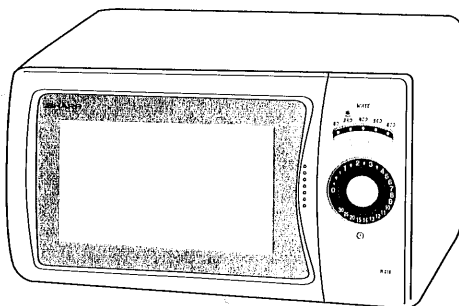


SHARP



R-216

MIKROWELLENGERÄT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MAGNETRONOVEN - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
HORNO DE MICROONDAS - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO
MICRO-ONDAS - MANUAL DE INSTRUÇÕES COM LIVRO DE RECEITAS INCLUÍDO
MICROWAVE OVEN - OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK

(D)

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

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

(F)

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

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

(NL)

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

Waarschuwing: Het niet naleven van de gebruiks- en onderhoudsvoorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-gesloten toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidslelsels.

(I)

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

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

(E)

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

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

(P)

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

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

(GB)

This operation manual contains important information which you should read carefully before using your microwave oven.

Important: There may be a serious risk to health if this operation manual is not followed or if the oven is modified so that it operates with the door open.

800 W (IEC 60705)

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Atenção
Attention

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

ENGLISH



I **Gentile Cliente,**

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, che Vi aiuterà da oggi a facilitare e a snellire la preparazione dei Vostri piatti preferiti. Ben presto Vi accorgete di quanto sia utile e pratico un forno a microonde. Esso Vi aiuterà quando dovrete scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, oppure se vorrete preparare anche

interi pranzi con minor dispendio di tempo e fatica. Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme con la guida di cottura. Esso Vi servirà per aiutarvi ad usare con maggior sicurezza e rapidità il Vostro nuovo forno a microonde ed a preparare i piatti più gustosi.

Cucinare con questo forno sarà semplice e piacevole al tempo stesso, e Le consentirà di preparare piatti prelibati in breve tempo e con poca fatica.

E **Estimado cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos.

Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

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

Esperamos que disfrute con su horno de microondas y que le guste ensayar las recetas deliciosas.

P **Caro cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas que le facilitará notablemente sus quehaceres domésticos.

Va a ser una sorpresa agradable notar cuán amplio es el campo de aplicación de las microondas.

No sólo puede proceder a descongelación y cocción

con celeridad sino también a la preparación de enteros menús.

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

Aproveite ao máximo o seu forno micro-ondas e experimente as nossas deliciosas receitas!

GB **Dear Customer,**

Congratulations on acquiring your new microwave oven, which from now on will make your kitchen chores considerably easier.

You will be pleasantly surprised by the kinds of things you can do with a microwave. Not only can you use it for rapid defrosting or heating up of food, you can also prepare whole meals.

In our test kitchen our microwave team has gathered together a selection of the most delicious international recipes which are quick and simple to prepare.

Be inspired by the recipes we have included and prepare your own favourite dishes in your microwave oven.

There are so many advantages to having a microwave oven which we are sure you will find exciting:

- Food can be prepared directly in the serving dishes, leaving less to wash up.
- Shorter cooking times and the use of little water and fat ensure that many vitamins, minerals and characteristic flavours are preserved.

We advise you to read the cookery book guide and operating instructions carefully.

You will then easily understand how to use your oven.

Enjoy using your microwave oven and trying out the delicious recipes.

