 W
Garnissez les moitiés d'aubergine avec les boucles de piments et les parts de la tomate et continuez de faire cuire.
4-7 Mn. ☺ ☑ 630 W
Après la cuisson, laisser reposer les aubergines 2 minutes environ avant de servir

Allemagne

TRUITES AUX AMANDES

Temps de cuisson total : env. 16-19 minutes

Vaisselle : 1 plat ovale à gratin
(longueur env. 32 cm)

Ingrédients

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

1. Laver les truites, les sécher et les arroser de jus de citron. Saler l'intérieur et l'extérieur des poissons et les laisser reposer environ 15 minutes.
2. Faire fondre le beurre.
1 Mn. ☺ 900 W
3. Sécher les poissons, les badigeonner de beurre et les rouler dans la farine.
4. Graisser le plat, y mettre les truites et cuire sur la grille du bas. Tourner les poissons aux deux tiers du temps de cuisson et garnir les truites d'amandes.
15-18 Mn. ☺ ☑ 450 W
Après la cuisson, laisser reposer les truites 2 minutes environ avant de servir.

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



VIANDES, POISSONS & VOLAILLES

Pays-Bas

TERRINE DE VIANDE HACHÉE

Temps de cuisson total : env. 20-23 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

20-23 Mn. **900 W**

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

Autriche

POULET FARCI ROTI

(2 portions)

Temps de cuisson total : env. 36-40 minutes

Vaisselle : 1 terrine (2 litres)

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- sel
- romarin haché, marjolaine hachée
- 1 petit pain rassis (40 g)
- 1 bouquet de persil haché menu (10 g)
- 1 noix muscade
- 5 CS de beurre ou de margarine (50 g)
- 1 jaune d'œuf
- 1 CS de paprika doux
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine

1. Laver le poulet, le sécher, assaisonner l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre (20 g) et le jaune d'œuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre (30 g).

env. 1 Mn. **900 W**

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

4. Cuire le poulet dans la terrine sans la couvrir. Le retourner à mi-cuisson. Le retourner à mi-cuisson.

35-39 Mn. **630 W**

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

VIANDES, POISSONS & VOLAILLES



Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

Temps de cuisson total : env. 9-14 Minuten

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Italie

ESCALOPES DE VEAU A LA MOZZARELLA

Temps de cuisson total : env. 24-31 minutes

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

Ingrédients

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

Allemagne

BROCHETTES DE VIANDE PANACHEES

Temps de cuisson total : env. 17-18 minutes

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

Ingrédients

- 400 g d'escalope de porc
- 100 g de lard maigre
- 2 oignons (100 g) coupés en quatre
- 4 tomates (250 g) coupées en quatre
- 1/2 poivron vert (100 g) coupé en huit
- 2 CS d'huile
- 4 CC de paprika doux
- sel
- 1 CC de piment de cayenne
- 1 CC de sauce worcester

1. Couper le fillet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
6-9 Mn. **900 W**
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
3-5 Mn. **900 W**
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.
15-19 Mn. **630 W**
Tourner le tranches d'escalope.
3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.
9-12 Mn. **630 W**
Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.
Conseil : Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghettis et une salade fraîche.

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

**CUISSON AUTOMATIQUE
PLUS GRILL 2**





VIANDES, POISSONS & VOLAILLES

France

FILETS DE SOLE (2 Portions)

Temps de cuisson total: 11-13 Minuten

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

Ingrédients

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

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

11-13 Mn. **630 W**

Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du mulot, du carrelet ou du cabillaud.

Italie

CAILLES A LA SAUCE AU FROMAGE ET AUX HERBES

Temps de cuisson total : env. 27-33 minutes

Vaisselle : 1 plat à gratin rectangulaire
(env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 4 cailles (600 g) sel & poivre
- 200 g de lard maigre coupé en tranches fines
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 CS de persil, sauge, romarin & basilic frais hachés
- 150 ml de porto
- 250 ml de bouillon de viande
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 CS de farine (20 g)
- 50 g d'emmental râpé

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Graisser le plat à gratin, y mettre les cailles et les cuire à l'étuvée en les retournant de temps en temps.

