

SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-24W / R-24ST / R-2B34

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

(D)

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

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

(F)

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

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

(NL)

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

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

(I)

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

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

(E)

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

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

800 W (IEC 60705)

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

D Sehr geehrter Kunde,

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

schnell auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung inklusive dem Ratgeber genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

**Viel Spass beim Umgang mit Ihrem neuen Mikrowellengerät.
Ihr Mikrowellen-Team**

SERVICE VORGEHENSWEISE - GILT NUR FÜR DEUTSCHLAND

Lieber SHARP-Kunde,
SHARP - Geräte sind Markenartikel, die mit Präzision und Sorgfalt nach modernen Fertigungsmethoden hergestellt werden. Bei sachgemässer Handhabung und unter Beachtung der Bedienungsanleitung wird Ihnen Ihr Gerät lange Zeit gute Dienste leisten.
Das Auftreten von Fehlern ist aber nie auszuschliessen. Sollte Ihr Gerät während der Gewährleistungsfrist einen gewährleistungspflichtigen Mangel aufweisen, so wenden Sie sich bitte an den Handelsbetrieb, bei dem Sie dieses Gerät erworben haben, denn dieser ist Ihr alleiniger Ansprechpartner für jegliche Gewährleistungsansprüche.

Als Nachweis im Gewährleistungsfall dient Ihr Kaufbeleg.

Sollte sich nach Ablauf der Gewährleistungsfrist ein Fehler des Gerätes zeigen, so können Sie dieses wahlweise auch direkt an eine von SHARP autorisierte Vertragswerkstatt zur Fehlerbeseitigung geben. Eine Aufstellung aller SHARP Vertragswerkstätten in Deutschland entnehmen Sie bitte der Kundendienstübersicht.

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GmbH Parts & Technical Services.**F Chère cliente, cher client,**

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau four à micro-ondes qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.
Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre four à micro-ondes.

Vous pouvez non seulement décongeler, réchauffer et cuire les aliments mais également préparer des menus complets.
Lisez attentivement le mode d'emploi et le guide.
Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau micro-ondes.
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

(D) INHALT**Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
SERVICE - VORGEHENSWEISE	1
GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	4
GERÄT: ZUBEHÖR	5
GERÄT: BEDIENFELD	6
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	8-10
AUFSTELLANWEISUNGEN	10
VOR INBETRIEBNAHME	11
EINSTELLEN DER UHR	11
MIKROWELLENLEISTUNG	12
GAREN MIT DER MIKROWELLE	12
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	13-14

(F) TABLE DES MATIERES**Mode d'emploi**

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	1
FOUR: LES ORGANES	4
FOUR: ACCESSOIRES	5
FOUR: PANNEAU DE COMMANDE	6-7
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	33-35
INSTALLATION	35
AVANT MISE EN SERVICE	36
REGLER L'HORLOGE	36
NIVEAUX DE PUISSANCE	37
FONCTIONNEMENT MANUEL	37
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	38-39

(NL) INHOUDSOPGAVE**Gebruiksaanwijzing**

GEACHTE KLANT	2
OVEN: NAMEN VAN ONDERDELEN	4
OVEN: TOEBEHOREN	5
OVEN: BEDIENINGSPANEEL	6-7
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	58-60
INSTALLATIE	60
ALVORENS IN GEBRUIK TE NEMEN	61
INSTELLEN VAN DE KLOK	61
KOKEN MET DE MAGNETRON	62
HANDBEDIENING	62
ANDERE GEHAKKELIJKE FUNCTIES	63-64

(I) INDICE**Manuale d'istruzioni**

CARISSIMI CLIENTI	2
FORNO: NOME DELLE PARTI	4
FORNO: ACCESSORI	5
FORNO: PANNELLO DEI COMANDI	6-7
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	83-85
INSTALLAZIONE	85
PRIMA DI USARE IL FORNO	86
REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO	86
COTTURA A MICROONDE	87
OPERAZIONI MANUALI	87
ALTRE FUNZIONI UTILI	88-89

(E) INDICE**Manual de instrucciones**

MUY ESTIMADA CLIENTE	2
HORNO: NOMBRE DE LAS PIEZAS	4
HORNO: ACCESORIOS	5
HORNO: PANEL DE CONTROL	6-7
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	108-110
INSTALACION	110
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	111
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	111
COCCIÓN POR MICROONDAS	112
OPERACIONES MANUALES	112
OTRAS FUNCIONES CÓMODAS	113-114

EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN	15-16
TABELLE: EXPRESS-MENÜ, EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN	17-19
REZEPTE FÜR EXPRESS-MENÜ	20-21
REINIGUNG UND PFLEGE	22
FUNKTIONSPRÜFUNG	22

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	23
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	23
TIPS UND TECHNIKEN	24-26
TABELLEN UND REZEPTE	27-33
SERVICEADRESSEN	138-143
TECHNISCHE DATEN	144

CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	40
TABEAU DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	41-43
RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE	44-45
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	46
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	46

Libre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	47
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE/CONSEILS ET TECHNIQUES	47-50
TABLEAUX ET RECETTES	51-57
ADRESSES D'ENTRETIEN	138-143
FICHE TECHNIQUE	144

EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN	65
TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN	66-68
RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN	69-70
ONDERHOUD EN REINIGEN	71
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	71

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOOLVEN?	72
GESCHIKTE SCHALEN/TIPS EN ADVIES...	72-75
TABELLEN EN RECEPTEN	76-82
ONDERHOUDSADRESSEN	138-143
SPECIFICATIES	144

COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE	90
TABELLA PER LA COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE	91-93
RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS	94-95
MANUTENZIONE E PULIZIA	96
COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA	96