(D) INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
SERVICE - VORGEHENSWEISE	1
GERÄT	5-6
BEDIENFELD	7
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	8-10
AUFSTELLANWEISUNGEN	10
MIKROWELLENLEISTUNG	10-11
GAREN MIT DER MIKROWELLE	11
REINIGUNG UND PFLEGE	12
FUNKTIONSPRÜFUNG	12

(F) TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT	1
FOUR	5-6
PANNEAU DE COMMANDE	7
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	24-26
INSTALLATION	26
NIVEAU DE PUISSANCE	26-27
CUISSON PAR MICRO-ONDES	27
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	28
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	28

(NL) INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

GEACHTE KLANT	1
OVEN	5-6
BEDIENINGSPANEEL	7
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	40-42
INSTALLATIE	42
KOKEN MET DE MAGNETRON	42-43
MAGNETRON KOKEN	43
ONDERHOUD EN REINIGEN	44
IN GEVAL VAN STORINGEN	44

(I) INDICE

Manuale d'istruzioni

GENTILE CLIENTE	2
FORNO	5-6
PANNELLO DEI COMANDI	7
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	56-58
INSTALLAZIONE	58
COTTURA A MICROONDE	58-59
COTTURA CON LE MICROONDE	59
MANUTENZIONE E PULIZIA	60
DIAGNOSTICA	60

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	13
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	13
TIPS UND TECHNIKEN	14-16
TABELLEN UND REZEPTE	17-23
SERVICE NIEDERLASSUNGEN	120-125
TECHNISCHE DATEN	126

Libre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	29
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES	29-32
TABLEAUX ET RECETTES	33-39
ADDRESSES D'ENTRETIEN	120-125
FICHE TECHNIQUE	126

Kookboek

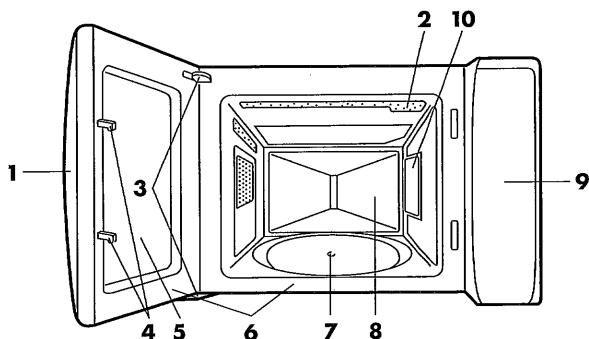
WAT ZIJN MICROGOUVEN?	45
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES	45-48
TABEL EN RECEPTEN	49-55
ONDERHOUDSADRESSEN	120-125
TECHNISCHE GEGEVENS	126

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE ?	61
UTENSILI ADATTI/CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA	61-65
TABELLAS E RICETTE	65-71
DIRECCIONES DE SERVICIO	120-125
DATI TECNICI	127

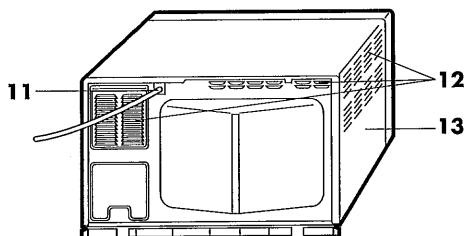


GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO/OVEN



(D)

- 1 Türgriff
- 2 Garraumlampe
- 3 Türscharniere
- 4 Türsicherungsverriegelung
- 5 Tür
- 6 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
- 7 Antriebswelle
- 8 Garraum
- 9 Bedienfeld
- 10 Spritzschutz für den Hohlleiter
- 11 Netzanschlußkabel
- 12 Lüftungsöffnungen
- 13 Außenseite



(F)

- 1 Poignée d'ouverture de la porte
- 2 Eclairage du four
- 3 Charnières de porte
- 4 Loquets de sécurité de la porte
- 5 Porte
- 6 Joint de porte et surface de contact du joint
- 7 Entraînement
- 8 Cavité du four
- 9 Panneau de commande
- 10 Cadre du répartiteur d'ondes
- 11 Cordon d'alimentation
- 12 Ouvertures de ventilation
- 13 Partie extérieure

(I)

- 1 Maniglia di apertura sportello
- 2 Luce del forno
- 3 Cerniere sportello
- 4 Chiusura di sicurezza sportello
- 5 Sportello
- 6 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
- 7 Accoppiatore
- 8 Cavità del forno
- 9 Pannello dei comandi
- 10 Coperchio guida onde
- 11 Cavo di alimentazione
- 12 Aperture di ventilazione
- 13 Mobile esterno