10-12 Mn. **900 W**

3. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson.

13-15 Mn. **630 W**

Retirer les cailles du jus de cuisson.

4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

2-3 Mn. **900 W**

Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

1-2 Mn. **900 W**

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, et réchauffer.

env. 1 Mn. **900 W**

(Napper les cailles et servir).

VIANDES, POISSONS & VOLAILLES



Suisse

FILET DE POISSON A LA SAUCE AU FROMAGE

Temps de cuisson total : env. 21-25 minutes

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

Ingrédients

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

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.
1-2 Mn. ☺ 900 W
3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, et recouvrir de fromage râpé. Poser le plat sur la grille du bas et cuire.
1. **7-8 Mn. ☺ 450 W**
2. **14-16 Mn. ☺☹ 450 W**
Après la cuisson, laisser reposer les filets 2 minutes environ avant de servir. Avant de servir, garnir les filets de persil haché.

LEGUMES, PATES, RIZ & QUENELLES



Allemagne

GRATIN DE PATES AUX COURGETTES

Temps de cuisson total : env. 37-44 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

- 500 ml d'eau
- 1/2 CC d'huile
- 80 g de macaronis
- 400 g de tomates en boîte, coupées en petits morceaux
- 3 oignons (150 g) hachés menu
- basilic, thym, sel & poivre
- 1 CS d'huile pour graisser le plat
- 450 g courgettes
- 150 g de crème aigre
- 2 oeufs
- 100 g de cheddar râpé

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine ouverte.
3-4 Mn. ☺ 900 W
2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.
9-11 Mn. ☺ 270 W
Egoutter les pâtes et les laisser refroidir.
3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgettes.
4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.
Disposer sur la grille du bas et cuire.
1. **18-21 Mn. ☺ 900 W**
2. **7-8 Mn. ☺☹ 630 W**
Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.



LEGUMES, PATES, RIZ & QUENELLES

Autriche

QUENELLES DE PAIN BLANC

(Pour 5 pièces)

Temps de cuisson total : env. 8-11 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litres)
5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
1 oignon (50 g) haché menu
500 ml de lait
200 g de pain blanc rassis
3 œufs

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.
2. Ajouter le lait et réchauffer.
1-2 Mn. ☺ 900 W
3. Couper le pain en petits dés et les arroser de lait. Battre les œufs, les ajouter au pain et au lait, bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si nécessaire, rajouter un peu de lait.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

6-8 Mn. ☺ 900 W

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

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

Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. 18-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec couvercle
(env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

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

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

5-8 Mn. ☺ 900 W

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et assaisonner.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagnes avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes, couvrir et cuire.

13-17 Mn. ☺ 630 W

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

LEGUMES, PATES, RIZ & QUENELLES



Italie

TAGLIATELLES A LA CREME FRAICHE ET AU BASILIC

(2 Portions)

Temps de cuisson total : env. 16-22 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

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

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

9-11 Mn. ☺ **900 W**

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

1. **1-2 Mn.** ☺ **900 W**

2. **6-9 Mn.** ☺ **270 W**

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.

4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.

5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.

Suisse

CHOU-RAVE O LA SAUCE A L'ANETH

(2 Portions)

Temps de cuisson total: env. 10¹/₂-13¹/₂ minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

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

9-12 Mn. ☺ **900 W**

Verser l'eau de cuisson.

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

env. 1¹/₂ Mn. ☺ **900 W**

3. Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil :

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des salsifis noirs.

Grèce

PUREE DE POMMES DE TERRE A L'AIL

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

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

8-10 Mn. ☺ **900 W**

2. Eplucher les pommes de terre et les passer encore chaudes au presse-purée ou à travers une passoire fine.

3. Presser les gousses d'ail à la presse à ail et les ajouter aux pommes de terre.

4. Mélanger l'huile d'olive, le bouillon de viande, le sel et le jus de citron avec les pommes de terre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Le cas échéant, rajouter un peu d'huile ou de bouillon de viande.

5. Décorer avec des rondelles de poivron.

Conseil: Servir avec du pain.