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?	97
UTENSILI ADATTI/CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA...	97-101
TABELLE E RICETTE	101-107
DIRECCIONES DE SERVICIO	138-143
DATI TECNICI	145

COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS	115
TABLAS DE COCCIÓN Y DESONGELACIÓN RÁPIDAS	116-118
RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS	119-120
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	121
LOCALIZACION DE AVERIAS	121

Recetario

QUÉ SON LAS MICROONDAS?	122
LA VAJILLA APROPIADA/SUGERENCIAS Y TECNICAS	122-126
TABLAS Y RECETAS	126-132
INDIRIZZI DE SERVICIO	138-143
ESPECIFICACIONES	145



DEUTSCH

FRANÇAIS

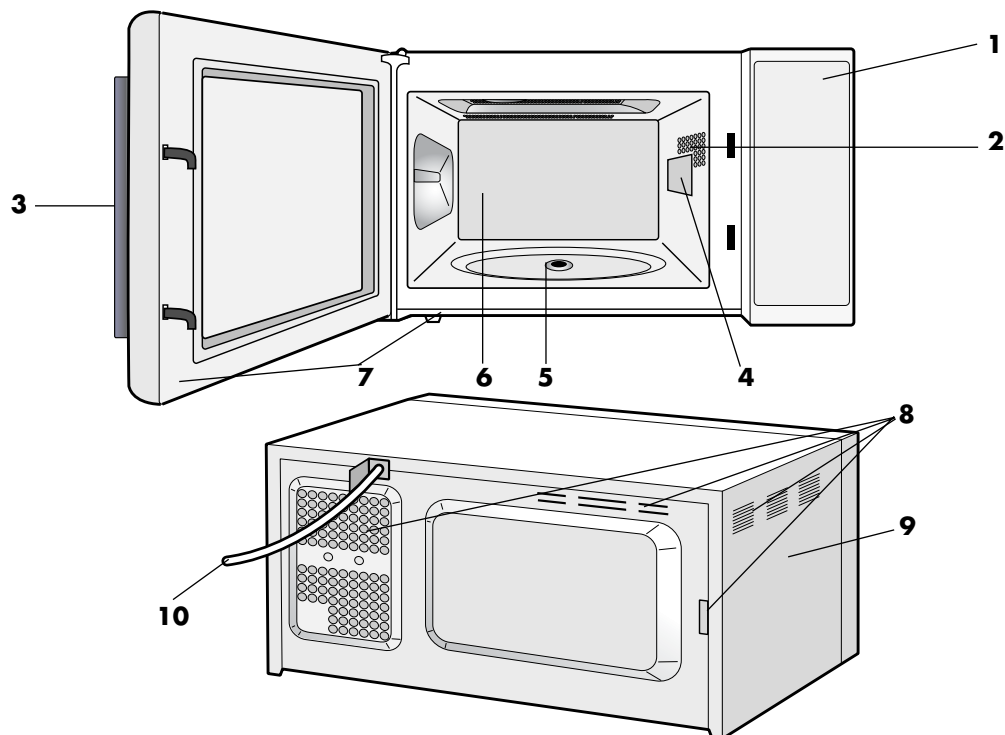
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- (D)**
- 1** Bedienfeld
 - 2** Garraumlampe
 - 3** Türgriff
 - 4** Spritzschutz für den Hohlleiter
 - 5** Antriebswelle
 - 6** Garraum
 - 7** Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
 - 8** Lüftungsöffnungen
 - 9** Aussenseite
 - 10** Netzanschlusskabel

- (NL)**
- 7** Deurafdichtingen en pasvlakke
 - 8** Ventilatie-openingen
 - 9** Behuizing
 - 10** Netsnoer

- (F)**
- 1** Panneau de commande
 - 2** Eclairage du four
 - 3** Poignée d'ouverture de la porte
 - 4** Cadre du répartiteur d'ondes
 - 5** Accouplement
 - 6** Cavité du four
 - 7** Joint de porte et surface de contact du joint
 - 8** Ouvertures de ventilation
 - 9** Partie extérieure
 - 10** Cordon d'alimentation

- (I)**
- 1** Pannello dei comandi
 - 2** Luce del forno
 - 3** Maniglia di apertura sportello
 - 4** Coperchio guida onde
 - 5** Accoppiatore
 - 6** Cavità del forno
 - 7** Guarnizioni e superfici di tenuta sportello
 - 8** Aperture di ventilazione
 - 9** Mobile esterno
 - 10** Cavo di alimentazione

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

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

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

**(D) ZUBEHÖR**

Überprüfen, dass die Zubehöerteile vorhanden sind: den Drehteller-Träger (12) auf die abgedichtete Antriebswelle (13) auf den Garraumboden legen. Dann den Drehteller (11) 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 (12) sur la garniture étanche (13). Puis posez le plateau (11) 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 (12) op het verbindingstuk (13) op de vloer van de ovenruimte. Plaats vervolgens de draaitafel (11) 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: Mettete il sostegno rotante (12) su di esso e montatelo sull'accoppiatore (13) sul pavimento della cavità del forno. Mettete poi il piatto rotante (11) sul il 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.