(P)

- 1 Pega de abertura da porta
- 2 Lâmpada do forno
- 3 Dobradiças da porta
- 4 Ganchos de segurança da porta
- 5 Porta
- 6 Vedantes da porta e superfícies vedantes
- 7 Acoplador
- 8 Cavidade do forno
- 9 Painel de controlo
- 10 Cobertura da guia de ondas
- 11 Cabo de corrente
- 12 Aberturas de ventilação
- 13 Cobertura exterior

(NL)

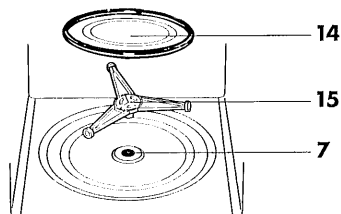
- 1 Deur open-handel
- 2 Ovenlamp
- 3 Deurscharnieren
- 4 Veiligheidsvergrendeling van de deur
- 5 Deur
- 6 Deurafdichtingen en pasvlakke
- 7 Verbindingsstuk
- 8 Ovenruimte
- 9 Bedieningspaneel
- 10 Afdekplaatje (voor golfgeleider)
- 11 Netsnoer
- 12 Ventilatie-openingen
- 13 Behuizing

(E)

- 1 Tirador para abrir la puerta
- 2 Lámpara del horno
- 3 Bisagras
- 4 Pestillos de seguridad de la puerta
- 5 Puerta
- 6 Sellos de la puerta y superficies de sellado
- 7 Acoplamiento
- 8 Cavidad del horno
- 9 Panel de control
- 10 Tapa de la guía de ondas
- 11 Cable de alimentación
- 12 Orificios de ventilación
- 13 Exterior de la caja

(GB)

- 1 Door opening handle
- 2 Oven lamp
- 3 Door hinges
- 4 Door safety latches
- 5 Door
- 6 Door seals and sealing surfaces
- 7 Coupling
- 8 Oven cavity
- 9 Control panel
- 10 Waveguide cover
- 11 Power cord
- 12 Ventilation openings
- 13 Outer cabinet



(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, dass die Zubehörteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger **15** auf die abgedichtete Antriebswelle auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller **14** darauf legen.

Um Schäden am Drehteller zu vermeiden, ist darauf zu achten, dass Gefäße und Behälter bei der Entnahme nicht den Rand des Drehtellers berühren.

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

(F) ACCESSORIES

Assurez-vous que les accessoires sont contenus dans l'emballage: Posez le pied du plateau **15** sur la entrainement. Puis posez le plateau **14** tournant dessus en tenant compte de l'accouplement de la sole de la cavité.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, s'assurez que les plats ou les récipients ne touchent pas le bord du plateau lorsqu'ils sont retirés du four.

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

(NL) TOEBEHOREN

Kontroleer dat de volgende accessoires zijn geleverd: Plaats de draaisteun **15** op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel **14** op het verbindingstuk van de draaisteun.

Om ervoor te zorgen dat de draaitafel niet wordt beschadigd, moeten de borden of schalen goed worden opgetild, zodat ze de rand van de draaitafel niet raken wanneer u ze uit de oven haalt.

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

(I) ACCESSORI

Accertatevi che i seguenti accessori siano presenti: Mettere il sostegno rotante **15** nella accoppiatore sul pavimento della cavità del forno. Mettere poi il piatto rotante **14** sul sostegno rotante.

Per evitare di danneggiare il piatto rotante, al momento di togliere i piatti o i contenitori dal forno, sollevateli completamente dal piatto facendo attenzione a non urtare il bordo.

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

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo **15** en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio **14** sobre el soporte colocado en la acoplamiento.

Levante los platos o recipientes cuando vaya a sacarlos del horno para no golpear el borde del plato giratorio y evitar dañarlo.