LEGUMES, PATES, RIZ & QUENELLES

Suisse

RISOTTO DU TESSIN

Temps de cuisson total : env. 20-25 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50 g de lard maigre
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g) haché menu
 200 g de riz rond
 400 ml de bouillon de viande
 70 g de Sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)
 1 pincée de safran
 sel & poivre

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

2-3 Mn. **900 W**

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

1. **3-5 Mn.** **900 W**

2. **15-17 Mn.** **270 W**

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

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil :

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



BOISSONS, DESSERTS & GATEAUX

Espagne

PECHES MERINGUEES

(8 Portions)

Temps de cuisson total : env. 3-5 minutes

Vaisselle : 1 moule rond (diam. env. 24 cm)

Ingrédients

470 g de moitiés de pêches en boîte, égouttées
 2 blancs d'oeuf
 70 g de sucre
 75 g de poudre d'amandes
 2 jaunes d'oeuf
 2 CS de cognac
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule

1. Sécher les moitiés de pêches.

2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre (35 g).

3. Mélanger les amandes, le reste du sucre (35 g), les jaunes d'oeuf et le cognac.

4. Remplir les moitiés de pêches de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.

5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur le trépied bas.

3-5 Mn. **630 W**

BOISSONS, DESSERTS & GATEAUX



Allemagne

**PUDDING DE SEMOULE O LA SAUCE AUX
FRAMBOISES**

Temps de cuisson total : env. 15-20 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingredients

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

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

France

POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 8-13 minutes

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

Ingredients

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. ☺ 900 W
3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.
5-8 Mn. ☺ 900 W
Retirer les poires du jus et les mettre au frais.
4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.
2-3 Mn. ☺ 900 W
5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil :

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

Autriche

CHOCOLAT A LA CREME

(1 Portion)

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingredients

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

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.
env. 1 Mn. ☺ 900 W
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.



BOISSONS, DESSERTS & GATEAUX

Suède

RIZ AU LAIT, AUX PISTACHES ET AUX FRAISES

Temps de cuisson total : env. 27-31 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire. Remuer à mi-temps.

1. **3-5 Mn.** ☺ **900 W**

2. **24-26 Mn.** ☺ **270 W**

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

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

Pays-Bas

VIN CHAUD AU RHUM

(10 Portions)

Temps de cuisson total : env. 8-10 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

8-10 Mn. ☺ **900 W**

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

BOISSONS, DESSERTS & GATEAUX



Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Temps de cuisson total : env. 8-12 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.

5-7 Mn. ☺ **900 W**

Incorporer le sucre et le jus de citron.

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

3-5 Mn. ☺ **900 W**

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

Conseil :

Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.

Allemagne

GATEAU AU FROMAGE BLANC

(12 Portions)

Temps de cuisson total : env. 21-27 minutes

Vaisselle : 1 moule rond (env. 26 cm diamètre)

Ingrédients

- 300 g de farine
- 1 CS de cacao
- 3 CC de levure en poudre (9 g)
- 150 g de sucre
- 1 œuf
- 150 g de beurre ou de margarine
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 100 g de beurre ou de margarine
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 3 œufs
- 400 g de fromage blanc à 20 % MG
- 1 sachet de flan à la vanille (40 g)

1. Mélanger la farine avec le cacao et la levure en poudre. Ajouter le sucre, l'œuf et le beurre et mélanger au batteur.
2. Graisser le moule, y mettre les 2/3 environ de la pâte et la répartir au fond du moule. Monter la pâte de 2 cm aux bords et précuire la pâte.

6-8 Mn. ☺ **630 W**

3. Battre le beurre en mousse avec le fouet du batteur, ajouter le sucre et mélanger peu à peu les œufs. Terminer en incorporant le fromage blanc et la poudre de flan.
4. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte précuite, parsemer le reste de la pâte sur le gâteau et cuire.