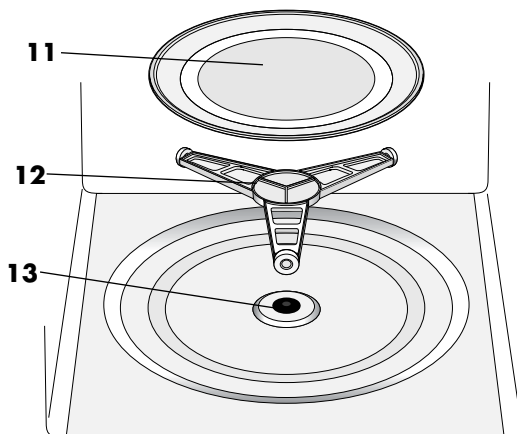
Nota: Ordinando gli accessori, dita al rivenditore o ad un tecnico di servizio SHARP autorizzato il nome della parte e il nome del modello.

(E) ACCESORIOS

Compruebe que dispone de todos los accesorios siguientes: Coloque el soporte del rodillo (12) en la junta (13) en el suelo de la cavidad del horno. Coloque después el plato giratorio (11) sobre el soporte colocado.

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



DEUTSCH

FRANÇAIS

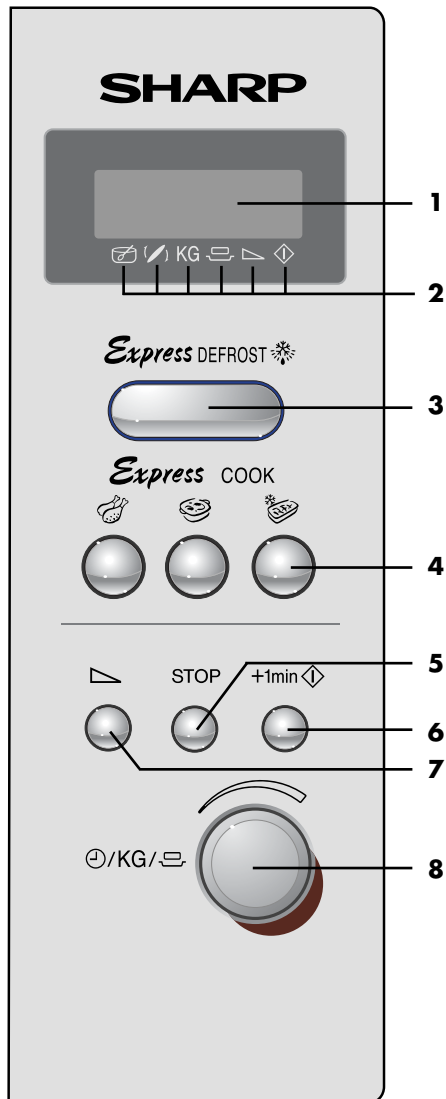
NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



D BEDIENFELD

1 Display

2 Symbole

Die Anzeige über dem Symbol blinkt oder leuchtet auf. Wenn eine Anzeige blinkt, die entsprechende Taste (mit demselben Symbol) drücken oder den erforderlichen Bedienungsschritt durchführen.

- Umrühren
- Wenden
- KG KG/Gewicht
- Portionen
- Symbol für Mikrowellen-Leistungsstufen
- Symbol für Garen

3 EXPRESS-AUFTAUEN-Taste

Diese Taste zur Auswahl von einem der 5 Automatikprogramme drücken

4 EXPRESS-GAREN (Express Menü und Express Garen)-Taste

Diese Taste zur Auswahl von einem der 7 Automatikprogramme drücken

5 STOP-Taste

6 +1min/START-Taste

7 MIKROWELLEN-LEISTUNGSTUFEN-Taste

8 ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/PORTIONEN-Knopf

F PANNEAU DE COMMANDE

1 Affichage numérique

2 Témoins

L'indicateur correspondant clignotera ou s'allumera juste au-dessus du symbole, en fonction de l'instruction. Lorsqu'un indicateur clignote, appuyez sur la touche correspondante (marquée du même symbole) ou effectuez l'action nécessaire.

- Remuer
- Retourner
- KG KG/Poids
- Portion
- Témoin de niveau de puissance
- Témoin de cuisson

3 Touche CUISSON DÉCONGÉLATION

Appuyer pour sélectionner l'un des 5 programmes automatiques.

4 Touche CUISSON RAPIDE (Menu Rapide et Cuisson Rapide)

Appuyer pour sélectionner l'un des 7 programmes automatiques.

5 Touche ARRÊT

6 Touche +1min/DEPART

7 Touche NIVEAUX DE PUISSANCE MICRO-ONDES

8 Bouton MINUTERIE/POIDS/PORTION

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO

**(NL) BEDIENINGSPANEEL****1 Digitale display****2 Indicators**

De overeenkomstige indicator boven elk symbool zal gaan knipperen of gaan branden volgens de gebruiksaanwijzing. Wanneer er een indicator knippert, dient u de passende toets in te drukken (met hetzelfde symbool) of de noodzakelijke bewerking uit te voeren.

- Roeren
- Omdraaien
- KG KG/Gewicht
- Portie
- Vermogenniveau-indikator
- Koken-indikator

3 EXPRESS ONTDOOIEN-toetsen

Druk op de toets om één van de 5 automatische kookprogramma's te kiezen.

4 EXPRES BEREIDIEN (Express Menu en Express Bereidien)-toetsen

Druk op de toets om één van de 7 automatische kookprogramma's te kiezen.

5 STOP-toets**6 +1 min/START-toets****7 MAGNETRON VERMOGENNIVEAU-toets****8 TIJDSCHAKELAAR/GEWICHT/PORTIE-knop****(I) PANNELLO DEI COMANDI****3 Pulsante SCONGELARE EXPRESS**

Premere il pulsante per selezionare uno dei 5 programmi automatici.

4 Pulsante COTTURA EXPRESS (Menu Express e Cottura Express)

Premere il pulsante per selezionare uno dei 7 programmi automatici.