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

(P) ACESSÓRIOS

Verifique confirmando se os acessórios seguintes são fornecidos:

14 Prato rotativo **15** Suporte de roletes

- Coloque o suporte de roletes no acoplador do fundo da cavidade.
- Coloque então o prato rotativo sobre o suporte de roletes.
- Para evitar danificar o prato rotativo, certifique-se que os pratos ou recipientes são levantados acima do rebordo do prato rotativo ao serem retirados do forno.

Nota: Quando encomendar acessórios, mencione por favor dois elementos: o nome da peça e o nome do modelo ao revendedor ou ao agente de serviço autorizado SHARP.

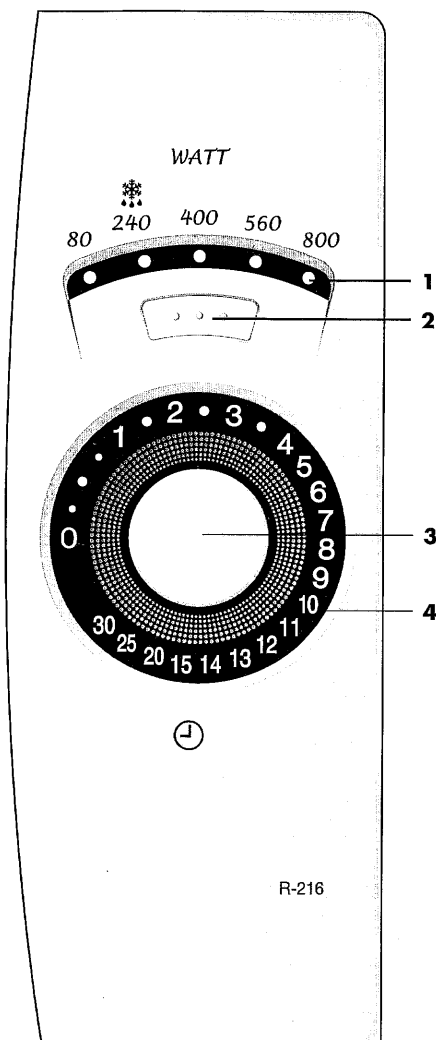
(GB) ACCESSORIES

Check to make sure the following accessories are provided:

14 Turntable **15** Roller stay

- Place the roller stay in the coupling on the floor of the cavity.
- Then place the turntable on the roller stay.
- To avoid turntable damage, ensure dishes or containers are lifted clear of the turntable rim when removing them from the oven.

Note: When you order accessories, please mention two items: part name and model name to your dealer or SHARP authorised service agent.



(D)

- 1 **WATT**-Anzeige
- 2 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN**-Taste
- 3 **ZEITSCHALTUHR**-Drehknopf
- 4 Leuchtdisplay (0-30 Min)

(F)

- 1 **WATT** témoin
- 2 **RÉGLAGE DE PUISSANCE MICRO-ONDES** touche
- 3 **MINUTERIE** bouton
- 4 Afficheur lumineux (0-30 min)

(NL)

- 1 **WATT**-lichtjes
- 2 **MAGNETRON-VERMOGENNIVEAU**-toets
- 3 **TIJDOPNEMER**-knop
- 4 Oplichtend display (0-30 min)

(I)

- 1 Indicatore di **WATT**
- 2 Pulsante di **LIVELLO DI POTENZA MICROONDE**
- 3 Manopolo di **TIMER DEI MINUTI**
- 4 Display luminoso (0-30 min)

(E)

- 1 Indicador de **VATIOS**
- 2 Botón de **LIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS**
- 3 Mando de **TEMPORIZADOR**
- 4 Pantalla luminosa (0-30 min)

(P)

- 1 Indicador de **WATT**
- 2 Botão **NÍVEL DE POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS**
- 3 Manípulo **TEMPORIZADOR**
- 4 Visor luminoso (0-30 Min.)

(GB)

- 1 **WATT** indicator
- 2 **MICROWAVE POWER LEVEL** button
- 3 **TIMER** Knob
- 4 Light display (0-30 Min.)



INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES : LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTÉRIEURES.

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.

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 10 A minimum, ou un disjoncteur de 10 A minimum.

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

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

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

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

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

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 29.

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

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

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

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

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

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

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

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte.

N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre le joint de porte et la surface de contact du joint.

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 28.

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

Pour éviter toute secousse électrique

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

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

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



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne pende pas à l'extérieur de la table ou du meuble sur lequel est posé le four.

Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné des surfaces chauffées, y compris l'arrière du four.

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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page 33).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes 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 afin d'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 et pour empêcher les ébullitions éruptives.

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

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

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

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

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

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.

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 le plateau tournant.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

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

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

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

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

REMARQUES:

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

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

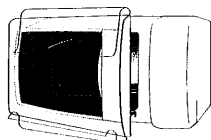
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION

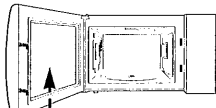


1. Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Jetez la feuille polyéthylène qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de l'extérieur de la porte, s'il y est collé.

Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur l'intérieur de la porte.

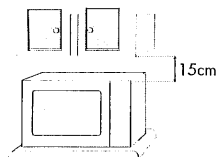


ENLEVER



NE PAS ENLEVER

2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.
4. S'assurer qu'un espace libre minimum de 15 cm est prévu au-dessus du four.



5. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).
6. Vérifiez que la **MINUTERIE** est en position "0".

NIVEAU DE PUISSANCE



Vous avez le choix entre 5 niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

800 W :

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

560 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).

400 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.

240 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.

80 W :

Pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

W = WATT



NIVEAU DE PUISSANCE

- L'indicateur **WATT** affiche 800 W lorsque vous branchez le four.
- Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes, appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que l'indicateur **WATT** affiche la valeur désirée. En cas d'erreur, vous pouvez modifier cette valeur en appuyant de nouveau sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES**.
- Votre four enregistrera la dernière puissance programmée. Si vous appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** alors qu'aucune valeur n'est affichée sur l'indicateur de **PUISSANCE**, la dernière puissance utilisée apparaîtra sur le bandeau de commande. En cas de coupure de courant ou de mise hors tension du four, la mémoire sera effacée.

GENERALITES:

Nous présentons ci-après le mode opératoire de base et nous vous renvoyons au livre de recettes pour tout ce qui concerne l'aspect proprement culinaire.

- 1) Tirez sur la poignée d'ouverture de la porte, ouvrez la porte et placez les aliments sur le plateau tournant.
- 2) Pour interrompre la cuisson avant la fin du temps réglé sur la minuterie, il suffit de ramener le bouton de la **MINUTERIE** sur la position "0" ou d'ouvrir la porte du four. Il est possible d'ouvrir la porte du four à n'importe quel moment de la cuisson. Pour reprendre la cuisson, refermez la porte. Si vous désirez modifier la puissance ou le temps de cuisson pendant le fonctionnement du four, appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** ou tournez le bouton de la **MINUTERIE**.

AVERTISSEMENT:

N'oubliez pas de ramener le bouton de la **MINUTERIE** sur "0" (arrêt) lorsque le four est éteint. Sinon, le four se mettra en marche par la simple fermeture de la porte.

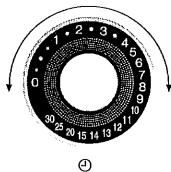


CUISSON PAR MICRO-ONDES

1.



2.



1. Appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que l'indicateur **WATT** affiche la valeur désirée.
2. Réglez bouton de la **MINUTERIE** sur le temps de cuisson désiré. La cuisson commence, et l'affichage lumineux commence le compte à rebours.
 - * Lorsque la cuisson est terminée, bouton de la **MINUTERIE** revient sur la position "0", Le signal sonore est émis, et la sonnette retentit. Le four s'arrête automatiquement et l'éclairage du four s'éteint.