15-19 Mn. ☺ **630 W**



BOISSONS, DESSERTS & GATEAUX

Grande-Bretagne

GATEAU AU CHOCOLAT FOURRE A LA GLACE

(12 Portions)

Temps de cuisson total : env. 15-21 minutes

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

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

Variantes:

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

Allemagne

CITRON CHAUD

(1 portion)

Temps de cuisson total : env. 1 minute

Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

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

- Faire mousser le beurre et mélanger lentement le sucre. Ajouter peu à peu les oeufs et bien mélanger. Ajouter la farine, la levure et le cacao après les avoir mélangés. Verser le lait et bien mélanger le tout.
 - Graisser le moule, y verser la pâte et cuire.
8-10 Mn. **630 W**
Vérifiez avec une pique en bois si la pâte est bien cuite.
 - Laisser le gâteau reposer 10 minutes dans le moule, puis le démouler. Laisser complètement refroidir avant de le remplir de glace.
 - Couper le gâteau horizontalement à environ 2 cm du fond et séparer les deux parties. Retourner le gâteau et pratiquer deux coupes à environ 1 cm du bord intérieur et 1 cm du bord extérieur. Evider soigneusement l'intérieur du gâteau au moyen d'une cuillère.
 - Mettre la glace dans la terrine et la faire fondre légèrement.
env. 1 Mn. **270 W**
Remplir le gâteau avec la glace et y enfoncer les framboises. Remettre en place le fond et retourner le gâteau.
 - Faire fondre le chocolat dans la seconde terrine.
3-6 Mn. **450 W**
Remuer et en napper le gâteau.
 - Surgeler le gâteau et le décongeler avant de servir.
3-4 Mn. **270 W**
- Conseil: (Gâteau au chocolat fourré à la glace) :
Ce gâteau est délicieux même sans glace.

- Verser l'eau et le jus de citron dans une tasse et réchauffer.
ca. 1 Mn. **900 W**
Sucrer à votre goût.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE



ATTENTION : N'UTILISEZ PAS DE DÉCAPE FOURS VENDUS DANS LE COMMERCE OU DE PRODUITS ABRASIFS OU AGRESSIFS, OU DE PRODUITS QUI CONTIENNENT DE LA SOUDE CAUSTIQUE, OU DE TAMPONS ABRASIFS SUR UNE PARTIE QUELCONQUE DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES.

Extérieur du four

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

Panneau de commande

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

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.
2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètre pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Chauffer le four régulièrement à l'aide du gril, voir note 2 de la page 17. Des restes de nourriture ou des projections de graisse peuvent causer de la fumée ou de mauvaises odeurs.

Plateau tournant et support du plateau

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

Porte

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

Trépieds

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

NOTE: Veillez à ne pas utiliser de décape four.



QUE FAIRE SI...

| SYMPTÔME | REMÈDES DE SYMPTÔMES POSSIBLES |
|--|---|
| ... le four micro-ondes ne fonctionne pas correctement ? | Vérifiez <ul style="list-style-type: none"> - que les fusibles de la boîte à fusibles n'ont pas sauté, - qu'il n'y a pas de coupure de courant. - Si les fusibles continuent de sauter, faites appel à un électricien qualifié. |
| ... le mode micro-ondes ne fonctionne pas ? | Vérifiez <ul style="list-style-type: none"> - que la porte est bien fermée, - que les joints de la porte et leurs surfaces sont propres, - que la touche START (démarrage) a été enfoncée. |
| ... la plaque tournante ne fonctionne pas ? | Vérifiez <ul style="list-style-type: none"> - que le support de la plaque tournante est raccordé correctement à l'entraînement, - que le plat de cuisson ne dépasse pas de la plaque tournante, - que les aliments ne dépassent pas de la plaque tournante l'empêchant de tourner, - qu'il n'y a rien dans la cavité située sous la plaque tournante. |
| ... le four à micro-ondes ne s'éteint pas ? | <ul style="list-style-type: none"> - Isolez l'appareil de la boîte à fusibles. - Contactez un revendeur ou un réparateur ELECTROLUX agréé. |
| ... l'éclairage intérieur ne fonctionne pas ? | <ul style="list-style-type: none"> - Contactez un revendeur ou un réparateur ELECTROLUX agréé. L'ampoule de l'éclairage intérieur peut seulement être remplacée par un revendeur ou un réparateur ELECTROLUX agréé. |
| ... les aliments mettent plus longtemps à chauffer et à cuire qu'auparavant ? | <ul style="list-style-type: none"> - Réglez un temps de cuisson plus long (pour quantité double = temps presque double) ou si l'aliment est plus froid que d'habitude, tournez-le ou retournez-le de temps en temps ou - réglez à une puissance de cuisson supérieure. |