5 Pulsante di ARRESTO**6 Pulsante di +1 min/INIZIO****7 Pulsante delle LIVELLO DI POTENZA MICROONDE****8 Manopola RUTTORE/PESO/PORZIONE****(E) PANEL DE CONTROL****1 Visualizador digital****2 Indicadores**

El indicador apropiado destellará o se iluminará sobre el símbolo respectivo, según la instrucción dada. Cuando el indicador destelle, pulse la tecla adecuada (que tiene el mismo símbolo), o lleve a cabo la operación necesaria.

- Remover
- Darle vuelta
- KG KG/Peso
- Porciones
- Indicador del nivel de potencia de microondas
- Indicador de cocción

3 Tecla de DESCONGELACIÓN RÁPIDAS

Pulsar para seleccionar uno de los 5 programas automáticos.

4 Tecla de COCCIÓN RÁPIDAS (Menu Rápidas e Cocción Rápidas)

Pulsar para seleccionar uno de los 7 programas automáticos.

5 Tecla de PARADA**6 Tecla de +1 min/COMENZAR****7 Tecla de NIVEL DE POTENCIA DEL MICROONDAS****8 Mando TEMPORIZADOR/PESO/PORCIÓN****(I) PANNELLO DEI COMANDI****1 Display digitale****2 Indicatori**

L'indicatore appropriato lampeggerà oppure si accenderà proprio sopra ciascun simbolo, conformemente all'istruzione. Quando un indicatore lampeggia, premete il pulsante appropriato (contrassegnato dallo stesso simbolo) oppure effettuate l'operazione necessaria.

- Mescolare
- Voltare
- KG KG/Peso
- Porzione
- Indicatore di livello potenza microonde
- Indicatore di cottura

DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



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.

Le R-24W/R-24ST n'est pas conçu pour être encastré. Pour R-2B34, référez-vous s'il vous plaît aux instructions assurées.

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, 50 Hz 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 49.

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

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

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

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

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

Pour éviter toute blessure

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.

Evitez 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 48.

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.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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.

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. 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 oeufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'exploient. Retirer la coquille des oeufs 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.

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 laissez 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.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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.

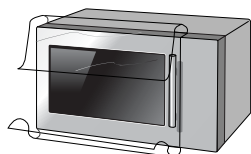
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



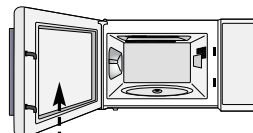
INSTALLATION

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

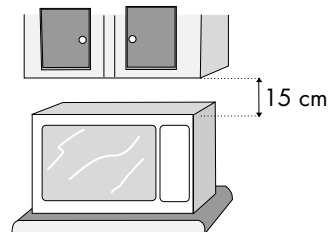


ne pas enlever

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).

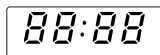
R-2B34: Référez-vous s'il vous plaît aux instructions assurées.

AVANT MISE EN SERVICE



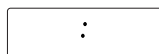
Branchez le cordon d'alimentation.

1. L'affichage indique:



2. Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique:

STOP



Réglez l'horloge comme suit.

Utilisation de la touche **ARRET (STOP)**.

Utilisez la touche **ARRET** 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).

REGLER 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 **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** enfoncée pendant 3 secondes. apparaît à l'affichage.

2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois** sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous apparaît à l'affichage.



x1 et maintenir pour 3 sec.

FRANÇAIS

Exemple:

Pour régler l'horloge en mode 24 heures à 23.35

1. Choisir la fonction d'horloge. (horloge sur 12 heures)

Choisir l'horloge sur 24 heures.

2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).

3. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** passer des heures aux minutes.



x1



x1



4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** jusqu'à ce que la minute correcte s'affiche (35).

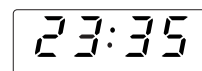
5. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** à démarrer l'horloge.



x1



Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.
2. Appuyer sur la touche **ARRET (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.



NIVEAUX 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.

100 P (800 W): pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

70 P (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).

Pour régler la puissance, appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau désiré soit affiché. Si vous n'appuyez qu'une seule fois sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, **100 P** sera affiché. Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché.

Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 100 P qui est automatiquement utilisé.

50 P (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.

30 P (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.

10 P (80 W): pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

P = POURCENT



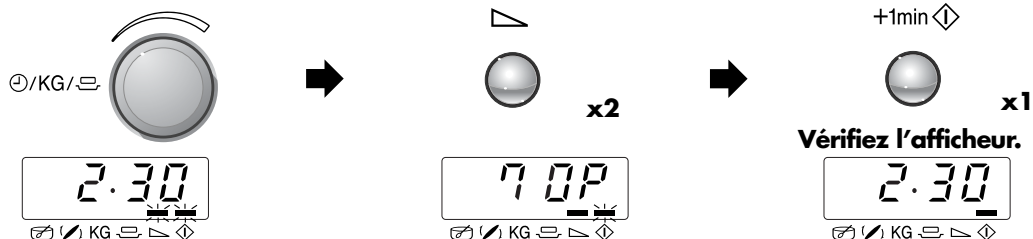
FONCTIONNEMENT MANUEL

Vous pouvez choisir le temps de cuisson 90 minutes (90.00). L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Temps de cuisson	Poids ou volume
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

Exemple: Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 70 P.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre. (2 min. 30 sec.)
2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
3. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** 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 **+1min/DEPART** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** 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.

AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Il est possible de saisir un maximum de 3 séquences, comprenant le temps et mode de cuisson normale.