REMARQUES :

1. Vous pouvez régler la **MINUTERIE** lorsque l'indicateur **WATT** est allumé. L'indicateur **WATT** est allumé lorsque la porte du four est ouverte. Il s'allume également pendant 3 minutes après chaque opération, par exemple, fermeture de la porte, sélection de la puissance ou fin de la cuisson.
2. Votre four est équipé d'un dispositif de sécurité qui empêche son utilisation accidentelle. Si le bouton de la **MINUTERIE** est réglé sur '0' pendant plus de 3 minutes, il est nécessaire d'ouvrir la porte ou appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** avant de régler à nouveau le bouton de la **MINUTERIE**.
3. Votre four peut être programmé pour une durée maximale de 30 minutes. L'unité à choisir pour la durée de cuisson ou de décongélation va de 15 secondes à 5 minutes, en fonction de la durée totale de cuisson / décongélation, comme l'indique l'afficheur lumineux.



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

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

Tableau de commande: Ouvrez la porte avant de le nettoyer pour rendre inopérante la minuterie du tableau de commande. Évitez de le mouiller abondamment le tableau.

Précautions: Pendant le nettoyage, veillez à ne pas déplacer la **MINUTERIE** qui doit demeurer sur la position "0". Sinon, le four se mettra en marche aussitôt que vous aurez fermé la porte.

Intérieur du four

1) Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'un chiffon doux et mouillé ou une éponge après chaque utilisation et pendant

que le four est encore tiède. Si les tâches résistent à un simple nettoyage, utilisez de l'eau savonneuse puis essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon mouillé jusqu'à ce que tous les résidus soient éliminés.

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

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

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

AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



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

1. Alimentation

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

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

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

Placez **LE RÉGLAGE DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 800W et réglez la **MINUTERIE** sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il?

OUI _____ NON _____

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI _____ NON _____

REMARQUE:

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

La ventilation est-elle normale?

OUI _____ NON _____

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

Après une minute le signal sonore se fait-il entendre?

OUI _____ NON _____

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

OUI _____ NON _____

REMARQUE:

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

2. 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.)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 800 W	20 minutes



QUE SONT LES MICRO-ONDES?

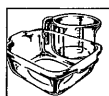
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnéton et font vibrer les molécules d'eau des

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



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



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

CERAMIQUE

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

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 ET CARTON

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

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

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI

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

PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à 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

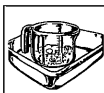
plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors 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'approximativement 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 METAL

ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance (800 W) 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.



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 : approx. 5° C, température ambiante : approx. 20° C). Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

SEL, EPICES ET HERBES

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

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

ALIMENTS GRAS

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

PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

Quantité Double = Temps Presque Double

Quantité Deux Fois Inférieure = Moitié Moins de Temps

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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

COUVRIR OU NON

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

PIECES DE FORME IRREGULIERE

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

FAUT-IL REMUER LES METS ?

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



CONSEILS ET TECHNIQUES

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 de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

PRODUITS DE BRUNISSAGE

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

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

RECHAUFFAGE

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

DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments.

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

EMBALLAGES ET 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 approx. -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à approx. 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, cuisinez les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes entiers (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 approx. 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 35.
- 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 approx. 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

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

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page 34 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et des conseils pour la cuisson au micro-ondes.



TABLEAUX

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café
g = gramme
Min = Minute

kg = kilogramme
l = litre
cm = centimètre

CS = cuillerée à soupe
ml = millilitre
MG = matière grasse

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets		Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation
Café	Tasse	150	800 W	app. 1	ne pas couvrir
Lait,	1 Tasse	150	800 W	app. 1	ne pas couvrir
Eau,	1 Tasse	150	800 W	1 1/2-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
	6 Tasses	900	800 W	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
	1 Terrine	1000	800 W	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)		400	800 W	app. 4	arroser la sauce d'eau, couvrir, a remuer une fois
Potée		200	800 W	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé		200	800 W	app. 2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté		200	800 W	app. 2	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes		200	800 W	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
		500	800 W	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures		200	800 W	3-4	arroser un peu d'eau, couvrir,
		500	800 W	4-5	remuer une fois
Viande 1 Tranche*		200	800 W	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson*		200	800 W	2-3	couvrir
2 Saucisses		180	560 W	app. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion		100	400 W	1/2	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot		190	400 W	app. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre*		50	800 W	1/2-1	
Faire fondre du chocolat		100	400 W	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine		10	400 W	1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et meltre dans une tasse, remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide		10	400 W	5-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

