

# SHARP



**Achtung**  
**Avertissement**  
**Waarschuwing**  
**Avvertenza**  
**Advertencia**  
**Importante**



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

PORTUGUÊS

## R-633 / R-633F

<b>MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL</b>	-	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH</b>
<b>FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL</b>	-	<b>MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES</b>
<b>MAGNETRONOVEN MET GRIL</b>	-	<b>GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK</b>
<b>FORNO A MICROONDE CON GRILL</b>	-	<b>MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE</b>
<b>HORNO DE MICROONDAS CON PARILLA</b>	-	<b>MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO</b>
<b>MICRO-ONDAS COM GRILL</b>	-	<b>MANUAL DE INSTRUÇÕES COM LIVRO DE RECEITAS</b>

(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 onderhoudsvorschriften 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.

(P)

Este manual de instruções contém informações importantes que deverá ler cuidadosamente antes de utilizar o seu forno micro-ondas.  
**Importante:** Podem verificar-se graves riscos para a saúde caso os procedimentos indicados neste manual não sejam respeitados ou se o forno for modificado de modo a funcionar com a porta aberta.

**800 W (IEC 60705)**

**D Sehr geehrter Kunde,**

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät mit Grill, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird. Es kombiniert alle Vorteile der schnellen Mikrowelle mit denen des Grills, der mit seiner Hitze für eine knusprige Bräune sorgt. 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. Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

Lassen Sie sich von den angegebenen Rezepten anregen und bereiten Sie auch eigene und bewährte Rezepte in Ihrem Grill-Mikrowellengerät zu. Die Mikrowelle bietet Ihnen viele Vorteile, die Sie begeistern werden:

- Sie können bis zu 80% Zeit und Energie einsparen.
- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so daß wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten, wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, daß viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

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

**Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Grill-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.  
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 micro-ondes avec gril qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine. Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du gril dont la chaleur intense forme le gratiné brunâtre croustillant. Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre micro-ondes. Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer les aliments mais également préparer des menus complets. Notre équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recettes internationales: vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer. Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre

combiné micro-ondes gril aussi pour préparer vos recettes favorites.

Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes:

- Vous économisez jusqu' à 80% de temps et d'énergie. Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle à laver.
- Grâce aux temps de cuisson réduits, aux faibles quantités d'eau et de graisse utilisés, les aliments conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi.

Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

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

**P****Caro cliente:**

Parabéns por ter adquirido o seu novo forno micro-ondas com grill. A partir deste momento as suas tarefas na cozinha ficarão muito mais facilitadas. Vai ficar espantado com o tipo de coisas que pode fazer com o seu micro-ondas: pode usá-lo para descongelar e aquecer rapidamente os alimentos e também para preparar refeições completas. A nossa equipa especializada em micro-ondas reuniu, a partir de ensaios feitos na nossa cozinha, uma selecção das melhores e mais deliciosas receitas internacionais, fáceis e simples de preparar. Inspire-se nas receitas que incluímos neste manual e prepare os seus pratos favoritos no forno micro-ondas.

São tantas as vantagens em ter um forno micro-ondas que estamos certos de que as vai achar irresistíveis:

- Os alimentos podem ser preparados directamente nos pratos, reduzindo a quantidade de loiça para lavar.
- O facto de cozinhar mais rapidamente, utilizando pouca água e gordura, garante a preservação das vitaminas, dos minerais e do sabor natural dos alimentos

Recomendamos-lhe uma leitura atenta do manual de instruções e do livro de receitas.

Desta forma, será mais fácil perceber como usar o micro-ondas.

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

**D****INHALTSVERZEICHNIS**

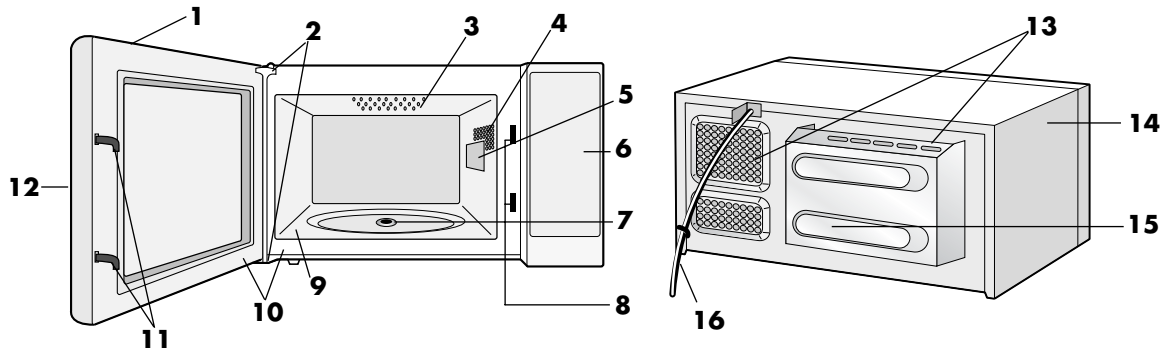
GERÄT UND ZUBEHÖR	6-7	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	18-19
BEDIENFELD	8	EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN	20
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	11-13	TABELLE: EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN	21-22
AUFSTELLANWEISUNGEN	13	REZEPTE FÜR EXPRESS-GAREN C-3	23
VOR INBETRIEBNAHME	14	REINIGUNG UND PFLEGE	24
EINSTELLEN DER UHR	14	FUNKTIONSPRÜFUNG	24
MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN	15	KOCHBUCH	25-37
GAREN MIT DER MIKROWELLE	16	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	173-178
GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB	17	TECHNISCHE DATEN	179

**F****TABLE DES MATIERES**

FOUR ET ACCESSOIRES	6-7	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	45-46
TABEAU DE COMMANDE	8	CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	47
INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES	38-40	TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	48-49
INSTALLATION	40	RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE C-3	50
AVANT MISE EN ROUTE	41	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	51
REGLAGE DE L'HORLOGE	41	TEST DE MAINTENANCE	51
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES	42	LIVRE DE RECETTES	52-64
CUISSON AUX MICRO-ONDES	43	ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE	173-178
CUISSON AU GRIL/CUISSON COMBINEE	44	FICHE TECHNIQUE	179



## GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/FORNO



### D GERÄT

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 Tür                             | 9 Garraum                                 |
| 2 Türscharniere                   | 10 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| 3 Grill-Heizelement               | 11 Türsicherheitsverriegelung             |
| 4 Garraumlampe                    | 12 Türöffner                              |
| 5 Spritzschutz für den Hohlleiter | 13 Lüftungsöffnungen                      |
| 6 Bedienfeld                      | 14 Außenseite                             |
| 7 Antriebswelle                   | 15 Geräterückseite                        |
| 8 Türschloßöffnungen              | 16 Netzkabel                              |