Exemple:

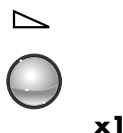
Pour cuire: 5 minutes à la puissance 100 P (Etape 1)
16 minutes à la puissance 30 P (Etape 2)

ETAPE 1

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

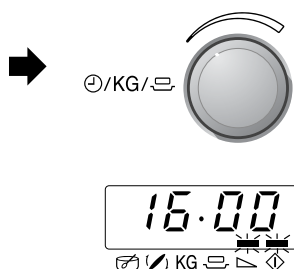


2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant une fois (une fois) sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

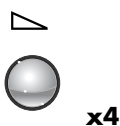


ETAPE 2

3. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION**.

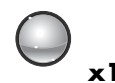


4. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.



5. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.

+1min



Vérifier l'affichage.



(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100 P, puis pendant 16 minutes en 30 P)



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. FONCTION MINUTE PLUS/DEPART

La touche **+1min/DEPART** vous permet d'utiliser les deux fonctions suivantes:

a. Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 100 P du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche **+1min/DEPART**.

+1min 



REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1min/DEPART** 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 **ARRÊT (STOP)**.

b. Augmentation du temps de cuisson

Vous pouvez augmenter le temps de cuisson de multiples de 1 minute si la touche est appuyée lorsque le four est en marche.

3. VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.



x1

Tant que votre doigt touche la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, le niveau de puissance est affiché.

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

MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION RAPIDE

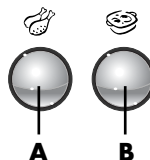


Le mode **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** et **DÉCONGÉLATION RAPIDE** élabore automatiquement le mode de cuisson et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez choisir parmi 4 menus **MENU RAPIDE**, 3 menus **CUISSON RAPIDE** et 5 menus **DÉCONGÉLATION RAPIDE**. Ce que vous devez savoir lorsque vous utilisez cette fonction automatique:

Pour exemple:

1a. MENU RAPIDE: Chaque touche **MENU RAPIDE** correspond à deux menus.

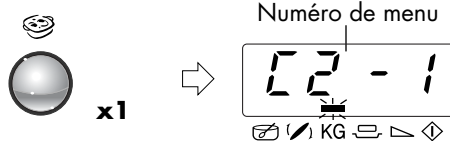
1a.



**A. Touche CASSEROLE
POULET AVEC LÉGUMES/
HACHÉ ET OIGNON**

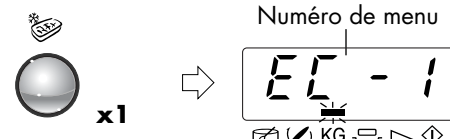
**B. Touche FILETS DE POISSON
EN SAUCE/GRATIN**

Appuyer une fois sur la touche **FILETS DE POISSON EN SAUCE/GRATIN**, l'affichage indiqué apparaît.



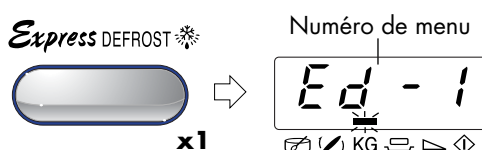
1b. CUISSON RAPIDE: Appuyer une fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**, l'affichage indiqué apparaît.

1b.



1c. DÉCONGÉLATION RAPIDE: Appuyer une fois sur la touche **DÉCONGÉLATION RAPIDE**, l'affichage indiqué apparaît.

1c.



Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **MENU RAPIDE**, **CUISSON RAPIDE** ou **DÉCONGÉLATION RAPIDE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 43-45 "**TABLEAU DE MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE et DÉCONGÉLATION RAPIDE**".

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

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

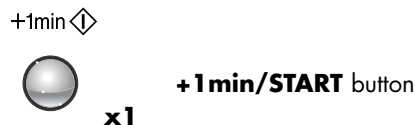
2.



- 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 **MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE et DÉCONGÉLATION RAPIDE**, utiliser des programmes manuels. Pour des résultats optimaux, suivre les tableaux de cuisson du livre de recettes.

3. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **+1 min/DEPART**.

3.



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 **+1 min/DEPART**.

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.

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

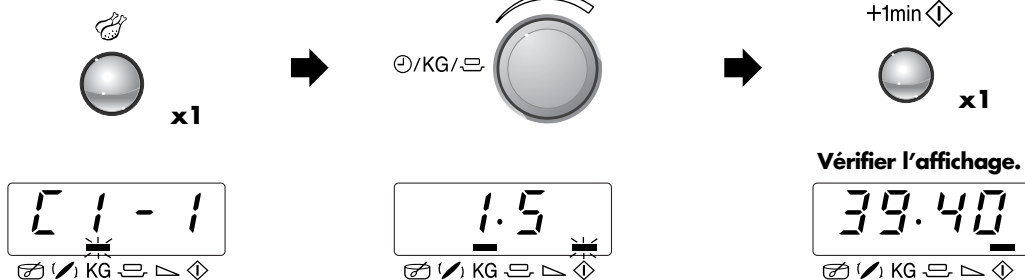


MENU RAPIDE, CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION RAPIDE

Exemple 1 pour MENU RAPIDE:

Pour cuire Casserole Poulet avec Légumes 1,5 kg à l'aide du programme de MENU RAPIDE C1-1.