* température du réfrigérateur

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau)	500	800 W	8-10*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner après *	10
	1000	800 W	10-12		
		800 W	20-22*		10
		400 W	10-12		
Rosbif a la point	1000	800 W	10-13*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner après *	10
		400 W	7-10		
Rôti viande hachée	1000	800 W	18-21	preparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	800 W	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	800 W	21-24*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson *	3
Cuisses de poulet	200	800 W	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3

* Lors du retournement, retirez le jus du plat.



TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Min-	Conseils de préparation -Min-	Temps de repos -Min-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500	80 W	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
	1000	80 W	42-48		30-90
	500	80 W	18-20		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	80 W	7-8	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
Goulasch	500	240 W	8-12	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
Saucisses: 8	600	240 W	6-9	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4	300	240 W	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	80 W	48-52	poser sur un plat renversé	30-90
				retourner à la moitié du temps de décongélation	
Poulet	1200	80 W	39-43	poser sur un plat renversé,	30-90
				retourner à la moitié du temps de décongélation	
	1000	80 W	33-37	poser sur un plat renversé,	30-90
				retourner à la moitié du temps de décongélation	
Cuisse de poulet	200	240 W	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800	240 W	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	240 W	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	240 W	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
				retirer les morceaux décongelés	
2 petits pains	80	240 W	app. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	240 W	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miche	750	240 W	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	100-150	80 W	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		80 W	3-4	poser sur une grille	10
Tarte entière, 25 cm diam		80 W	20-24	poser sur une grille	30-60
Beurre	250	240 W	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	240 W	4-5	répartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuise -Min-	Addition d'eau -l/lt-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	300	800 W	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	800 W	7-9	-	couvrir	-
Plat garni	400	800 W	8-9	-	couvrir, remuer à la moitié du temps	-
Épinard en branches	300	800 W	7-9	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	800 W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	800 W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	800 W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	800 W	12-14	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	800 W	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	800 W	11-13	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2



TABLEAUX

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant	Puissance	Temps cuisson	Conseils de préparation	Addition d'eau
	-g-	-Niveau-	-Min-		-l/ml-
Epinards en branches	300	800 W	5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	800 W	15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500	800 W	10-12	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500	800 W	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	800 W	8-10	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	800 W	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	800 W	9-11	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5 CS
Fenouil	500	800 W	9-11	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	800 W	5-7	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Kohlrabi	500	800 W	10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50ml
Carottes	500	800 W	10-12	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
	300	800 W	7-9		2-3 CS
Poivron	500	800 W	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	800 W	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 CS
Poireau	500	800 W	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	800 W	10-12	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
chou de Bruxelles	500	800 W	9-11	couvrir, remuer une fois	50ml
Pommes de terre	500	800 W	9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	800 W	9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	800 W	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	800 W	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS



RECETTES

ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

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

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

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

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

LA PREPARATION DES RECETTES

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



Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Temps de cuisson total : app. 1 - 2 minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingédients

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

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

1 - 2 Min. 800 W

Conseil:

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

FRANÇAIS

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

Temps de cuisson total : env. 13 - 17 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

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

8 - 9 Min. 800 W

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
Ajouter la crème.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivre, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.

4 - 6 Min. 800 W

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

1 - 2 Min. 800 W

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



Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHIOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : app. 12 - 16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

France

FILETS DE SOLE

2 Portions

Temps de cuisson total: 11 - 14 minutes

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

Ingrédients

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

Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : app. 20 - 24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

- 1-2 tomates (100 g)
- 400 g de viande d'agneau désossé
- 1 CC de beurre/margarine pour graisser la terrine
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 1 gousse d'ail broyée
- sel & poivre
- sucré
- 250 g de haricots verts en conserve

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
7 - 10 Min. 800 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.
5 - 6 Min. 800 W
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer approximativement 5 minutes. Le garnir de persil.

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.
11 - 14 Min. 800 W

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
 2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.
9 - 11 Min. 800 W
 3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
11 - 13 Min. 560 W
- Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer approximativement 5 minutes.

Conseil:

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



Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : app. 22 - 27 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin carré avec couvercle (app. 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

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : app. 19 - 21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

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

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

7 - 9 Min. 800 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.

15 - 18 Min. 560 W

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

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

19 - 21 Min. 800 W

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

2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer approximativement 2 minutes.

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre. Un bouquet garni est composé de:

une racine de persil

légumes à potage

une branche de livèche

une branche de thym et quelques feuilles de laurier



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : app. 12 - 16 minutes

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

Ingédients

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

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la moitié du temps du cuisson.

8 - 10 Min. 800 W

Laisser les pommes de terre refroidir.

2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmental, les disposer sur l'assiette et cuire.

4 - 6 Min. 800 W

Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer approximativement 2 minutes.

Danemark

GELÉE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : app. 10 - 13 minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres))

Ingédients

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

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

7 - 9 Min. 800 W

Incorporer le sucre et le jus de citron.

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

3 - 4 Min. 800 W

Conseil:

Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung	: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat	: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	: 1,18 kW
Leistungsabgabe:	: 800 W (IEC 60705)
Mikrowellenfrequenz	: 2450 MHz
Außenabmessungen	: 460 mm (B) x 290 mm (H) x 372 mm (T)
Garraumabmessungen	: 314 mm (B) x 202 mm (H) x 312 mm (T)
Garrauminhalt	: 20 liter
Drehteller	: ø 295 mm
Gewicht	: 14 kg
Garraumlampe	: 25 W/240-250 V

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

DIE TECHNISCHE DATEN KÖNNEN JEDERZEIT OHNE ANGABE VON GRÜNDEN GEÄNDERT WERDEN, UM DEM TECHNISCHEN FORTSCHRITT RECHNUNG ZU TRAGEN.

FICHE TECHNIQUE

Tension d'alimentation	: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	: 10 A minimum
Consommation électrique:	: 1,18 kW
Puissance:	: 800 W (IEC 60705)
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz
Dimensions extérieures	: 460 mm (W) x 290 mm (H) x 372 mm (D)
Dimensions intérieures	: 314 mm (W) x 202 mm (H) x 312 mm (D)
Capacité	: 20 litres
Plateau tournant	: ø 295 mm
Poids	: 14 kg
Eclairage de four	: 25 W/240-250 V

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

LES SPECIFICATIONS PEUVENT ETRE CHANGEES SANS PREAVIS LORS D'AMELIORATIONS APPORTEES A L'APPAREIL.

TECHNISCHE GEGEVENS

Wisselstroom	: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker	: Minimum 10 A
Stroombenodigheid:	: 1,18 kW
Uitvoermogen	: 800 W (IEC 60705)
Magnetronfrequentie	: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant	: 460 mm (B) x 290 mm (H) x 372 mm (D)
Afmetingen binnenkant	: 314 mm (B) x 202 mm (H) x 312 mm (D)
Ovencapaciteit	: 20 liter
Draaitafel	: ø 295 mm
Gewicht	: 14 kg
Ovenlampje	: 25 W/240-250 V

Deze magnetronoven voldoet aan de vereisten van Richtlijnen 89/336/EEC en 73/23/EEC zoals gewijzigd door 93/68/EEC.

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

SHARP

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

TINSE A944WRRZ-H21

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedruckt in Thailand
Stampato in Thailandia
Impreso en Tailandia
Impresso na Tailândia
Printed in Thailand