REMARQUES: Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale sans modifier le mode de cuisson, la puissance du four diminue automatiquement pour éviter la surchauffe. (La puissance de cuisson micro-ondes diminue et les éléments grill s'allument par intermittence.) Après une pause de 90 secondes, la haute puissance peut être rétablie.

| Mode de cuisson | Temps standard | Puissance réduite |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| Micro-ondes (900 W) | 20 minutes | Micro-ondes - 630 W |
| Grill | 30 minutes | Grill - 50 % |
| Combinee | Grill - 30 minutes | Grill - 50 % |

SERVICE & GARANTIE



SERVICE APRÈS VENTE

En cas d'anomalie de fonctionnement, reportez-vous à la rubrique «En cas d'anomalie de fonctionnement». Si malgré toutes les vérifications, une intervention s'avère nécessaire, le vendeur de votre appareil est le premier habilité à intervenir. A défaut (déménagement de votre part, fermeture du magasin où vous avez effectué l'achat,...), veuillez consulter le Centre Contact Consommateurs qui vous communiquera alors l'adresse d'un service après vente.

En cas d'intervention sur votre appareil, exigez du service après vente les pièces de rechange certifiées Constructeur.



GARANTIE

Conformément à la Législation en vigueur, votre Vendeur est tenu, lors de l'acte d'achat de votre appareil, de vous communiquer par écrit les conditions de garantie et sa mise en œuvre appliquées sur celui-ci.

Sous son entière initiative et responsabilité, votre Vendeur répondra à toutes vos questions concernant l'achat de votre appareil et les garanties qui y sont attachées. N'hésitez pas à le contacter.



FICHE TECHNIQUE

| | |
|-----------------------------------|--|
| Tension d'alimentation | : 230 V, 50 Hz, monophasé |
| Fusible/disjoncteur de protection | : Minimum 16 A |
| Consommation électrique: | Micro-ondes : 1.37 kW Gril : 1.00 kW |
| | Micro-ondes/Gril : 2.35 kW |
| Puissance: | Micro-ondes : 900 W (IEC 60705) Gril : 1000 W |
| Fréquence des micro-ondes | : 2450 MHz |
| Dimensions extérieures | : 592 mm (L) x 460 mm (H) x 437 mm (P) |
| Dimensions intérieures | : 342 mm (L) x 207 mm (H) x 368 mm (P) * |
| Capacité | : 26 litres * |
| Plateau tournant | : ø 325 mm, verre |
| Poids | : env. 20 kg |
| Eclairage de four | : 25 W/240 - 250 V |

* La capacité intérieure est calculée en mesurant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.
La capacité d'aliments pouvant être contenue est inférieure.



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

DANS LE CADRE DE NOTRE POLITIQUE D'AMELIORATION CONTINUE LES CARACTERISTIQUES PEUVENT ETRE MODIFIEES SANS PREAVIS



INFORMATION IMPORTANTE

Elimination des matériaux d'emballages et des appareils usagés de façon écologique

Matériaux d'emballage

Les fours à micro-ondes Electrolux dépendent d'un emballage efficace pour leur protection pendant le transport.

Seul l'emballage minimum nécessaire est utilisé.

Les matériaux d'emballage (p. ex. film plastique ou polystyrène expansé) sont un danger pour les enfants.

Risque d'asphyxie. Garder les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants.

Tous les matériaux d'emballages utilisés respectent l'environnement et sont recyclables. Le carton est fabriqué en papier recyclé et les pièces en bois ne sont pas traitées. Les articles en plastiques sont repérés de la façon suivante :

«PE» polyéthylène p. ex. film d'emballage

«PS» polystyrène p. ex. emballage (sans CFC)

«PP» polypropylène p. ex. sangles d'emballage

La réutilisation des emballages économise les matières premières et réduit le volume des déchets.

Apportez l'emballage à la déchetterie la plus proche.

Renseignez-vous auprès de votre municipalité pour en savoir plus.

Elimination des appareils usagés

Les appareils usagés doivent être sécurisés avant leur mise au rebut en enlevant la prise, en coupant, et en jetant le câble d'alimentation électrique.

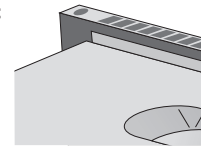
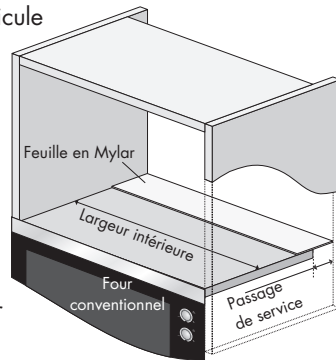
L'appareil doit ensuite être apporté à la déchetterie la plus proche. Demandez à la municipalité ou à l'administration responsable de la salubrité publique s'il existe dans la région une déchetterie qui recyclera l'appareil.

INSTALLATION

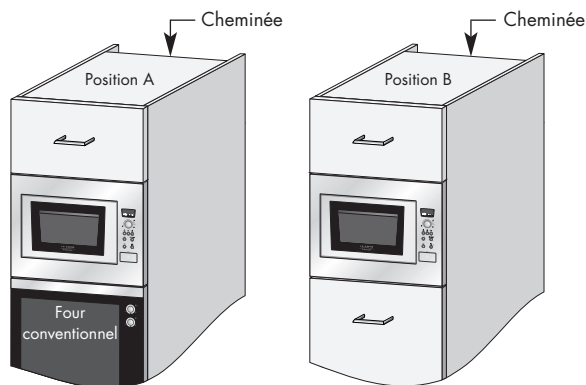


INSTALLATION DE L'APPAREIL

- Retirez tout l'emballage et contrôlez soigneusement pour détecter les traces de détérioration possibles.
- Si vous installez le four à micro-ondes au-dessus d'un four conventionnel (position A) utilisez la feuille en Mylar fournie.
 - Découpez la feuille en Mylar pour qu'elle corresponde à la largeur intérieure de l'appareil.
 - Pelez la pellicule protectrice du ruban adhésif et fixez à l'arrière de l'étagère de façon à couvrir le passage de service. (voir illustration).
- Insérez l'appareil dans l'élément de cuisine lentement et sans forcer, jusqu'à ce que le cadre avant de l'appareil soit scellé contre l'ouverture avant de l'élément.
- Confirmez que l'appareil est stable et qu'il ne penche pas. Confirmez qu'il y a bien un jeu de 5 mm entre la porte de l'élément de cuisine au-dessus et le haut du cadre de l'appareil (voir illustration).
- Fixez le four en position avec les vis fournies. Les points de fixation sont situés au niveau des coins supérieurs et inférieurs du four (voir illustration, repère 10, à la page 5).
- Il est important de s'assurer que l'installation de ce produit est bien conforme aux instructions fournies dans ce manuel d'utilisation et dans les instructions d'installation du fabricant du four conventionnel.



Si vous installez le four à micro-ondes en position A ou B :



| Position | Taille du logement | | | Cheminée (minimum) | Jeu entre élément & plafond |
|----------|--------------------|-----|-----|--------------------|-----------------------------|
| | W | D | H | | |
| A | 560 | 550 | 450 | 50 | 50 |
| B | 560 | 500 | 450 | 40 | 50 |

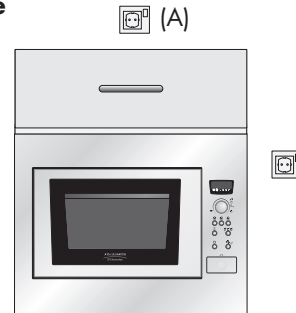
Mesures en mm



INSTALLATION

RELIER L'APPAREIL À L'ALIMENTATION D'ÉNERGIE

- **La prise électrique doit être directement accessible de manière à pouvoir débrancher l'appareil facilement en cas d'urgence.**
 - **La prise ne doit pas être située derrière l'élément de cuisine.**
 - La meilleure position est au-dessus de l'élément de cuisine, voir (A).
- Si le cordon d'alimentation n'est pas connecté à la position (A), il faut le dégager des clips de support (voir illustration, repère 14, à la page 5) et le faire passer sous le four.
- Connectez l'appareil à une arrivée de courant alternatif 230 V/50 Hz monophasé, par le biais d'une prise mise à la terre et installée correctement. La prise doit être dotée d'un fusible de ≥ 16 A.
 - **Le cordon d'alimentation peut seulement être remplacé par un électricien.**
 - Avant l'installation, attachez une ficelle au cordon d'alimentation pour faciliter la connexion au point (A) une fois que l'appareil aura été installé.
 - Lors de l'insertion de l'appareil dans l'élément de cuisine, veillez à NE PAS écraser le cordon d'alimentation.
 - N'immergez pas le cordon d'alimentation ou la prise dans l'eau ou dans un liquide quelconque.

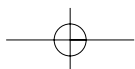
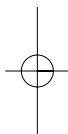


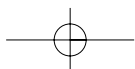
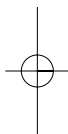
CONNEXIONS ELECTRIQUES

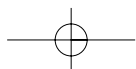
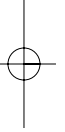
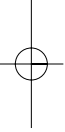


AVERTISSEMENT :
CET APPAREIL DOIT ETRE MIS A LA TERRE
Le fabricant décline toute responsabilité si
cette consigne de sécurité n'est pas
respectée.

Si la prise dont est doté votre appareil ne convient pas à votre prise murale, vous devez contacter votre revendeur ou réparateur ELECTROLUX agréé.







Electrolux Home Products France S.A.S. au capital de 67 500 000 € - 552 042 285 RCS SENLIS

ARTHUR MARTIN ELECTROLUX
Pour tenir nos engagements, nous écoutons les Consommateurs

Info Conso Electrolux est le lien privilégié entre la marque et ses Consommateurs. Il assure en permanence une double mission : satisfaire au mieux vos exigences et tirer parti de cette proximité pour améliorer sans cesse les produits que nous vous proposons.

AVANT L'ACHAT

Toute une équipe répond avec clarté et précision à vos sollicitations concernant l'éventail de nos gammes de produits et vous apporte des infos pour vous aider dans votre choix en fonction de vos propres besoins.

APRÈS L'ACHAT

Exprimez-vous sur la perception que vous avez de nos produits et votre satisfaction à l'usage. Mais interrogez aussi nos spécialistes sur l'utilisation et l'entretien de vos appareils. C'est alors que notre mission prend tout son sens. Ecouter, comprendre, agir : trois temps essentiels pour tenir l'engagement de la marque dans le plus grand respect du Consommateur.

A bientôt !

Dans le souci d'une amélioration constante de nos produits, nous nous réservons le droit d'apporter à leurs caractéristiques toutes modifications liées à l'évolution technique (décret du 24.03.78).

Info Conso

 **Electrolux**



BP 50142 – 60307 SENLIS CEDEX

Tél. : 08 90 71 03 44 (0,15 € TTC/mn)

Fax : 03 44 62 21 54

E-MAIL : info.conso@electrolux.fr

Permanence téléphonique du lundi au vendredi

Pour toute question technique :

Centre Contact Consommateurs

BP 20139 – 60307 SENLIS CEDEX

Tél. : 08 92 68 24 33 (0,34 € TTC/mn)

E-MAIL : ehp.consommateur@electrolux.fr

Permanence téléphonique du lundi au vendredi

ARTHUR MARTIN

 **Electrolux**

Pour une vie plus facile.



The Electrolux Group. The World's No.1 choice.

Le Groupe Electrolux est le premier fabricant mondial d'appareils domestiques, d'entretien et d'extérieur. Plus de 55 millions de produits du Groupe Electrolux (tels que réfrigérateurs, cuisinières, lave-linge, aspirateurs, tronçonneuses, tondeuses à gazon) sont vendus chaque année pour un montant d'environ 14 milliards d'euros dans plus de 150 pays à travers le monde.

TINS-A380URRO 