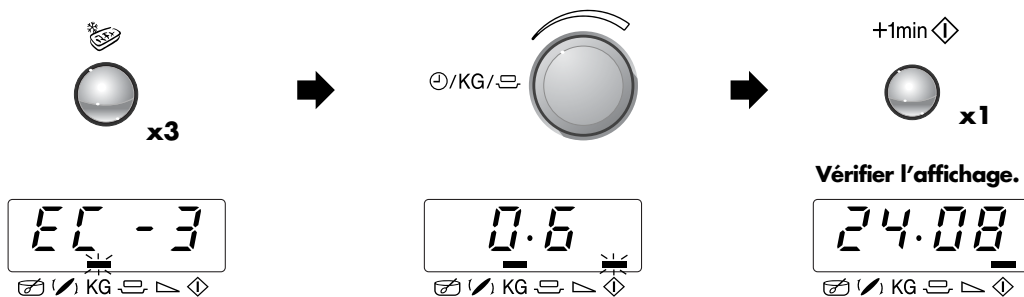
1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant un fois sur la touche **CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES/HACHÉ ET OIGNON**.
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur le bouton **+1min/DEPART**.



Exemple 2 pour CUISSON RAPIDE:

Pour cuire Gratin surgelés 0,6 kg à l'aide du programme de CUISSON RAPIDE EC-3.

1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant trois fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur le bouton **+1min/DEPART**.



L'exécution des DÉCONGÉLATION RAPIDE sont identiques au CUISSON RAPIDE.

TABLEAUX DE MENU RAPIDE & CUISSON RAPIDE



TOUCHE	MENU RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
 x1	C1-1 Menu Rapide Casserole Poulet avec Légumes 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poulet 5° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	Voir recettes pour le Casserole Poulet avec Légumes à la page 46. * Poids total tout les ingrédients.
 x2	C1-2 Menu Rapide Haché et Oignon 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Haché 5° C) Bol et couvercle	- Voir recettes pour le Haché et oignon à la page 46. - Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "REMUER" symbole apparaît dans l'affichage, remuer et couvrir à nouveau. * Poids total tout les ingrédients.
 x1	C2-1 Menu Rapide Filet de poisson en sauce 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (Temp. initiale des Poisson 5° C, Sauce 20° C) Plat à gratin et plastique micro-ondes	Voir recettes pour le Filet de poisson en sauce à la page 46. * Poids total tout les ingrédients.
 x2	C2-2 Menu Rapide Gratin 	0,5 - 1,5 kg* (500 g) (initial temp 20° C) Plat à gratin	Voir recettes pour le Gratin à la page 47. * Poids total tout les ingrédients.

FRANÇAIS

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
 x1	EC-1 Cuisson Légumes surgelés e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis 	0,1 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Bol et couvercle Casserole bol et plastique micro-ondes ou couvercle	- Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau). - Mettre un couvercle. - Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "REMUER" symbole apparaît dans l'affichage, remuer et couvrir à nouveau. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 1-2 minutes. REMARQUE: Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.



TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION RAPIDE

TOUCHE	CUISSON RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
 x2	EC-2 Cuisson Plats préparés surgelés À remuer e.g. Pâtés-Bolognese, Chilli con carne. 	0,3 - 1,0 kg* (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Casserole bol et plastique micro-ondes ou couvercle * Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme	• Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. • Ajouter du liquide si le constructeur le recommande. • Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes ou d'un couvercle. • Faire cuire à découvert si le constructeur le recommande. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "REMUER" symbole apparaît dans l'affichage, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.
 x3	EC-3 Cuisson Gratin surgelés e.g. Pâtés-Gratin, lasagne, etc. 	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat à gratin ovale peu profond et couvercle ou original contenant et couvercle	• Retirer l'emballage du gratin congelé. Si le contenant ne convient pas pour les fours à micro-ondes, placer le gratin dans un plat à gratin et couvrir de film étirable pour micro-ondes. • Si le contenant convient pour les fours à micro-ondes, retirer le couvercle d'origine et couvrir de film étirable pour micro-ondes. • Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.

TOUCHE	DÉCONGÉLATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Express DEFROST x1	Ed-1 Décongélation Steaks, Côtelettes 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	• Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retourner les aliments, redresser 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.
Express DEFROST x2	Ed-2 Décongélation Viande hachée 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) film alimentaire transparent (Voir remarque ci-dessous)	• Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. • Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. • Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. • Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.

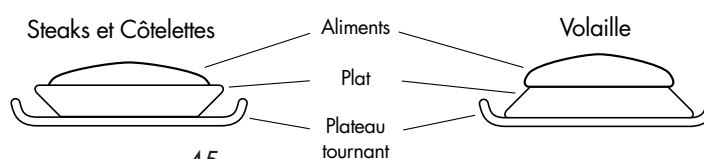
TABLEAUX DE DÉCONGÉLATION RAPIDE



TOUCHE	DÉCONGÉLATION RAPIDE Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Express DEFROST  x3	Ed-3 Décongélation Volaille 	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) (Voir remarque ci-dessous)	- Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. - Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, retourner. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation. - Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.
Express DEFROST  x4	Ed-4 Décongélation Gâteau 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat	- 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.
Express DEFROST  x5	Ed-5 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.)	- Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. Pour de grands montants, distribuez directement sur la plateau tournant. - Quand le four s'arrête, le bruit audible de signaux et le "RETOURNER" symbole apparaît dans l'affichage, 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: Rapide Décongélation

- 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.
- Pour Ed-1 et Ed-3 disposer les aliments dans le four comme indiqué:





RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE

CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES (C1-1)

Poelee de poulet epicee

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
60 g	120 g	180 g	Riz long (precuit)
1	1	1	Sachet de Saffron
25 g	50 g	75 g	Oignon (en rondelles)
50 g	100 g	150 g	Pouvron Rouge (en lamelles)
50 g	100 g	150 g	Poireau (en lamelles)
150 g	300 g	450 g	Blanc de Poulet (couper en dés)
			Poivre, Paprika en poudre
10 g	20 g	30 g	Beurre
150 ml	300 ml	450 ml	Bouillon de Viande

Préparation

1. Mélanger le riz et le saffron et les mettre dans le plat préalablement graissé.
2. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de poulet et les assaisonner. Les disposer par couches sur le riz.
3. Répartir le beurre en petites noisettes.
4. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire au **MENU RAPIDE C1-1** "Casserole Poulet avec Légumes".
5. Laisser reposer environ 5-10 minutes après la cuisson.