### I FORNO

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 Sportello                                    | 11 Chiusura di sicurezza sportello |
| 2 Cerniere sportello                           | 12 Maniglia di apertura sportello  |
| 3 Resistenza del grill                         | 13 Apertura per ventilazione       |
| 4 Luce forno                                   | 14 Struttura esterna               |
| 5 Coperchio guida onde                         | 15 Struttura posteriore            |
| 6 Pannello di controllo                        | 16 Cavo di alimentazione           |
| 7 Accoppiatore                                 |                                    |
| 8 Bloccaggi sportello                          |                                    |
| 9 Cavità forno                                 |                                    |
| 10 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello |                                    |

### F FOUR

- |  |  |
|--|--|
| 1 Porte                                | 10 Joint de porte et surface de contact du joint |
| 2 Charnières de porte                  | 11 Loquets de sécurité de la porte               |
| 3 Élément chauffant du grill           | 12 Poignée d'ouverture de la porte               |
| 4 Eclairage du four                    | 13 Ouvertures de ventilation                     |
| 5 Cadre du répartiteur d'ondes         | 14 Partie extérieure                             |
| 6 Tableau de commande                  | 15 Compartiment arrière                          |
| 7 Entraînement                         | 16 Cordon d'alimentation                         |
| 8 Ouvertures de la serrure de la porte |  |
| 9 Cavité du four                       |  |

### E HORNO

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1 Puerta                             | 9 Interior del horno                           |
| 2 Bisagras                           | 10 Juntas de la puerta y superficies de cierre |
| 3 Elemento calefactor de la parrilla | 11 Pestillos de seguridad de la puerta         |
| 4 Lámpara del horno                  | 12 Tirador para abrir la puerta                |
| 5 Tapa de la guía de ondas           | 13 Aberturas de ventilación                    |
| 6 Panel de mandos                    | 14 Mueble exterior                             |
| 7 Guarnición estanca                 | 15 Armario de atrás                            |
| 8 Aberturas de la cerradura          | 16 Cable de conexión a la red                  |

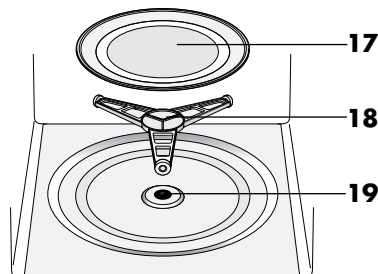
### NL OVEN

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Deur                             | 9 Ovenruimte   |
| 2 Deurscharnieren                  | 10 Afdichting van de deur en afdichtingsoppervlakken |
| 3 Verwarmingselement van de grill  | 11 Veiligheidsvergrendeling van de deur              |
| 4 Ovenlamp                         | 12 Deur open-handel                                  |
| 5 Afdekplaatje (voor golfgeleider) | 13 Ventilatiegaten                                   |
| 6 Bedieningspaneel                 | 14 Buitenste behuizing                               |
| 7 Afdichtingspakking               | 15 Behuizing van de achterkant                       |
| 8 Bediening van het deurslot       | 16 Elektriciteitsnoer                                |

### P FORNO

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Porta                            | 9 Cavidade do forno                        |
| 2 Dobradiças da porta              | 10 Juntas da porta e superfícies isolantes |
| 3 Elemento de aquecimento do grill | 11 Fechos de segurança da porta            |
| 4 Lâmpada do forno                 | 12 Pega de abertura da porta               |
| 5 Protecção da guia de onda        | 13 Orifícios de ventilação                 |
| 6 Painel de Comandos               | 14 Estrutura exterior                      |
| 7 Retentor                         | 15 Estrutura posterior                     |
| 8 Aberturas de fecho da porta      | 16 Cabo de alimentação                     |

## ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN/ ACCESSORI/ACCESORIOS/ACESSÓRIOS



D

### ZUBEHÖR:

Überprüfen Sie, daß folgende Zubehörteile mitgeliefert wurden:

(17) Drehteller (18) Drehteller-Träger  
(19) Antriebswelle (20) Rost

Den Drehteller-Träger in die Antriebswelle am Garraumboden einsetzen.

Dann den Drehteller darauf legen.

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

**HINWEIS:** Bei der Bestellung von Zubehör, teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

F

### ACCESSOIRES:

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis :

(17) Plateau tournant (18) Pied du plateau  
(19) Entraînement (20) Trépid

Placer le pied du plateau dans l'entraînement sur le plancher de la cavité. Placer ensuite le plateau tournant sur le support de rotation.

Pour éviter d'endommager le plateau tournant, veiller à ce que les plats ou les récipients soient levés sans toucher le bord du plateau tournant lorsque vous les enlevez du four.

**REMARQUE:** Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments : le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre réparateur agréé SHARP.

NL

### TOEBEHOREN:

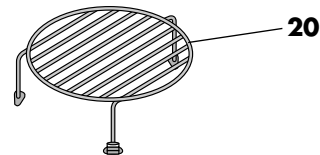
Controleer of de volgende accessoires aanwezig zijn:

(17) Draaitafel (18) Draaisteun  
(19) Afdichtingspakking (20) Rek

Plaats de draaisteun in de afdichtingspakking op de bodem van de ovenruimte. Plaats daarna de draaitafel op de draaisteun.

Om schade aan de draaitafel te vermijden, moet u ervoor zorgen dat borden of schalen niet tegen de rand van de draaitafel stoten, wanneer ze uit de oven worden gehaald.

**OPMERKING:** Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.



I

### ACCESSORI:

Accertarsi che la confezione contenga i seguenti accessori:

(17) Piatto rotante (18) Sostegno rotante  
(19) Accoppiatore (20) Graticola

Posizionare il sostegno rotante sull'accoppiatore che si trova sulla base della cavità del forno e inserirvi quindi il piatto rotante.

Onde evitare di danneggiare il piatto rotante, accertarsi di sollevare perfettamente i piatti o i contenitori dal bordo del piatto rotante quando li si toglie dal forno.

**NOTA:** Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello.

E

### ACCESORIOS:

Compruebe que están presentes los siguientes accesorios:

(17) El plato giratorio (18) El soporte de rodillos (19) La guarnición (20) La rejilla

Coloque el soporte de rodillos en la guarnición en el fondo del interior. Ponga seguidamente el plato giratorio en el soporte de rodillos.

Para evitar daños al plato giratorio, al sacar del horno platos o recipientes conviene levantarlos apartándolos del borde del plato giratorio.

**NOTA:** Cuando encargue accesorios al comercio o agencia de servicio autorizada de SHARP, sírvase mencionar dos cosas del nombre de la pieza y la denominación del modelo.

P

### ACESSÓRIOS:

Verifique se o forno inclui os seguintes acessórios:

(17) Prato giratório (18) Suporte giratório (19) Retentor  
(20) Grelha

Posicione o suporte giratório sobre o retentor na parte inferior da cavidade.

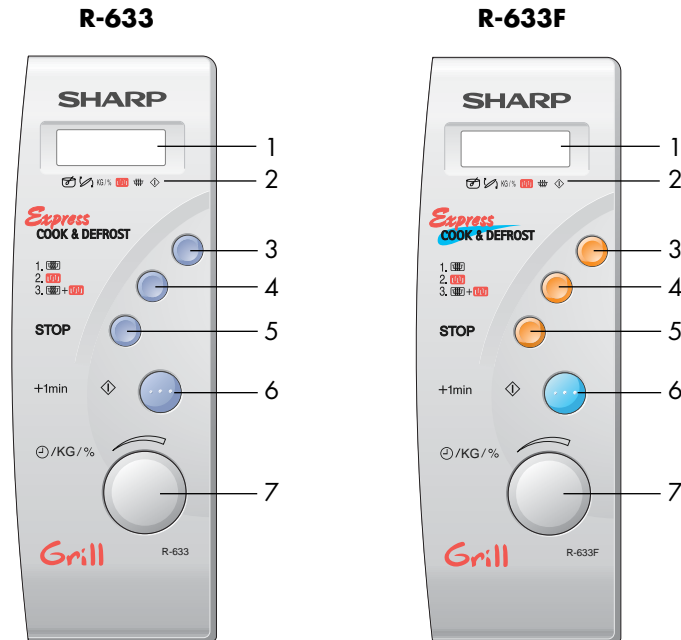
Depois coloque o prato giratório sobre o suporte.

Para evitar danos no prato giratório, tenha o cuidado de levantar ligeiramente os pratos ou recipientes ao retirá-los do forno.

**NOTA:** Caso pretenda encomendar acessórios, não se esqueça de mencionar o número da peça e o nome do modelo ao seu revendedor ou ao agente autorizado da SHARP.



## BEDIENFELD/PANNEAU DE COMMANDE



### D BEDIENFELD

- 1 **Display**
- 2 **Anzeigen und Symbole**  
Je nach Instruktion leuchtet die entsprechende Anzeige über dem Symbol auf oder sie blinkt. Wenn eine Anzeige blinkt, drücken Sie die entsprechende Taste (mit dem gleichen Symbol) oder führen Sie den erforderlichen Bedienungsschritt aus.
  - Umrühren
  - Wenden
  - Gewicht/Leistungsstufe
  - Grill
  - Mikrowellen-Anzeige
  - Symbol für Garen  
Diese Anzeige zeigt, daß gegart wird.
- 3 **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN-Taste**  
Diese Taste zur Auswahl von einem der zehn Automatikprogramme drücken.
- 4 **BETRIEBSARTEN-Taste**  
Mit dieser Taste wählen Sie die Mikrowellen-, Grill- oder Kombifunktion.
  1. einmal drücken, um die Mikrowellen-Funktion auszuwählen
  2. zweimal drücken, um den Grill auszuwählen
  3. dreimal drücken, um die Kombi-Betriebsart, d.h. Mikrowelle mit Grill auszuwählen
- 5 **STOP-Taste**
- 6 **+1min/START-Taste**
- 7 **ZEITSCHALTUHR/GEWICHT/LEISTUNGS-Knopf**

### F PANNEAU DE COMMANDE

- 1 **Affichage numérique**
- 2 **Indicateurs:** L'indicateur approprié clignotera ou s'allumera juste au-dessus de chaque symbole suivant l'instruction. Quand un indicateur clignote, appuyer sur le bouton convenable (portant le même symbole) ou exécuter l'opération nécessaire.
  - Remuer
  - Retourner
  - Poids/niveau de puissance
  - Grill
  - Indicateur de micro-ondes
  - Indicateur de cuisson en cours
- 3 **Touche CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**  
Appuyer pour sélectionner l'un des dix programmes automatiques.
- 4 **Touche MODE DE CUISSON**  
Appuyer pour sélectionner le mode de cuisson; la fonction micro-ondes, le grill ou la cuisson combinée (micro-ondes et grill).
  1. appuyer une fois pour sélectionner la fonction micro-ondes
  2. appuyer deux fois pour sélectionner le grill
  3. appuyer trois fois pour sélectionner le mode cuisson combinée, micro-ondes et grill
- 5 Touche **ARRET (STOP)**
- 6 Touche **+1min/DEPART**
- 7 Bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE.**



## 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 inflammation.**

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230 V, 50Hz avec un fusible de distribution de 16 A minimum, ou un disjoncteur de 16 A minimum.

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

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

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

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

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

**N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 52.**

**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.

**Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 51.**

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

#### Pour éviter toute secousse électrique

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

N'introduisez aucun objet ou liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouïes

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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 toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.

Prenez des précautions lorsque vous employez les micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez des récipients à large ouverture de manière que les bulles puissent s'échapper.

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

**Ne 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. Retirez 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.

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

### **Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants**

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

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

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

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

### **Autres avertissement.**

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page 44. 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.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

- Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
- Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.
- Ne placez pas des aliments froids ou un plat froid sur le plateau tournant lorsqu'il est chaud.

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

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

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

### REMARQUES:

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

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

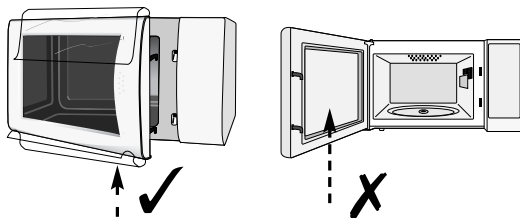
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



## INSTALLATION

- 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.

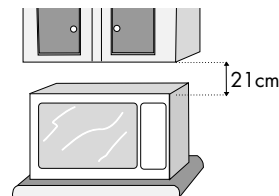
Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur l'intérieur de la porte.



- Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
- 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.

- Etant donné que la température de la porte du four peut atteindre une valeur élevée pendant la cuisson d'un aliment, posez le four sur une surface telle que la partie inférieure du four se trouve au moins à 85 cm du sol.

- S'assurer qu'un espace libre minimum de 21 cm est prévu au-dessus du four:




- Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

## AVANT MISE EN ROUTE



Brancher le four.

1. L'affichage du four clignote: 

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



3. Pour régler l'horloge, voir ci-dessous.
4. Chauffer le four sans aliments. (Voir page 44, Note 2).

### 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).

## REGLAGE DE L'HORLOGE



FRANÇAIS

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

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

1. 
  2. 
  3.  + 
-  **x1** pendant 3 s.

### Exemple :

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

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

1. 
2. 
3.  + 



**x1** pendant 3 s.

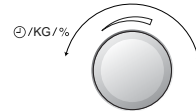
Choisir l'horloge sur 24 heures

1. 
2. 
3.  + 



**x1**

2. Régler les heures. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que l'heure correcte s'affiche (23).



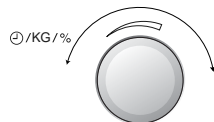
3. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** aux Passer des heures

1.  aux minutes.
2. 
3.  + 



**x1**

4. Régler les minutes (35).



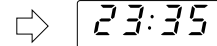
5. Démarrer l'horloge

1. 
2. 
3.  + 




**x1**

**Vérifier l'affichage.**



### REMARQUES:

1. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** 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.



## NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES

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

**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).

**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 = Pourcentage**

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

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

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

Afin de modifier le niveau de puissance du micro-ondes, tourner le bouton rotatif jusqu'à ce que le niveau de puissance souhaité soit atteint. Appuyer sur la touche **+ 1 min/DEPART**.

### REMARQUE:

Si le niveau de puissance n'est pas sélectionné, il est mis automatiquement à pleine puissance 100 P.

## CUISSON AUX MICRO-ONDES



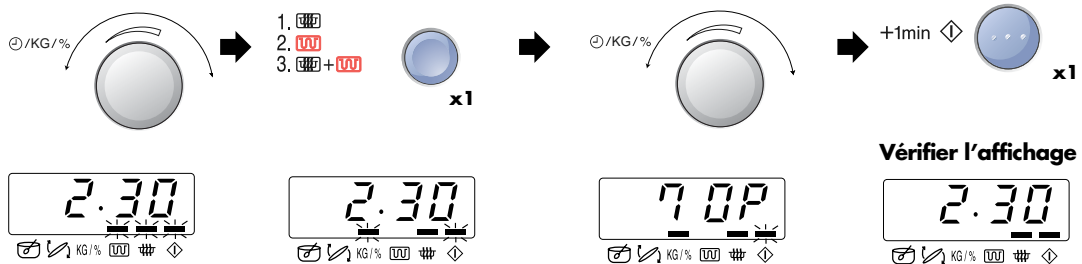
Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 90 minutes. (90.00) L'unité d'entrée du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à 5 minutes. Elle dépend de la durée totale du temps de cuisson (décongélation), comme le montre ce tableau.

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

### Exemple:

Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à la puissance 70 P du micro-ondes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).
3. Choisir la puissance souhaitée en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Appuyer une fois sur la touche **+1 min/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 **+1 min/DEPART** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **MODE DE CUISSON**. Tant que votre doigt est appuyé sur la touche **MODE DE CUISSON**, le niveau de puissance est affiché.
3. Vous pouvez tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre ou en sens inverse. Si vous tournez le bouton dans le sens inverse, le temps de cuisson diminue par paliers à partir de 90 minutes.



## CUISSON AU GRIL/CUISSON COMBINÉE

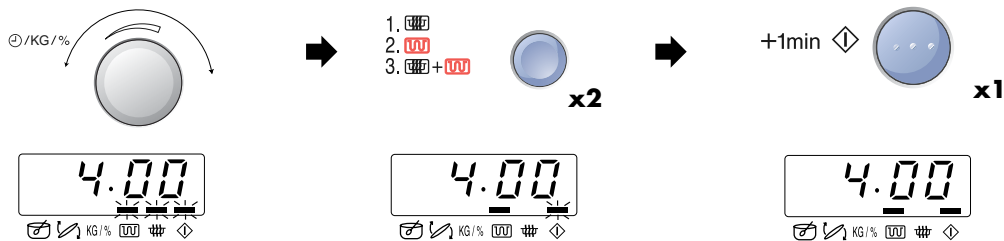
Ce four à micro-ondes possède deux modes de cuisson au **GRILL** : 1. Grill seul. 2. Grill et micro-ondes.

### 1. CUISSON AU GRILL SEUL

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

**Exemple** : Pour faire griller le pain pendant 4 minutes.

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur le bouton **MODE DE CUISSON**. (Grill seul).
3. Appuyer une fois sur la touche **+1 min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



#### REMARQUES:

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

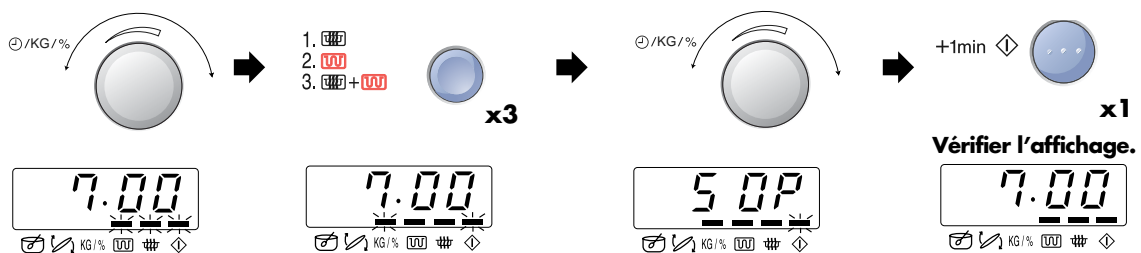
### 2. CUISSON COMBINÉE

Ce mode utilise une combinaison de la puissance du Grill et de celle du Micro-ondes [10 P à 50 P]. Le niveau de puissance du Micro-ondes est pré-réglé à 30 P.

**Exemple** :

Pour faire cuire des kebabs (voir page 63 du Livre de recettes) pendant 7 minutes sur **CUISSON COMBINÉE** (50P).

1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant trois fois sur la touche **MODE DE CUISSON** afin de sélectionner Micro-ondes et Grill.
3. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'au niveau de puissance de micro-ondes souhaité.
4. Appuyer une fois sur la touche **+1 min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



### 1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

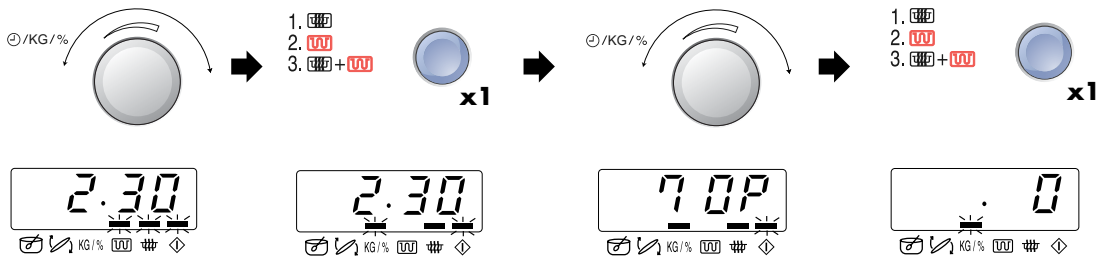
Une séquence de 3 étapes (maximum) peut être programmée à l'aide de combinaisons de **MICRO-ONDES**, **GRILL** ou **CUISSON COMBINEE**.

#### Exemple:-

Pour cuire : 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P (Etape 1)  
5 minutes en Grill seul (Etape 2)

#### ETAPE 1

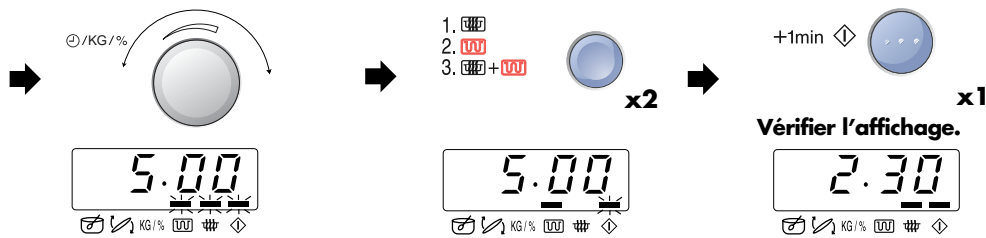
1. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/ POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant une fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (micro-ondes seul).
3. Entrer le niveau de puissance souhaité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



FRANÇAIS

#### ETAPE 2

5. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/ NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
6. Choisir le mode de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **MODE DE CUISSON** (Grill seul).
7. Appuyer une fois sur la touche **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



(Le four cuira d'abord pendant 2 minutes et 30 secondes à puissance 70 P, puis pendant 5 minutes en Grill seul).

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

#### Exemple:

Pour cuire le soufflé aux courgettes et aux nouilles (page 62, Livre de recettes)

1. 21 minutes à 100 P.
2. 6 minutes CUISSON COMBINEE à 50 P.



## AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

### 2. FONCTION +1 min/DEPART

La touche **+1 min/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 **+1 min/DEPART**.



#### REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche **+1 min/DEPART** peut être utilisé uniquement dans la minute 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 3 minutes si la touche est appuyé 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 **MODE DE CUISSON**.

- 1.
- 2.
- 3.



x1

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

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

## CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION



Le mode **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION** élabore automatiquement le mode de cuisson et le temps de cuisson corrects. Vous pouvez choisir parmi 12 menus **RAPIDE** Ce que vous devez savoir lorsque vous utilisez cette fonction automatique:

1. Appuyer une fois sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**, l'affichage indiqué apparaît. Le menu peut être sélectionné en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité s'affiche. Voir pages 48-49 "TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION".
2. Le poids ou les quantités de nourriture peuvent être entrés en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le poids ou la quantité souhaitée soit affichée.
  - Entrer le poids des aliments uniquement. Ne pas inclure le poids du récipient.
  - Pour les aliments pesant plus ou moins que les poids ou quantités donnés aux tableaux **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**, 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 **+1min/DEPART**.

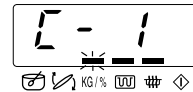
Lorsqu'une action est nécessaire (par exemple, retourner les aliments) le four s'arrête et le signal sonore retentit, le temps de cuisson restant et tous les indicateurs clignotent sur l'affichage. Afin de continuer la cuisson, appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.

1.



x1

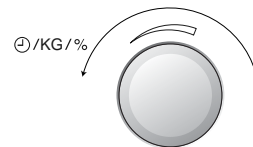
Vérifier l'affichage.



Numéro de menu

2.

le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE**



3.

la touche **+1min/DEPART**



x1

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.

FRANÇAIS

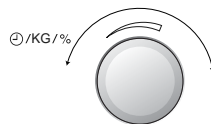
### Exemple :

Pour cuire 1,5 kg de Gratin (C-8)

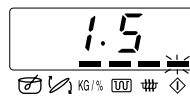
1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**.
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur la touche **+1min/DEPART**.



x8









x1



Vérifier l'affichage.



## TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>C-1 Cuisson</b>  Pommes de terre frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,3 kg (50 g) Plat à tarte Trépied	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine.</li> <li>Placer le plat sur le trépied dans le four.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner.</li> <li>Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> <li>Saler à votre goût.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Le plat chauffe beaucoup pendant la cuisson. Pour éviter de vous brûler, utiliser des gants isolants pour sortir le plat du four.</p>
<b>C-2 Cuisson</b>  Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,6 kg (100 g) Bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau).</li> <li>Mettre un couvercle.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.</p>
<b>C-3 Cuisson</b>  Filet de poisson en sauce (Temp. initiale des aliments poisson 5° C sauce 20° C)	0,4 - 1,2 kg (100 g) (poisson: 0,2 - 0,6 kg) (sauce: 0,2 - 0,6 kg) Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre.</li> <li>Étaler la sauce préparée sur le filet de poisson.</li> <li>Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.</li> </ul> <p>Voir recettes pour les sauces à la page 50.</p>
<b>C-4 Cuisson</b>  Kebabs (Temp. initiale des aliments 5° C)	0,2 - 0,6 kg (100 g) Trépied	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer les brochettes du grill.</li> <li>Placer sur un trépied et faire cuire.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner.</li> <li>Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> </ul>
<b>C-5 Cuisson</b>  Rôti de porc (Temp. initiale 5° C) Ingrédients pour 1 kg de porc maigre roulé 1 gousse d'ail pilée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de paprika, un peu de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sel.	0,6 - 1,5 kg (100 g) Plat à tarte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le rôti de porc mince est recommandé.</li> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc.</li> <li>Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le plateau tournant et faire cuire.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.</li> </ul>
<b>C-6 Cuisson</b>  Poulet grillé (Temp. initiale des aliments 5° C) Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile	0,9 - 1,4 kg (100 g) Trépied	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet.</li> <li>Percer la peau du poulet.</li> <li>Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas.</li> <li>Placer le poulet dans un plat à tarte directement sur le plateau tournant et faire cuire.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet.</li> <li>Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> </ul>

## TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE &amp; DÉCONGÉLATION

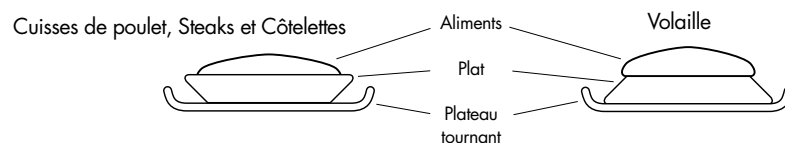


MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>C-7 Cuisson</b> Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments 5° C) Ingrédients pour 0,6 kg de cuisses de poulet: (3 cuisses), 1-2 cuillères à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.	0,2 - 0,6 kg (50 g) Trépied	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet.</li> <li>Percer la peau des cuisses de poulet.</li> <li>Mettre les cuisses de poulet sur le trépied, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre.</li> <li>Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation.</li> <li>Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).</li> </ul>
<b>C-8 Cuisson</b> Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparer le gratin selon la section Livre de recettes jointe, page 62.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.</li> </ul>
<b>d-1 Décongélation</b> Steaks, Côtelettes, (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redispoker et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>d-2 Décongélation</b> Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redispoker et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>d-3 Décongélation</b> Volaille (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Voir remarque ci-dessous)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette.</li> <li>Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium.</li> <li>Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.</li> </ul>
<b>d-4 Décongélation</b> Viande hachée (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Voir remarque ci-dessous) film alimentaire transparent	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent.</li> <li>Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant.</li> <li>Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible.</li> <li>Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.</li> </ul>

FRANÇAIS

**REMARQUES:** Décongélation rapide

- Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet 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.
- La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- Pour d-1, d-2, d-3 disposer les aliments dans le four comme indiqué:





## RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE C-3

### Filet de poisson en sauce - Filets de cabillaud provençale

#### Ingrédients

15-20 g	beurre
75 g	champignons coupés en tranche
1 gousse	ail (pilé)
40-50 g	ciboule
600 g	tomates en conserve sans jus, bien égouttées
1 CC	jus de citron
1 1/2 CS	ketchup
1/2-1 CC	basilic séché, sel et poivre
600 g	filets de cabillaud

#### Préparation

1. Cuire ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail dans un plat à tarte pendant 3-4 min à pleine puissance (100 P).
2. Mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de poisson sur les légumes et les couvrir de sauce et de quelques légumes.
4. Faire cuire sur CUISSON RAPIDE C-3 "Filets de poisson en sauce".

### Filets de poisson sauce au poireau et au fromage

#### Ingrédients

40 g	beurre
125 g	ciboule
1/2 CC	marjolaine séchée
30 g	farine
375 ml	lait
75 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 CS	persil haché
600 g	filets de poisson (par exemple colin)

#### Préparation

1. Mettre le beurre, les oignons et la marjolaine dans une cocotte et faire chauffer 3-4 min à 100 P.
2. Mettre la farine en remuant et ajouter le lait. Remuer pour obtenir une sauce homogène.
3. Cuire 3-4 min à pleine puissance 100 P sans couvercle.
4. Mettre le fromage en remuant, assaisonner à votre goût.
5. Placer les filets de poisson dans un plat à quiche et verser la sauce dessus.
6. Faire cuire sur CUISSON RAPIDE C-3 "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, enlever le poisson et bien remuer la sauce.

#### REMARQUES:

1. Ces indications sont données pour 1,2 kg. Si vous voulez faire cuire moins de 1,2 kg, vous devez ajuster (réduire) les ingrédients pour la sauce, le temps de cuisson pour la préparation de la sauce et la quantité de poisson.
2. Si vous voulez faire une sauce plus épaisse pour le filet de cabillaud provençale ou le filet de poisson sauce piquante, enlever le poisson après cuisson et ajouter en remuant une poudre épaississante pour la sauce (en suivant les instructions du fabricant).

### Filets de poisson sauce piquante

#### Ingrédients

450 g	tomates en boîte, égouttées
150 g	maïs
2 CC	sauce au piment
30 g	oignon finement haché
2 CC	vinaigre de vin rouge
1/4 CC	moutarde
1 pincée	thym, poivre de Cayenne
600 g	filets de poisson (par exemple sébaste)

#### Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Placer les filets de poisson (par exemple filets de sébaste) dans un plat à quiche et étaler la sauce sur les filets.
3. Faire cuire sur CUISSON RAPIDE C-3 "Filets de poisson en sauce".

### Filets de poisson sauce au curry

#### Ingrédients

30 g	beurre
20 g	amandes hachées
1-1 1/2 CS	curry
25 g	farine (complète)
30 g	raisins secs
150 g	ananas (petits morceaux)
100 ml	bouillon de viande et de légumes
100 ml	jus d'ananas
100 g	crème aigre
75 g	petits pois (surgelés), sel, poivre
600 g	filets de poisson (colin)

#### Préparation

1. Chauffer le beurre, les amandes et le curry à couvert 1-2 min à 100 P.
2. Ajouter la farine et bien remuer.
3. Ajouter les raisins secs, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, en remuant continuellement.
4. Faire cuire à couvert 2-3 min à pleine puissance (100 P) et remuer après cuisson.
5. Ajouter les petits pois et remuer.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Placer le poisson dans un plat à quiche et verser la sauce par-dessus.
8. Faire cuire à couvert sur CUISSON RAPIDE C-3 "Filets de poisson en sauce".

## ENTRETIEN ET NETTOYAGE



### Précaution

N'utilisez aucun produit de nettoyage, aucun abrasif, aucun tampon de récurage pour nettoyer l'intérieur ou l'extérieur 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.

### Panneau de commande

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

### Intérieur du four

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

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètre pas dans les petites ouvertures des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas de vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Chauffer le four régulièrement à l'aide du grill, voir note 2 de la page 44. Des restes de nourriture ou des projections de graisse peuvent causer de la fumée ou de mauvaises odeurs.

### Plateau tournant et support du plateau:

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

### Porte

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

### Trépied

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

FRANÇAIS

## AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR



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

1. Alimentation  
Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.  
Vérifiez le fusible et le disjoncteur.
2. Quand la porte est ouverte, la lampe est-elle éclairée? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_
3. Placer une tasse de 150 ml d'eau dans le four et bien fermer la porte.  
Programmer le four une minute sur la puissance 100 P et le mettre en marche.  
La lampe s'éclaire-t-elle? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_  
Le plateau tournant tourne-t-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_  
**REMARQUE:** Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.  
La ventilation est-elle normale? (Pour vous en assurer, poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air) OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_  
Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_  
L'indicateur de cuisson en route s'éteint-il? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_  
Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_
4. Régler le grill sur trois minutes et mettre le four en marche.  
Après 3 minutes, l'élément chauffant du grill est-il rouge? OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Si la réponse à l'une des questions ci-dessus est "NON", appelez votre revendeur ou un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.



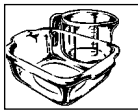
## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AU SUJET DES MICRO-ONDES

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



## BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

### VERRE MICRO-ONDES, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAIN

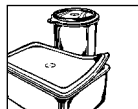


La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

### CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convienne à la cuisson aux micro-ondes, veuillez faire le test décrit à la page 53.

### MATIERES PLASTIQUES ET VAISSELLE EN CARTON



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

### PAPIER ABSORBANT

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

### FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

### SACHETS A ROTIR

Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre.

Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette. Les feuilles non-résistantes à la chaleur, par exemple les sachets de conservation, ne sont pas recommandées pour le micro-ondes.

### 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 aliments 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 aliments dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.



## CONSEILS ET TECHNIQUES



### NE PAS UTILISER

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

### TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



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

### UTILISATION DU GRILL

Utilisez des plats résistants à la chaleur (porcelaine, céramique, verre ou métal) du type de ceux que vous employez dans un four conventionnel.

Si vous décidez d'employer tout à la fois les micro-ondes et le grill, servez-vous de plats prévus pour les fours à micro-ondes et résistant à la chaleur (reportez-vous au livre de recettes). La céramique et le verre pyrex, par exemple, conviennent parfaitement.

### AVANT DE COMMENCER ...

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

### REGLAGE DES TEMPS

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

### TEMPERATURE DE DEPART

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

### TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

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

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

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

### ADDITION D'EAU

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

### ALIMENTS A PEAU

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



## CONSEILS ET TECHNIQUES

### ALIMENTS GRAS

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

### BLANCHIR LES LEGUMES

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

### CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

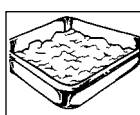


Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils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

### PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

### RECIPIENTS CREUX ET PLATS

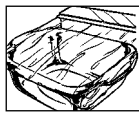


Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder,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

### RECIPIENTS ROUNDS ET OVALES

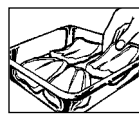
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

### COUVRIR OU NON



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

### PIECES DE FORME IRREGULIERE



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

### FAUT-IL REMUER LES METS ?



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

### 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 retournées pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

### TEMPS DE REPOS



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

## RECHAUFFAGE



Le tableau Réchauffage de boissons et des aliments à la page 58 comporte quelques exemples.

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les aliments 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.
- Pour la cuisson de liquides tels que l'eau, le café, le thé ou le lait, mettre une tige de verre dans le récipient.

- 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.

FRANÇAIS

## DECONGELATION



Le tableau Décongélation d'aliments à la page 65 comporte quelques exemples. Les durées données dans le tableau sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de congélation, de la constitution et du poids des aliments. Retirer le surgelé de l'emballage et le poser sur une assiette pour décongélation.

### EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

### COUVRIR



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

### LA PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four

est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

### RETOURNER/REMUER



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

### LES PETITES QUANTITES

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

### LES ALIMENTS DELICATS

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

### LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.



## CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Le tableau Cuisson des légumes frais à la page 59 comporte quelques exemples.

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 66.

- On cuit en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.



## POUR CUIRE, GRILLER ET GRATINER

Le tableau Cuire, Griller et gratiner à la page 60 comporte quelques exemples.

- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de bœuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.

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



## 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 57 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

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

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

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

## TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE PLATS

Boissons/plats	Quant. -g/ml-	Réglage	Niveau Puissance	Temps -Min-	Conseils de préparation
Café, 1 Tasse	150	☛	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	☛	100 P	1- 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	☛	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	☛	100 P	9-11	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	☛	100 P	11 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -13	couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garniture)	400	☛	100 P	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée	200	☛	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	☛	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	☛	100 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	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	2-3	arroser d'un peu d'eau, couvrir
	500	☛	100 P	4-5	remuer une fois
Viande, 1 tranche <sup>1</sup>	200	☛	100 P	3-4	arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de poisson	200	☛	100 P	3-5	couvrir
2 Saucisses	180	☛	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	☛	50 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés, 1 pot	190	☛	50 P	1-2	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre	50	☛	100 P	1-1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	
Faire fondre du chocolat	100	☛	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gelatine	10	☛	50 P	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse; remuer une fois
Gelée à tarte pour <sup>1</sup> / <sub>4</sub> de litre de liquide	10	☛	50 P	5-6	mélanger avec du sucre et 250ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

<sup>1</sup> à partir de la température du réfrigérateur

## TABLEAU : DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant. -g-	Réglage	Niveau -Puissance-	Temps cuis. -Min-	Addition d'eau -CS/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	300	☛	100 P	10-12	-	couvrir	1-2
1 truite	250	☛	100 P	5-7	-	couvrir	1-2
Plat garni	400	☛	100 P	9-11	-	couvrir, remuer après 6 minutes	2
Épinard en branches	300	☛	100 P	6-8	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	☛	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	☛	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	☛	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macéd. de légumes	500	☛	100 P	11-13	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	☛	100 P	7-9	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	☛	100 P	10-12	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2



## TABLEAUX

### TABLEAU : DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Réglage	Niveau Puissance	Temps de cuis. -Min-	Conseils de préparation	Temps de repos -Min-
Viande à rôti (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500 1000 500	☛ ☛ ☛	10 P 10 P 10 P	58-64 42-48 10-14	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90 30-90 30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	☛	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Goulasch	500	☛	30 P	8-12	séparer/remuer à la moitié du temps de décongelation	15-30
8 saucisses	600	☛	30 P	6-9	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la moitié du temps de décongelation	5-10
4 saucisses	300	☛	30 P	4-5		5-10
Canard/dinde	1500	☛	10 P	48-52	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90
Poulet	1200 1000	☛ ☛	10 P 10 P	39-43 33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongelation	30-90 30-90
Cuisse de poulet	200	☛	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Poisson en tranches	800	☛	30 P	9-12	retourner à la moitié du temps de décongelation	10-15
Filets de poisson	400	☛	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongelation	5-10
Crabes	300	☛	30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongelation et retirer les morceaux décongelés	5
2 petits pains	80	☛	30 P	1-1 1/2	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	☛	30 P	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Tranches de pain de mie						
Pain bis, entier	500	☛	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongelation.	15
Pain blanc, entier					(le coeur reste gelé)	
Gâteau, 1 portion	150	☛	10 P	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		☛	10 P	2-3	poser sur une grille	10
Tarte entière, 28cm diam.		☛	10 P	20-24	poser sur une grille, couper en tranches après décongelation, laisser reposer jusqu'à décongelation totale.	30-60
Crème	200	☛	30 P	2+2	enlever le couvercle; mettre dans un plat à la moitié du temps de décongelation, laisser décongeler.	5-10
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 décongelation	5

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

## TABLEAUX

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant. -g-	Régl. #	Niveau -Puissance-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Addition d'eau -CS/ml-
Artichauts	300	#	100 P	6-8	retirer la queue, couvrir	3-4 CS
Epinards en branche	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	9-11	mettre en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	#	100 P	8-10	entiers, couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	#	100 P	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	#	100 P	9-11	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Fenouil	500	#	100 P	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	#	100 P	5-7	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	-
Chou-rave	500	#	100 P	10-12	couper en dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Carottes	500	#	100 P	10-12	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Poivron	500	#	100 P	9-11	couper en dés, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	#	100 P	9-11	en robes des champs, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Poireau	500	#	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	#	100 P	15-17	couper en lamelles, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Choux de Bruxelles	500	#	100 P	9-11	têtes entières, couvrir, remuer une fois	50 ml
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	15-17	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



## TABLEAUX

### TABLEAU : CUISSON, GRILL ET GRATIN

Aliments	Quant. -g-	Réglage	Puissance -Niveau-	Temps -Min-	Conseils de préparation	Temps de repos -min-	
Rôti (porc, veau, agneau)	500	☛	100 P	6-8	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé plat, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	10	
		☛ ☒	50 P	3-5 (*)			
	1000	☛	100 P	4-7			
		☛ ☒	50 P	2-4			
		☛	100 P	13-16			
		☛ ☒	50 P	6-8 (*)			
		☛	100 P	8-10			
		☛ ☒	50 P	3-5			
		1500	☛	100 P			21-24
			☛ ☒	50 P			9-11(*)
Rosbif (moyen)	1000	☛	70 P	7-10	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé plat, le côté gras vers le bas, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	10	
		☛ ☒	50 P	7-8 (*)			
		☛	70 P	4-6			
	1500	☛ ☒	50 P	5-7			
		☛	70 P	8-10			
		☛ ☒	50 P	8-10(*)			
Poulet	1200	☛	70 P	8-10	Assaisonner à votre goût, mettre dans un moule à soufflé plat, le côté du poitrail vers le bas, poser sur le plateau tournant, retourner après (*).	3	
		☛ ☒	100 P	8-11			
		☛	50 P	5-7 (*)			
		☛ ☒	100 P	8-11			
Cuisses de poulet	200	☛	50 P	4-5	Assaisonner à votre goût, poser sur la grille, le côté de la peau vers le bas, retourner après (*).	3	
		☛ ☒	50 P	5-6			
		☛	50 P	1-2 (*)			
Steaks 2 tranches, moyen	400	☛		6-7	Mettre sur la grille, retourner après (*), assaisonner après qu'ils aient grillé	2	
		☛		11-13(*)			
Pour gratiner les soufflés, etc.		☛		3-4	Mettre le moule à soufflé sur la grille	10	
Croque-monsieur 1 tranche		☛		4½- 5½	Faire griller le pain de mie, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu, faire griller sur la grille.	1	

## 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 plats. 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).

FRANÇAIS

## RECETTES



Pays-Bas

### SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

Temps de cuisson total : env. 13-17 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 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<sup>1</sup>/<sub>2</sub> CS de farine (25 g)
- 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> CS de beurre ou de margarine (25 g)
- sel & poivre
- 1 jaune d'œuf
- 150 g de crème fraîche

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.  
**8-9 Min.** # 100 P
  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

Espagne

### CHAMPIGNONS AU ROMARIN

Champinones rellenos al romero

Temps de cuisson total env. 15-21 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)  
Plat cylindrique  
(Dia. env. 22 cm)

Ingrédients

8 gros champignons (env. 225 g) entiers  
2 CS beurre ou margarine (20 g)  
1 oignon (50 g), finement haché  
50 g jambon, coupé en petits dés  
poivre gris, moulu  
romarin, égrené  
125 ml vin blanc, sec  
125 ml crème  
2 CS farine(20 g)

Préparation.

- Détacher les queues des champignons et les couper et petits morceaux.
- Mettre le beurre dans le plat et l'étaler sur le fond. Ajouter l'oignon, les dés de jambon et les queues de champignons, assaisonner de poivre et de romain, couvrir et faire cuire.  
**4 - 6 Min.** ☼ 100 P  
Laisser refroidir.
- Dans le second plat, faire chauffer 100ml de vin et la crème à couvert.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P
- Mélanger le reste du vin et la farine, verser en remuant dans le liquide chaud et faire cuire à couvert. Dans l'intervalle, bien remuer une fois.  
**1-2 Min.** ☼ 100 P
- Farcir les champignons avec le mélange au jambon, les mettre dans la sauce et les faire cuire sur la grille.  
**2-3 Min.** ☼ 100 P  
**6-7 Min.** ☼ ☒ 50 P  
Laisser reposer les champignons env. 2 mn après la cuisson.

Allemagne

### SOUFFLE AUX COURGETTES ET AUX NOUILLES

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total : env. 47-53 min

Vaisselle : plat avec couvercle (2 l de capacité)  
moule à soufflé (env. 26 cm)

Ingrédients

500 ml eau  
1/2 CC huile  
80 g macaronis  
400 g tomates en boîte, en petits morceaux  
3 oignons (150 g), finement hachés  
basilic, thym, sel, poivre  
1 CS huile pour le graissage du moule  
450 g courgettes, en tranches  
150 g crème aigre  
2 oeufs  
100 g cheddar râpé

Préparation.

- Mettre l'eau, l'huile et le sel dans le plat et faire bouillir à couvert.  
**3-4 Min.** ☼ 100 P
- Casser les macaronis en morceaux, les ajouter, remuer et les laisser gonfler.  
**8-10 Min.** ☼ 30 P  
Egoutter et laisser refroidir les nouilles.
- Mélanger les tomates avec les oignons et bien assaisonner. Graisser le moule à soufflé. Ajouter les macaronis et les arroser de sauce tomate. Répartir par-dessus les tranches de courgette.
- Battre la crème fraîche avec les oeufs et verser sur le soufflé. Saupoudrer de fromage râpé.  
**CUISSON RAPIDE C-8** ou  
**21-23 Min.** ☼ 100 P  
**6-8 Min.** ☼ ☒ 50 P  
Laisser reposer le soufflé environ 5-10 mn après la cuisson.



Allemagne

### BROCHETTES DE VIANDE MULTICOLORES

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total: 14 - 17 min

Vaisselle: grille  
3 brochettes en bois  
(env. 20-25cm de long)

Ingrédients

300 g escalopes de porc  
75 g lard  
1-2 oignons (75 g) coupés en 4  
3 tomates (200 g) coupées en 4  
1/2 gousse de poivron vert (75 g) coupée en 8  
3 CS huile  
4 CC paprika  
sel  
1 CC poivre de cayenne  
1 CC sauce Worcester (épicée au soja et au vinaigre)

Espagne

### JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 18 - 23 1/2 min

Vaisselle: plat avec couvercle (2 l de capacité)  
moule à soufflé plat ovale avec couvercle ou emballage pour micro-ondes  
(env. 26cm de long)

Ingrédients

125 g épinards, sans tige  
125 g fromage blanc, 20 % M.G.  
40 g emmenthal râpé  
poivre  
paprika  
6 tranches de Jambon cuit (300 g)  
125 ml eau  
125 ml crème  
2 CS farine 20 g  
2 CS beurre ou margarine 20 g  
1 CC beurre ou margarine pour le graissage du moule.

Préparation.

1. Couper l'escalope et le lard en dés de 2-3cm env.
2. Piquer en alternance la viande et les légumes sur trois brochettes en bois.
3. Mélanger l'huile et les épices, poser les brochettes sur la grille et les faire griller.

#### CUISSON RAPIDE C-4 ou

1. **7-9 Min.** 🍴 50 P
4. Retourner les brochettes.
2. **7-8 Min.** 🍴 50 P

Préparation.

1. Hacher finement les épinards, les mélanger avec le fromage blanc et le fromage et assaisonner à votre goût.
2. Mettre sur chaque tranche de jambon cuit une cuillère à soupe du mélange et la rouler. Piquer le jambon avec une brochette en bois.
3. Faire une sauce béchamel. Pour cela, mettre le liquide dans le plat, couvrir et faire chauffer.  
**3-4 Min.** 🍴 100 P  
Malaxer le beurre et la farine, mettre dans le liquide et agiter avec le batteur jusqu'à dissolution. Couvrir, faire bouillir et laisser lier.  
**1-1 1/2 Min.** 🍴 100 P  
Bien remuer et goûter.
4. Mettre la sauce dans le moule à soufflé graissé, y mettre les rouleaux et faire cuire à couvert. Pour griller, enlever le couvercle et mettre le moule à soufflé sur la grille.  
1. **7-10 Min.** 🍴 100 P  
2. **4-5 Min.** 🍴 50 P  
Laisser reposer les rouleaux de jambon env. 5 min après la cuisson.  
Conseil: Vous pouvez aussi utiliser de la sauce béchamel toute prête du commerce.



## RECETTES

France

### POIRES AU CHOCOLAT

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

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

Conseil:

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

Danemark

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

Rødgrød med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. 10-13 minutes

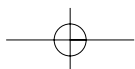
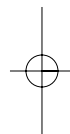
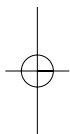
Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres)

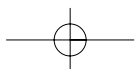
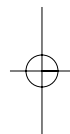
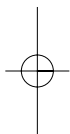
Ingrédients

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

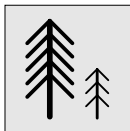
1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.  
**7-9 Min.** ☼ 100 P  
Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ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





# 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 aangepland  
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*

*Este papel é  
totalmente fabricado  
a partir de pasta de  
papel proveniente  
de florestas duráveis*

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

TINS-A200URRO 

Gedruckt in Grossbritannien  
Imprimé au Royaume-Uni  
Gedruckt in Groot-Brittannie  
Stampato in Gran Bretagna  
Impreso en el Reino Unido  
Impreso no Reino Unido