HACHÉ ET OIGNON (C1-2)

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	Viande Hachée (1/2 Boeuf, 1/2 Porc)
50 g	100 g	150 g	Oignon (haché menu)
1/2	1	1 1/2	Oeuf
15 g	30 g	45 g	Chapelure
			Sel et Poivre
115 ml	230 ml	345 ml	Bouillon de Viande
20 g	40 g	60 g	Concentré de Tomates
65 g	125 g	190 g	Pommes de Terre (haché menu)
65 g	125 g	190 g	Carottes (haché menu)
1/2 tbsp	1 tbsp	1 1/2 tbsp	de Persil (haché)

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'œuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, sel et poivre.
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.
4. Couvrir et cuire au **MENU RAPIDE C1-2** "Haché et Oignon".
5. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

FILET DE POISSON EN SAUCE (C2-1)

Filets de poisson avec sauce piquante

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
175 g	350 g	525 g	Tomates en boîte (égouttées)
50 g	100 g	150 g	Mais
5 g	10 g	15 g	Sauce au Piment
15 g	30 g	45 g	Oignon (haché menu)
1 tsp	1-2 tsp	2-3 tsp	Vinaigre de vin rouge
			moutarde, thym, poivre de cayenne
250 g	500 g	750 g	Filet de Poisson
			Sel

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre et saupoudrer avec sel.
3. Étaler la sauce préparée sur le filet de poisson.
4. Couvrir avec plastique micro-ondes et cuire au **MENU RAPIDE C2-1** "Filet de Poisson en Sauce".
5. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.

FILET DE POISSON EN SAUCE (C2-1)

Filets de poisson avec sauce curry

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
250 g	500 g	750 g	Filet de Poisson
			Sel
50 g	100 g	150 g	Banane (en tranche)
200 g	400 g	600 g	Sauce Curry (prêt à servir)

Préparation

1. Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre et saupoudrer avec sel.
2. Étaler la sauce prêt à servir et banane sur le filet de poisson.
4. Couvrir avec plastique micro-ondes et cuire au **MENU RAPIDE C2-1** "Filet de Poisson en Sauce".
5. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.

RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE


GRATIN (C2-2)
Gratin d'épinards

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
150 g	300 g	450 g	D'épinards en branches surgelés (décongeler, égoutter)
15 g	30 g	45 g	Oignon (haché menu)
			Sel, Poivre, Muscade
150 g	300 g	450 g	Pommes de Terre (en rondelles)
35 g	75 g	110 g	de Jambon cuit (coupé en dés)
50 g	100 g	150 g	Crème fraîche
1	2	3	œufs
40 g	75 g	115 g	de Fromage (râpée)
			paprike en poudre

Préparation

1. Mélanger les épinards en branches avec l'oignon. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.
2. Beurrer le plat. Disposer les rondelles de pommes de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat. Terminer par une couche d'épinards.
3. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes.
4. Saupoudrer le gratin avec fromage râpée et paprike en poudre. Cuire au **MENU RAPIDE C2-2 "Gratin"**.
5. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

GRATIN (C2-2)
Potato-courgette-gratin

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	1,5 kg	
200 g	400 g	600 g	pommes de terre, précuit (en lamelles)
115 g	230 g	345 g	courgette (en lamelles)
75 g	150 g	225 g	crème fraîche
1	2	3	œufs
1/2	1	2	gousse d'ail (pilée)
			sel, poivre
40 g	80 g	120 g	Gouda cheese (en cubes)
10 g	20 g	30 g	graines de tournesol
			paprike en poudre

Préparation

1. Beurrer le plat Remplissez-le de lamelles de pommes de terre et de tranches de courgettes en couches alternées.
2. Mélanger les œufs et la crème fraîche, assaisonnez avec l'ail pilé, du sel et du poivre et verser le mélange sur les légumes.
3. Émiettez la Gouda et recouvrez-en le gratin.
4. Enfin, parsemez de graines de tournesol. Cuire au **MENU RAPIDE C2-2 "Gratin"**.
5. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

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

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

1. Intérieur du four

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

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'égouttoir à vaisselle avant de les remettre en place.

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



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 approximativement 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.

Placez **LE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 100 P et réglez le bouton

MINUTERIE/KG/PORTION 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.)

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

OUI _____ NON _____

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

REMARQUE: Si vous faites cuire des aliments pendant plus longtemps que la durée normale avec 100 P (800 W), 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	40 minutes

QUE SONT LES MICRO-ONDES?



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

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

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE



VERRE ET VERRE CERAMIQUE



La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les côtés. La vaisselle ne doit pas

contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

CERAMIQUE

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

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



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE

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

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.

AILMENTS 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 IRRÉGULIERE

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 :

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

RECHAUFFAGE

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

DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments.

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

Emballages et récipients

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à 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.



CONSEILS ET TECHNIQUES

Retourner/Remuer

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

Les petites quantités

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

Les aliments délicats

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

Le temps de repos

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, 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 53.
- On cuit en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.

- Après la cuisson, laissez reposer les légumes 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 boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer 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 52 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	kg = kilogramme	CS = cuillerée à soupe
g = gramme	l = litre	ml = millilitre
Min = Minute	cm = centimètre	MG = matière grasse

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100 P	app. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	100 P	app. 1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100 P	1 1/2-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	100 P	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, a remuer une fois
Potée	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100 P	2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100 P	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500	100 P	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	100 P	3-4	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	100 P	4-5	remuer une fois
Viande 1 Tranche*	200	100 P	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson*	200	100 P	2-3	couvrir
2 Saucisses	180	70 P	app. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	100	50 P	1/2	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	50 P	app. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre*	50	100 P	1/2-1	
Faire fondre du chocolat	100	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50 P	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	50 P	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	Repos -Min-
Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau)	500	100 P	8-10*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner après *	10
	1000	100 P	20-22*		10
	1500	100 P	28-32*		10
		50 P	13-17		
Rosbif à la point	1000	100 P	9-11*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner après *	10
		50 P	5-7		
Rôti viande hachée	1000	100 P	16-18	préparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	100 P	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	100 P	20-22	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	100 P	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3



TABLEAUX

TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

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

TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

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

TABLEAUX



TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Addition d'eau -EL/ml-
Epinards en branches	300	100 P	5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	100 P	15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500	100 P	10-12	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	100 P	8-10	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	100 P	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	100 P	9-11	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5 CS
Fenouil	500	100 P	9-11	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	100 P	5-7	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Kohlrabi	500	100 P	10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50ml
Carottes	500	100 P	10-12	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
	300	100 P	7-9		2-3 CS
Poivron	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	100 P	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 CS
Poireau	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	100 P	10-12	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
chou de Bruxelles	500	100 P	9-11	couvrir, remuer une fois	50ml
Pommes de terre	500	100 P	9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	100 P	9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS

FRANÇAIS

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).



RECETTES

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. 100 P

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.

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.
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, poiver, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.

4 - 6 Min. 100 P

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. 100 P

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



RECETTES



Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE

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 fasolia

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
- sucre
- 250 g de haricots verts en conserve

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.
7 - 10 Mn. 100 P
3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
5 - 6 Mn. 100 P
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 Mn. 100 P

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 Mn. 100 P
 3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.
11 - 13 Mn. 70 P
- Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer approximativement 5 minutes.
- Conseil:**
Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.



RECETTES

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

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

7 - 9 Mn. 100 P

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

15 - 18 Mn. 70 P

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

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

19 - 21 Mn. 100 P

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

RECETTES



Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : app. 12 - 16 minutes

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

Ingrédients

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

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

8 - 10 Mn. 100 P

Laisser les pommes de terre refroidir.

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

4 - 6 Mn. 100 P

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

FRANÇAIS

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))

Ingrédients

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

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

7 - 9 Mn. 100 P

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.

3 - 4 Mn. 100 P

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.

D

TECHNISCHE DATEN

D

Stromversorgung		: 230 V, 50 Hz, Einphasenstrom
Sicherung/Sicherungsautomat		: Mindestens 10 A
Leistungsaufnahme:	Mikrowelle	: 1,2 kW
Leistungsabgabe:	Mikrowelle	: 800 W (IEC 60705)
Mikrowellenfrequenz		: 2450 MHz
Außenabmessungen		: R-24W/R-24ST: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 366 mm (T)
		: R-2B34: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 346 mm (T)
Garraumabmessungen		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (T)
Garrauminhalt		: 20 Liter
Drehteller		: ø 272 mm
Gewicht		: 13,5 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.

F

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation		: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection		: 10 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,2 kW
Puissance:	Micro-ondes	: 800 W (IEC 60705)
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz
Dimensions extérieures		: R-24W/R-24ST: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 366 mm (D)
		: R-2B34: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 346 mm (D)
Dimensions intérieures		: 287 mm (W) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Capacité		: 20 litres
Plateau tournant		: ø 272 mm
Poids		: 13,5 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.

NL

TECHNISCHE GEGEVENS

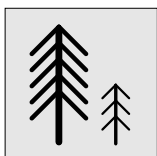
NL

Wisselstroom		: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker		: Minimum 10 A
Stroombehoefte:	Magnetron	: 1,2 kW
Uitvoermogen	Magnetron	: 800 W (IEC 60705)
Magnetronfrequentie		: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant		: R-24W/R-24ST: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 366 mm (D)
		: R-2B34: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 346 mm (D)
Afmetingen binnenkant		: 287 mm (B) x 220 mm (H) x 311 mm (D)
Ovencapaciteit		: 20 liter
Draaitafel		: ø 272 mm
Gewicht		: 13,5 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



*Der Zellstoff zur
Herstellung dieses
Papiers kommt zu
100 % aus nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern*

*Ce papier est
entièrement fabriqué
à partir de pâte à
papier provenant
de forêts durables*

*De pulp die gebruik is
voor de vervaardiging
van dit papier is voor
100 % afkomstig uit
bossen die doorlopend
opnieuw aangeplant
worden*

*Il 100 % della pasta
utilizzata per
produrre questa carta
proviene da foreste
sostenibili*

*El 100 % de la
pasta utilizada en
la fabricación de
este papel procede
de bosques
sostenibles*

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

TINS-A245URR1

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido

SHARP



*Das Papier dieser
Bedienungsanleitung
besteht zu 100 %
aus Altpapier*

*Le papier de ce
mode d'emploi est
fait de 100 %
de papier réutilisé*

*De papier voor deze
gebruiksaanwijzing
is van 100 %
hergebruiken papier
gemaakt*

*La carta di questo
manuale d'istruzioni
è fatta di 100 %
della carta riciclata*

*El papel de este
manual de
instrucciones se
hace de 100 %
es del papel
reciclado*

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

TINS-A245URR1

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedruckt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido