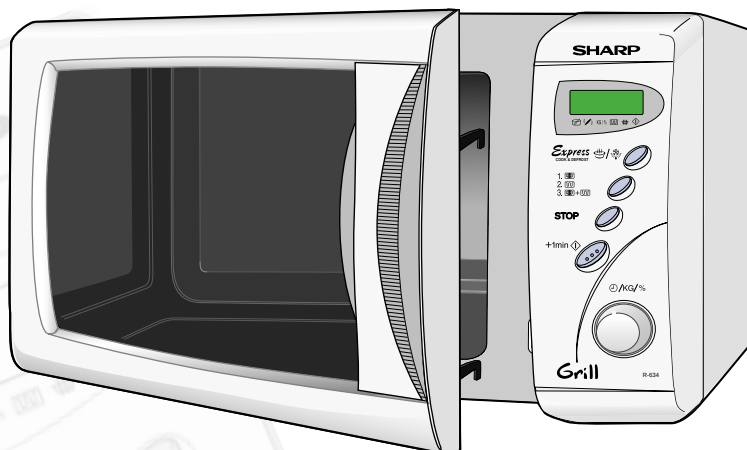


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



R-634 / R-634F

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

(D)

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

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

(F)

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

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

(NL)

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

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

(I)

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

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

(E)

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

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

800 W (IEC 60705)

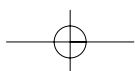
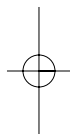
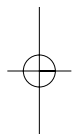
DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL



D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät 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 grill qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine. Cet appareil allie les avantages du four à microondes si rapide à ceux du grill 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 grill 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/grill et, bien sûr, bon appétit!
Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes**

(NL)**Geachte klant,**

Gefeliciteerd met de aanschaf van uw nieuwe magnetronoven met grill, die u goed van dienst zal zijn in de keuken.

U zult verbaasd staan over hoeveel verschillende dingen deze magnetronoven voor u kan doen. Niet alleen kunt u met de oven snel etenswaren ontdooien of opwarmen, u kunt er ook complete maaltijden mee bereiden.

In onze testkeuken heeft ons magnetronteam een aantal van de lekkerste internationale recepten verzameld, die snel en gemakkelijk te bereiden zijn.

Laat u zich inspireren door de recepten die we hebben bijgesloten, zodat u uw eigen favoriete maaltijden in de magnetronoven kunt bereiden.

Er zijn vele leuke voordelen aan een magnetronoven verbonden:

- Etenswaren kunnen direkt in de serveerschalen worden bereid, zodat er minder afwas is.
- Kortere kooktijden en het gebruik van weinig water en vetten zorgen er voor dat vele vitamines, mineralen en unieke smaakjes bewaard blijven.

U wordt aangeraden om eerst de kookboekgids en de gebruiksaanwijzing goed door te lezen.

Zodoende zult u gemakkelijk kunnen begrijpen wat deze oven voor u kan betekenen.

Veel plezier met uw magnetronoven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.
Uw Magnetron-team

(I)**Gentile Cliente,**

...complimenti per aver scelto questo forno a microonde con griglia, che si rivelerà un prezioso strumento che faciliterà il lavoro in cucina.

Si stupirà scoprendo cosa si può preparare con un forno a microonde, che non si limita a scongelare e scaldare i cibi, ma può cucinare pasti completi.

Per dimostrare quale valido aiuto possa offrire il nostro forno a microonde abbiamo selezionato alcune deliziose ricette internazionali veloci e facili da preparare.

Speriamo che gli esempi illustrati siano una guida utile per consentirle di cucinare i suoi piatti preferiti con questo forno a microonde.

Usare un forno a microonde presenta molti vantaggi che certamente Lei apprezzerà:

- il cibo si può cucinare direttamente nei piatti di portata: questo significa avere un minor numero di stoviglie da lavare.
- tempi di cottura brevi ed uso limitato di acqua e grassi: questi fattori consentono di non perdere le proprietà di molte vitamine, minerali e di mantenere i sapori.

Consigliamo di leggere con attenzione il ricettario e le istruzioni sull'uso che permetteranno di comprendere come utilizzare al meglio il suo forno.

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

(E)**Estimado cliente:**

Le felicitamos por haber adquirido este nuevo horno de microondas con parrilla, que a partir de ahora le hará bastante más fáciles los quehaceres de la cocina.

Le sorprenderá agradablemente la cantidad de cosas que pueden hacerse con un microondas. No sólo puede usarse para descongelar o calentar rápidamente alimentos, sino también para preparar comidas completas.

En nuestra cocina de pruebas, nuestros colaboradores especializados en el uso de los microondas ha reunido una selección de las más deliciosas recetas internacionales, que se preparan rápida y sencillamente.

Esperamos que las recetas aquí incluídas le sirvan de inspiración y le ayuden a preparar sus propios platos favoritos en su horno de microondas.

El poseer un horno de microondas ofrece muchísimas ventajas que estamos seguros que hallará interesantes:

- Los alimentos pueden prepararse directamente en los mismos platos en que se sirven, por lo que hay menos que lavar después.
- Debido a que se tarda menos en hacer las comidas y se usa poca agua y grasa se preserva mucho del contenido de vitaminas y minerales, así como los sabores característicos.

Le aconsejamos que lea con atención la guía culinaria y las instrucciones.

Así comprenderá fácilmente cómo se usa el horno.

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

D INHALTSVERZEICHNIS

SEHR GEEHRTER KUNDE	3	ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	17-18
GERÄT UND ZUBEHÖR	6-7	EXPRESS-GAREN & EXPRESS-AUFTAUEN	19
BEDIENFELD	8	TABELLE: EXPRESS-GAREN &	
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	10-12	EXPRESS-AUFTAUEN	20-22
AUFSTELLANWEISUNGEN	12	REZEPTE FÜR EXPRESS-GAR MENÜ	23-24
VOR INBETRIEBNAHME	13	REINIGUNG UND PFLEGE	25
EINSTELLEN DER UHR	13	FUNKTIONSPRÜFUNG	25
MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN	14	KOCHBUCH	26-45
GAREN MIT DER MIKROWELLE	15	SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	190-195
GAREN MIT DEM GRILL/KOMBI-BETRIEB	16	TECHNISCHE DATEN	195

F TABLE DES MATIERES

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	3	AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	53-54
FOUR ET ACCESSOIRES	6-7	CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION	55
PANNEAU DE COMMANDE	8	TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE &	
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE ..	46-48	DÉCONGÉLATION	56-58
INSTALLATION	48	RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE C-3 ..	59-60
AVANT MISE EN ROUTE	49	ENTRETIEN ET NETTOYAGE	61
REGLAGE DE L'HORLOGE	49	AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	61
NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES ..	50	LIVRE DE RECETTES	62-81
CUISSON AUX MICRO-ONDES	51	ADRESSES DU SERVICE APRES-VENTE	190-195
CUISSON AU GRIL/CUISSON COMBINEE	52	FICHE TECHNIQUE	196

NL INHOUD

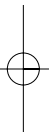
GEACHTE KLANT	4	ANDERE GEMAKKELIJKE FUNCTIES	89-90
OVEN EN TOEBEHOREN	6-7	EXPRES BEREIDEN & ONTDOOIEN	91
BEDIENINGSPANEEL	9	TABELLEN MET EXPRES BEREIDEN &	
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN ..	82-84	ONTDOOIEN	92-94
INSTALLATIE	84	RECEPTEN VOOR EXPRES BEREIDEN MENUS ..	95-96
VOORDAT U DE OVEN VOOR HET EERST		ONDERHOUD EN SCHOONMAKEN	97
AANZET	85	VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	97
DE KLOK INSTELLEN	85	KOOKBOEK	98-117
STROOMSTANDEN VAN DE MAGNETRON	86	ADRESSENLIJST MET REPARATEURS	190-195
KOKEN MET DE MAGNETRONOVEN	87	TECHNISCHE GEGEVENS	196
KOKEN MET DE GRIL/DUBBELE KOKEN	88		

I INDICE

GENTILE CLIENTE	4	COTTURA EXPRESS E PER SCONGELARE	127
FORNO E ACCESSORI	6-7	TABELLE PER LA COTTURA EXPRESS E PER	
PANNELLO DI CONTROLLO	9	SCONGELARE	128-130
PRESCRIZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI ..	118-120	RICETTE PER LA COTTURA EXPRESS MENU ..	131-132
INSTALLAZIONE	120	MANUTENZIONE E PULIZIA	133
OPERAZIONI PRELIMINARI	121	COSA VERIFICARE PRIMA DI CHIAMARE IL	
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	121	SERVIZIO ASSISTENZA	133
LIVELLO DI POTENZA DELLE MICROONDE ..	122	LIBRO DI RICETTE	134-153
COTTURA MICROONDE	123	INDIRIZZI SERVIZIO ASSISTENZA	190-195
COTTURA CON GRILL E COTTURA COMBINATA ..	124	DATI TECNICI	196
ALTRE FUNZIONI UTILI	125-126		

E INDICE

ESTIMADO CLIENTE	4	OTRAS FUNCIONES CÓMODAS	161-162
HORNO Y ACCESORIOS	6-7	COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	163
PANEL DE MANDOS	9	TABLAS DE COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN	
INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE		RÁPIDAS	164-166
SEGURIDAD	154-156	RECETAS PARA COCCIÓN RÁPIDAS	167-168
INSTALACIÓN	156	CUIDADO Y LIMPIEZA	169
ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO	157	COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO	
PUESTA EN HORA DEL RELOJ	157	DE REPARACIONES	169
NIVEL DE POTENCIA DE MICROONDAS	158	RECETARIO	170-189
COCCIÓN CON MICROONDAS	159	DIRECCIONES DE SERVICIOS DE	
COCCIÓN A LA PARRILLA Y COCCIÓN COMBINADA		REPARACIONES	190-195
A LA PARRILLA Y CON MICROONDAS	160	DATOS TÉCNICOS	197



D

- 1** Sportello
- 2** Cerniere sportello
- 3** Resistenza del grill
- 4** Luce forno
- 5** Coperchio guida onde
- 6** Pannello di controllo
- 7** Accoppiatore
- 8** Bloccaggi sportello
- 9** Cavità forno
- 10** Guarnizioni e superfici di tenuta sportello

1

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

F

- 1** Puerta
- 2** Bisagras
- 3** Elemento calefactor de la parrilla
- 4** Lámpara del horno
- 5** Tapa de la guía de ondas
- 6** Panel de mandos
- 7** Guarnición estanca
- 8** Aberturas de la cerradura

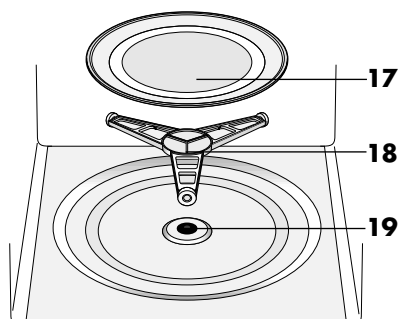
E

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

NL

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

ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN/ACCESSORI/ACCESORIOS



D

ZUBEHÖR:

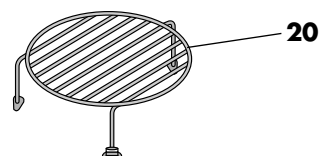
Überprüfen Sie, dass folgende Zubehörteile mitgeliefert wurden:

(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) Trépied

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) Rastrelliera

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) Tripode

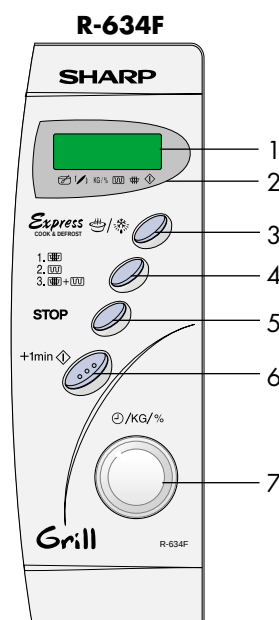
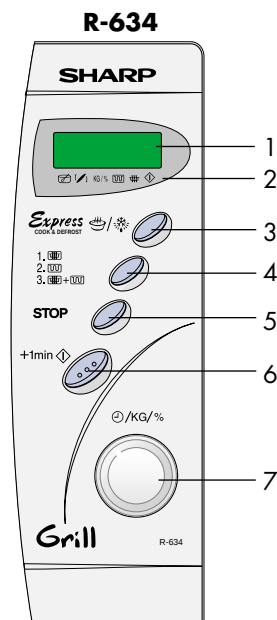
Coloque el soporte de rodillos en la guarnición en el fondo del interior. Ponga seguidamente el plato giratorio en el soporte de rodillos.

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.



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
 - Symbol für Garen
Diese Anzeige zeigt, dass gegart wird.
- 3 **EXPRESS-GAREN & AUFTAUEN-Taste**
Diese Taste zur Auswahl von einem der 12 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
 - Micro-ondes
 - Cuisson en cours
- 3 **Touche CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**
Appuyer pour sélectionner l'un des 12 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 ARRÊT (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 enflammation.

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 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 enflammation.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 62.

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

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

Retirez toutes les étiquettes, fils, etc. métalliques qui peuvent se trouver sur l'emballage des aliments. Ces éléments métalliques peuvent entraîner la formation

d'un arc électrique qui à son tour peut produire un incendie. N'utilisez pas ce four pour faire de la friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.

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

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

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

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

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

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

Evitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 61.

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

Pour éviter toute secousse électrique

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

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



Si un liquide pénètre dans le four, mettez-le immédiatement hors tension, débranchez la fiche du cordon d'alimentation et adressez-vous à un technicien d'entretien agréé par SHARP.

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

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

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des oeufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'exploient. 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 52. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

N'utilisez aucun ustensile métallique car ils réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Ne tentez pas de cuire ou de réchauffer les aliments dans une boîte de conserve.

N'utilisez que le plateau tournant et le pied du plateau conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans la plaque tournante.

Pour éviter de casser le plateau tournant:

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

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

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

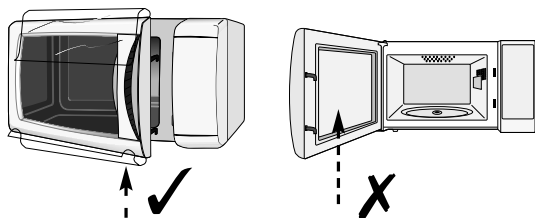
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.



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.

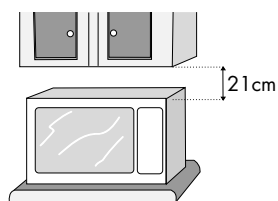
Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur **l'intérieur** de la porte.



- 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:



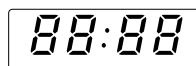
- Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).

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 52, Remarque 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



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. **12 H** 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 **24 H** apparaît à l'affichage.

- 1.
- 2.
- 3.



x1 et maintenir pour 3 sec.

Exemple :

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

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

Choisir l'horloge sur 24 heures

- 1.
- 2.
- 3.



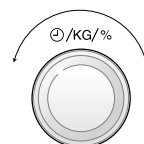
- 1.
- 2.
- 3.



x1 et maintenir pour 3 sec.

x1

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



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

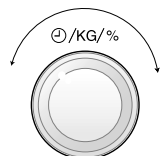
4. Régler les minutes. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** jusqu'à ce que le minute correcte s'affiche (35).

5. Appuyer sur la touche **MODE DE CUISSON** à démarrer l'horloge.

- 1.
- 2.
- 3.



x1

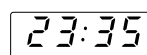


- 1.
- 2.
- 3.



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 **88:88** 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



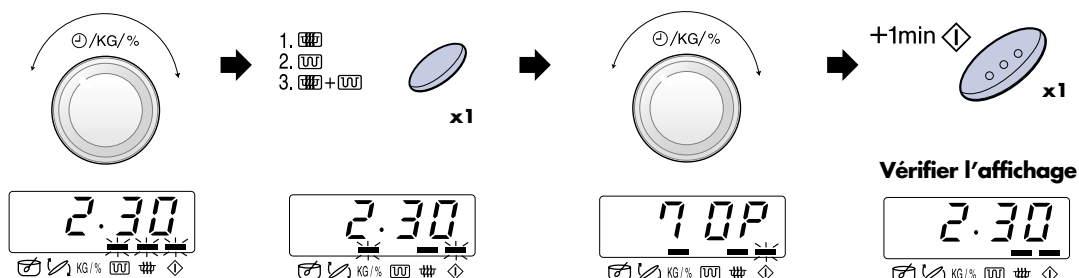
Votre four peut être programmé pour une durée atteignant 90 minutes. (90.00) L'unité d'entrée du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à 5 minutes. Elle dépend de la durée totale du temps de cuisson (décongélation), comme le montre ce tableau.

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:

Supposez 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 **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



FRANÇAIS

REMARQUES :

1. Quand la porte est ouverte pendant le processus de cuisson, le temps de cuisson de l'affichage numérique s'arrête automatiquement. Le temps de cuisson reprend le compte à rebours quand la porte est fermée et que la touche **+1min/DEPART** est appuyée.
2. Si vous voulez connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **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 COMBINEE

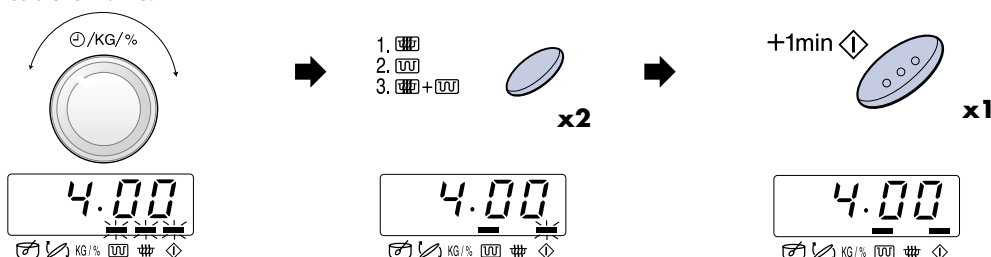
Ce four à micro-ondes possède deux modes de cuisson au **GRILL** : 1. Grill seul. 2. Grill et micro-ondes.

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 **+1min/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.

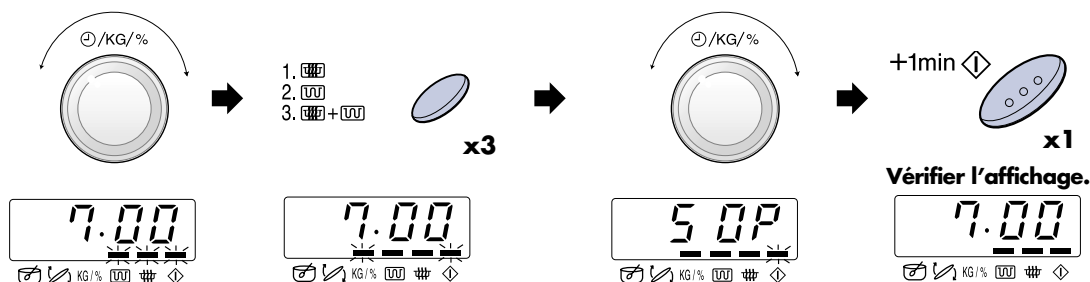
2. CUISSON COMBINEE

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 76 du Livre de recettes) pendant 7 minutes sur **CUISSON COMBINEE** (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 **+1min/DEPART** pour démarrer la cuisson.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

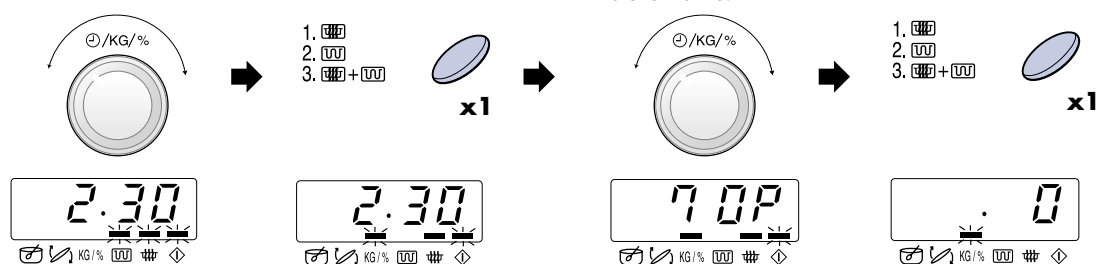
Une séquence de 3 étapes (maximum) peut être programmée à l'aide de combinaisons de **MICRO-ONDES**, **GRILL** ou **CUISSON COMBINEE**.

Exemple:-

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

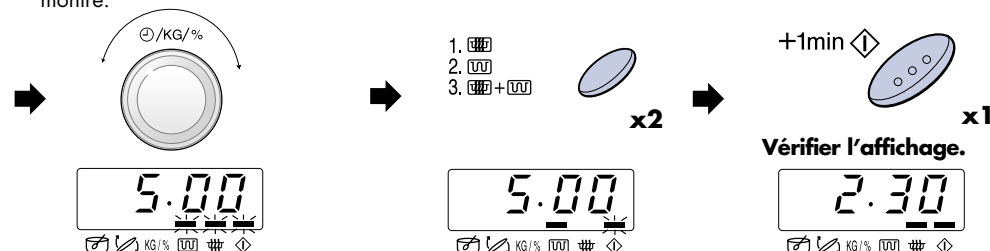
ETAPE 1

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 l'étape 2.



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).

REMARQUE: 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 74, 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 8 **CUISSON RAPIDE** ou 4 **DÉCONGÉLATION 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 56-58, "**TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**". Pour sélectionner un menu de décongélation, appuyez sur le bouton **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION** 9 fois au moins. Lorsque vous aurez appuyé sur ce bouton 9 fois, **Ed - 1** s'affichera à l'écran. Vous pouvez changer le menu automatiquement en maintenant appuyé le bouton **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 **+1 min/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 **+1 min/DEPART**.

1.

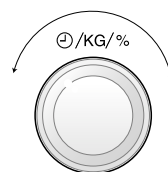


x1

le bouton **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**

Numéro de menu

2.

le bouton rotatif
MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE

3.



x1

la touche **+1 min/DEPART**

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

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

Exemple :

Pour cuire 0,2 kg de Kebabs (EC-2)

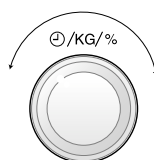
1. Sélectionner le menu nécessaire en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION**.



x2



2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/NIVEAU DE PUISSANCE** dans le sens des aiguilles d'une montre.



55

3. Appuyer sur la touche **+1 min/DEPART**



x1

Vérifier l'affichage.





TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
  x1	EC-1 Cuisson Pommes de terre frites (recommandé pour les fours conventionnels) 	0,2 - 0,3 kg (50 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat à tarte Trépied	- Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine. - Placer le plat sur le trépied dans le four. - Quand le signal sonore retentit, retourner. - Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer). - Saler à votre goût. REMARQUE: Le plat chauffe beaucoup pendant la cuisson. Pour éviter de vous brûler, utiliser des gants isolants pour sortir le plat du four.
  x2	EC-2 Cuisson Kebabs 	0,2 - 0,6 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied	- Préparer les brochettes du grill à la Page 76. - Placer sur un trépied et faire cuire. - Quand le signal sonore retentit, retourner. - Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).
  x3	EC-3 Cuisson Cuisses de poulet 	0,2 - 0,6 kg (50 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied	- Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet. - Percer la peau des cuisses de poulet. - Mettre les cuisses de poulet sur le trépied, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre. - Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 3 minutes.
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.			
  x4	EC-4 Cuisson Poulet grillé 	0,9 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments 5° C) Trépied	- Mélanger les ingrédients et les étaler sur le poulet. - Percer la peau du poulet. - Mettre le poulet sur un plat à tarte, côté poitrail vers le bas. - Placer le poulet dans un plat à tarte directement sur le plateau tournant et faire cuire. - Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet. - Après la fin de la cuisson, laissez reposer les plats dans le four pendant environ 3 minutes avant de les servir.
Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile			

TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION



TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
 x5	EC-5 Cuisson Poulet casserole avec légumes 	0,5 - 1,0 kg (500 g) (Temp. initiale de poulet 5° C) Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes	- Voir les recettes de poulet casserole avec légumes à la Page 59. * Poids total tous les ingrédients.
 x6	EC-6 Cuisson Haché et oignon 	0,5 - 1,0 kg (500 g) (Temp. initiale de haché 5° C) Bol et couvercle	- Voir les recettes de haché et oignon à la Page 59. * Poids total tous les ingrédients.
 x7	EC-7 Cuisson Filet de poisson gratiné 	0,5 - 1,0 kg (500 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes	- Voir les recettes de filet de poisson gratiné à les Pages 59-60. * Poids total tous les ingrédients.
 x8	EC-8 Cuisson Gratin 	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments 20° C) Plat à gratin	- Voir les recettes de gratin à la Page 60. * Poids total tous les ingrédients.
 x1	Ed-1 Décongélation Steaks, Côtelettes 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) (Voir remarque ci- dessous)	- Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redresser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-15 minutes, jusqu'à complète décongélation.
 x2	Ed-2 Décongélation Viande hachée 	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Temp. initiale des aliments -18° C) film alimentaire transparent (Voir remarque ci- dessous)	- Recouvrez le plateau tournant d'un film alimentaire transparent. - Placez le morceau de viande hachée sur le plateau tournant. - Lorsque le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retournez la viande. Retirez les parties décongelées si possible. - Une fois la décongélation effectuée, laissez reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit totalement décongelée.



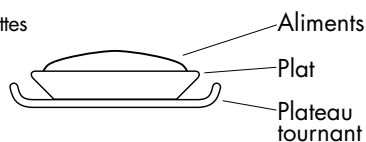
TABLEAUX DE CUISSON RAPIDE & DÉCONGÉLATION

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
 x3	Ed-3 Décongélation Gâteau 	0,1 - 1,4 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat	- Retirez l'emballage du gâteau. - Placez sur un plat au centre de plateau tournant. - Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15-60 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.
 x4	Ed-4 Décongélation Pain 	0,1 - 1,0 kg (100 g) (Temp. initiale -18° C) Plat	- Poser le pain sur un plat au centre de plateau tournante. Ce programme n'est recommandé que pour le pain en tranches. - Quand le signal sonore retentit, changer la position des tranches et retirer celles qui sont décongelées. - Après la décongélation, séparer toutes les tranches et les disposer sur un grand plat. - Couvrir le pain d'une feuille de papier aluminium et le laisser reposer 5-10 minutes pour compléter la décongélation.

REMARQUES: Décongélation rapide

- 1 Les steaks et côtelettes doivent être congelés en une couche.
- 2 Congelez la viande hachée en tranches fines.
- 3 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- 5 Pour Ed-1, disposer les aliments dans le four comme indiqué:

Steaks et Côtelettes



RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE

**CASSEROLE POULET AVEC LÉGUMES (EC-5)****Poelee de poulet epicee**

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
60 g	120 g	de riz long (précuit)
1	1	sachet de saffron
25 g	50 g	oignon (hacher menu)
50 g	100 g	pouvron rouge (hacher menu)
50 g	100 g	petit poireau (hacher menu)
150 g	300 g	de blanc de poulet (coupé en dés))
		poivre, paprika en poudre
10 g	20 g	de beurre ou de margarine
150 ml	300 ml	de bouillon de viande

Préparation

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

HACHÉ ET OIGNON (EC-6)

Ingrédients

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

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée. Mélanger.
4. Cuire à couvert au **CUISSON RAPIDE EC-6**, "Haché et Oignon".
5. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau.
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

FILET DE POISSON DE GRATINÉ (EC-7)**Gratin de poisson à l'italienne**

Ingrédients

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

Préparation

1. Laver et sécher le poisson et l'arroser de jus de citron, saler et graisser au beurre d'anchois.
2. Placer dans un plat à gratin ovale.
3. Saupoudrer le poisson de Gouda.
4. Laver les tomates et retirer la queue. Couper en tranches et placer sur le fromage.
5. Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
6. Egoutter la mozzarella, couper en tranches et placer sur les tomates. Parsemer de basilic.
7. Placer le plat à gratin sur le trépied et faire cuire au **CUISSON RAPIDE EC-7**, "Filet de Poisson de Gratiné".
8. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.



RECETTES POUR LA CUISSON RAPIDE

FILET DE POISSON DE GRATINÉ (EC-7)

Filet de poisson Esterhazy

Ingrédients

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

Préparation

1. Mettre les légumes, le beurre et les épices dans une terrine (2 litres) et bien mélanger. Faire cuire pendant 2-6 minutes à 100P (ça dépendre du poids).
2. Laver et sécher le poisson, l'arroser de jus de citron et saler.
3. Mélanger la crème fraîche aux légumes et assaisonner à nouveau.
4. Placer le moitié des légumes dans un plat à gratin. Placer le poisson au-dessus des légumes et recouvrir du reste des légumes.
5. Recouvrir de Gouda et placer sur le trépied, faire cuire au **CUISSON RAPIDE EC-7**, "Filet de Poisson de Gratiné".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 minutes.

GRATIN (EC-8)

Gratin d'épinards

Ingrédients

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

Préparation

1. Mélangez les épinards en branches avec l'oignon. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade râpée.
2. Beurrer le plat et remplissez-le de rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat. Terminer par une couche d'épinards.
3. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes.
4. Saupoudrer le gratin de fromage râpé.
5. Placer sur le trépied, faire cuire au **CUISSON RAPIDE EC-8**, "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

GRATIN (EC-8)

Gratin de pommes de terre et courgettes

Ingrédients

0,5 kg	1,0 kg	
200 g	400 g	de pomme de terre précuit (coupés en lamelles)
115 g	230 g	courgettes (en tranches fines)
75 g	150 g	de crème fraîche
1	2	oeufs
1/2	1	de ail (pressée)
		sel, poivre
40 g	75 g	de Gouda (râper)
		graines de tournesol

Préparation

1. Beurrer le plat. Remplissez-le de lamelles de pomme de terre et de tranches de courgettes en couches alternées.
2. Mélangez les oeufs et la crème fraîche, assaisonnez avec l'ail pilé, du sel et du poivre et versez le mélange sur les légumes.
3. Émiettez la Gouda et recouvrez-en le gratin.
4. Enfin, parsemez de graines de tournesol.
5. Placer sur le trépied, faire cuire au **CUISSON RAPIDE EC-8**, "Gratin".
6. Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5-10 minutes.

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 52. Des restes de nourriture ou des projections de graisse peuvent causer de la fumée ou de mauvaises odeurs.

Plateau tournant et support du plateau:

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

Porte

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

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.

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

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 800 W	40 minutes
Cuisson grill	45 minutes
Cuisson combinée (400 W micro)	Grill - 10 minutes
Cuisson combinée (80 W, 240 W micro)	Grill - 45 minutes



QUE SONT LES MICRO-ONDES?

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



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

VERRE



MICRO-ONDES, VERRE CERAMIQUE ET PORCELAINE

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



CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convienne à la cuisson aux micro-ondes, veuillez faire le test décrit à la page 63.

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	50-55° C	55-60° C
(rare)		
à point	60-65° C	65-70° C
(medium)		
bien cuit	75-80° C	80-85° C
(well done)		
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.

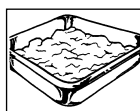
CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES



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



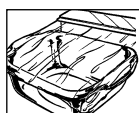
RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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 Ronds ET OVALES

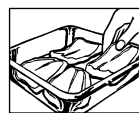
Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

COUVRIR OU NON



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

PIECES DE FORME IRRÉGULIERE



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

FAUT-IL REMUER LES METS ?



Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des 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 67 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.

DECONGELATION



FRANÇAIS

Le tableau Décongélation d'aliments à la page 68 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 69 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 69.
- 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, Grill et Gratin à la page 70 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 67 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	kg = kilogramme	Ps = produit surgelé
CC = cuillerée à café	g = gramme	Pdc = pointe de couteau
Pi = pincée	l = litre	Pp = petit paquet
Ta = tasse	ml = millilitre	MO = micro-ondes
Min = minute(s)	cm = centimètre	Sec = secondes
FM = four micro-ondes	dia. = diamètre	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 1/2	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	☞	100 P	1 1/2 -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 1/2-13	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 1/2 -2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	☞	100 P	1 1/2-2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	☞	100 P	1 1/2-2 1/2	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 ¹	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 1/2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	150	☞	50 P	1/2 -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 ¹	50	☞	100 P	1-1 1/2	
Faire fondre du chocolat	100	☞	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gelatine	10	☞	50 P	1/2-1	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse; remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	☞	50 P	5-6	mélanger avec du sucre et 250ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

¹ 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
Epinard 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 rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500	☛☛☛	10 P	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
	1000	☛☛☛	10 P	42-48	moitié du temps de décongelation	30-90
	500	☛☛☛	10 P	10-14		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
Saucisses: 8 morceau	600	☛☛☛	30 P	6-9	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la	5-10
4 morceau	300	☛☛☛	30 P	4-5	moitié du temps de décongelation	5-10
Canard/dinde	1500	☛☛☛	10 P	48-52	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
					moitié du temps de décongelation	
Poulet	1200	☛☛☛	10 P	39-43	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
	1000	☛☛☛	10 P	33-37	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
					moitié du temps de décongelation	
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. -g-	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 (*)		
			100 P	4-7		
			50 P	2-4		
	1000		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 (*)		
			100 P	11-14		
			50 P	5-7		
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		
			50 P	5-7		
	1500		70 P	8-10		
			50 P	8-10 (*)		
			70 P	8-10		
			50 P	3-5		
Poulet	1200		100 P	8-11	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
			50 P	5-7 (*)		
			100 P	8-11		
			50 P	4-5		
Cuisses de poulet	200		50 P	5-6	Assaisonner à votre goût, poser sur la grille, le côté de la peau vers le bas, retourner après (*)	3
				1-2 (*)		
				6-7		
Steaks 2 tranches, moyen	400			11-13 (*)	Mettre sur la grille, retourner après (*), assaisonner après qu'ils aient grillé	2
				9-11		
Pour gratiner les soufflés, etc.				3-4	Mettre le moule à soufflé sur la grille	10
Croque-monsieur 1 tranche				4 1/2 - 5 1/2	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

HORS D'OEUVRES ET SOUPES



Espagne

VELOUTE D'AVOCATS

Sopa de aguacates

Temps de cuisson total : env. 10-12 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

3 avocats (600 g de pulpe)
un peu de jus de citron
700 ml de bouillon de viande
70 ml de crème
Sel et poivre

1. Peler les avocats mûrs, enlever le noyau, les émincer, les réduire en purée au mixer ou avec un batteur. Garder pour la décoration deux tranches fines par portion et les arroser de jus de citron.
2. Verser dans la terrine le bouillon de viande, la purée d'avocats et la crème, saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.
10-12 Min. 100 P
3. Remuer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien veloutée et la décorer avec les tranches d'avocat. Laisser reposer environ 5 minutes après cuisson.





HORS D'OEUVRES ET SOUPES

Suisse

POTAGE A L'ORGE DES GRISONS

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total env. 35-40 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

Temps de cuisson total : env. 13-17 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

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

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.
8-9 Min. ☼ 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, poivrer, 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.

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Camemberttoast

Temps de cuisson total : 1 1/2-2 minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingrédients

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

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillé.
Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four. env. **1 1/2 -2 Min.** ☼ 100 P
Conseil:
Vous pouvez varier à volonté la composition des toasts, en utilisant par exemple des champignons de Paris frais et du fromage râpé ou du jambon cuit, des asperges et de l'emmenthal.

HORS D'OEUVRES ET SOUPES



Garniture à potage

ROYALE

pour 1/2 litre de soupe

Temps de cuisson total : env. 3-5 minutes

Vaisselle : tasse à café (150 ml)

Ingrédients

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

1. Mélanger tous les ingrédients, les mettre dans la tasse et les réchauffer jusqu'à ce que le mélange se raffermisse.

3-5 Min. 30 P

2. Renserver la royale et la refroidir. Couper en petits dés et les mettre dans la tasse prête à servir.

VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES



France

THON FRAIS BRAISE AUX TOMATES ET AUX POIVRONS

Temps de cuisson total : env. 18-20 minutes

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

Ingrédients

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

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

18-20 Min. 70 P

Après la cuisson, laisser reposer le thon environ 2 minutes. Avant de servir, enlever le bouquet garni et la gousse d'ail.

Conseil:

Un bouquet garni est composé de:

- une racine de persil
- des légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym et quelques feuilles de laurier



VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

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.

1. Détacher les queues des champignons et les couper et petits morceaux.
2. 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 romarin, couvrir et faire cuire.
4 - 6 Min. ⚡ 100 P
Laisser refroidir.
3. Dans le second plat, faire chauffer 100ml de vin et la crème à couvert.
2-3 Min. ⚡ 100 P
4. 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
5. 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.

1. Mettre l'eau, l'huile et le sel dans le plat et faire bouillir à couvert.
3-4 Min. ⚡ 100 P
2. Casser les macaronis en morceaux, les ajouter, remuer et les laisser gonfler.
8-10 Min. ⚡ 30 P
Egoutter et laisser refroidir les nouilles.
3. 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.
4. Battre la crème fraîche avec les oeufs et verser sur le soufflé. Saupoudrer de fromage râpé.
CUISON RAPIDE EC-8 ou
21-23 Min. ⚡ 100 P
6-8 Min. ⚡ ☑ 50 P
Laisser reposer le soufflé environ 5-10 mn après la cuisson.

VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES



Autriche

POULET RÔTI FARCI

Gefülltes Brathähnchen

Poulet rôti farci pour 2 personnes

Temps de cuisson total: env. 26 - 35 min

Vaisselle: plat à quiche
ficelle de cuisine

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
sel, romarin égrené, marjolaine égrenée.
- 1 petit pain rassis (40 g)
sel
- 1 bouquet de persil, finement haché (10 g)
- 1 pincée noix de muscade
- 2 CS beurre ou margarine (20 g)
- 1 jaune d'oeuf
- 3 CS beurre ou margarine (30 g)
- 1 CC paprika
sel
- 1 CC beurre ou margarine pour
graisser le moule

Préparation.

1. Laver le poulet, l'essuyer délicatement et en assaisonner l'intérieur avec du sel, du romarin et de la marjolaine.
2. Pour la farce, laisser ramollir le petit pain env. 10 min dans l'eau froide, puis l'écraser. Mélanger avec le sel, le persil, la noix de muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Refermer l'ouverture avec de la ficelle de cuisine.
3. Faire chauffer le beurre
env. 1 Min. ☞ 100 P
Mélanger le beurre avec le paprika et le sel et en badigeonner le poulet.
4. Faire cuire le poulet à découvert dans le plat à quiche graissé.
1. **8-11 Min.** ☞ 100 P
2. **5-7 Min.** ☞ ☒ 50 P
Retourner
3. **8-11 Min.** ☞ 100 P
4. **4-5 Min.** ☞ ☒ 50 P
Laisser reposer le poulet rôti farci env. 3 min après la cuisson.

FRANÇAIS

Suisse

FILETS DE POISSON SAUCE AU FROMAGE

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 22-26 min

Vaisselle: plat avec couvercle (1 l de capacité)
moule à soufflé cylindrique (diamètre env. 25 cm).

Ingrédients

- 3 filets de poisson (env. 600 g)
- 2 CS jus de citron
sel
- 1 CS beurre ou margarine
- 1 oignon (50 g) finement haché
- 2 CS farine (20 g)
- 100 ml vin blanc
- 1 CC huile végétale pour le graissage du moule
- 100 g emmenthal râpé
- 2 CS persil haché

Préparation.

1. Laver les filets, les essuyer délicatement et les arroser goutte à goutte de jus de citron. Laisser reposer env. 15 min, les essuyer délicatement à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre sur le fond du plat. Ajouter les oignons hachés et laisser cuire à couvert à l'étouffée
env. 2 Min. ☞ 100 P
3. Saupoudrer les oignons de farine et remuer. Verser le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le moule à soufflé et y mettre les filets. Verser la sauce sur les filets et saupoudrer de fromage. Mettre sur la grille et faire cuire.
16-19 Min. ☞ 70 P
4-5 Min. ☞ ☒ 50 P
Laisser reposer les filets de poisson env. 2 min après la cuisson. Servir garni de persil haché.



VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

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)

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 EC-2 ou

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

Espagne

JAMBON FARCI

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 18 - 23 ½ 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. 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 ½ 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.

VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES



Grèce

AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. 20-24 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

9-11 Min. 🍴 100 P

3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

11-13 Min. 🍴 70 P

Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:

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

Suisse

EMINCE DE VEAU A LA ZURICHIOISE

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

7-10 Min. 🍴 100 P

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

5-6 Min. 🍴 100 P

4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

FILETS DE SOLE

2 personnes

Temps de cuisson total: 12-14 minutes

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

Ingrédients

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

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

13-16 Min. 🍴 70 P

Après la cuisson, laisser reposer 2 minutes.

Conseil:

Cette recette convient également à la perche, au flétan, à l'ombre, à la plie ou au cabillaud.

FRANÇAIS



VIANDES, POISSONS ET VOLAILLES

Chine

CREVETTES AUX PIMENTS FORTS

Temps de cuisson total : env. 5-7 minutes

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

Ingrédients

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

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

Allemagne

ROTI DE PORC DORE

Schweinebraten mit Kruste

Temps de cuisson total : env. 56-64 minutes

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

Ingrédients

1000 g d'épaule de porc désossée, avec la couenne
1-2 gousses d'ail
sel
poivre noir fraîchement moulu
1 CC de cumin
2 carottes (125 g) coupées en rondelles
60 g de céleri coupé en dés fins
60 g de poireau coupé en rondelles
sel & poivre
75 ml d'eau
75 ml de bière
liant à sauce, foncé, pour ¼ à ½ l de sauce

1. Laver la viande et la sécher. Inciser la couenne en croix.
 2. Ecraser les gousses d'ail, les mélanger au sel, au poivre et au cumin et assaisonner la viande.
 3. Mettre la viande dans la terrine, la couenne vers le bas. Epicer les légumes et les ajouter à la viande. Mélanger l'eau et la bière et les verser dans la terrine. Couvrir et cuire. Retourner à la moitié du temps de cuisson.
1. **6-7 Min.** 100 P
2. **46-52 Min.** 70 P
 4. Retirer le rôti, l'envelopper de feuille d'aluminium et le laisser reposer 10 minutes. Passer le jus de cuisson et le verser dans la petite terrine. Incorporer la quantité nécessaire de liant à sauce, couvrir et cuire. Remuer une fois.
4-5 Min. 100 P
- Si nécessaire, épicer la sauce. La verser sur le rôti découpé et servir.
- Conseil:**
Les légumes, les quenelles ou les pommes de terre à l'eau sont des garnitures idéales.

LEGUMES ET PATES



Italie

LASAGNES AU FOUR

Lasagne al forno

Temps de cuisson total : env. 22-27 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin carré avec couvercle (env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

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

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

7-9 Min. 🍴 100 P

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

15-18 Min. 🍴 70 P

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

France

RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. 19-21 minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 5 CS d'huile d'olive (50 ml)
- 1 gousse d'ail broyée
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 petite aubergine (250 g), coupée en gros dés
- 1 courgette (200 g), coupée en gros dés
- 1 poivron (200 g), coupé en gros dés
- 1 tubercule de fenouil (75 g), coupé en gros dés
- poivre
- 1 bouquet garni
- 200 g de cœurs d'artichaut en boîte, coupés en 4
- sel et poivre

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

19-21 Min. 🍴 100 P

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

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

Conseils:

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

Un bouquet garni est composé de:

- une racine de persil
- des légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym
- quelques feuilles de laurier



LEGUMES ET PATES

Espagne

POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. 12-16 minutes

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

Ingrédients

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

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

8-10 Min. 🍴 100 P

Laisser les pommes de terre refroidir.

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

4-6 Min. 🍴 100 P

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



BOISSONS ET DESSERTS

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 $\frac{1}{2}$ 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.

BOISSONS ET DESSERTS



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.

Pays-Bas

VIN CHAUD AU RHUM

Vuurdrank pour 10 personnes

Temps de cuisson total : env. 9-11 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

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

Autriche

CHOCOLAT A LA CREME

Schokolade mit Sahne pour 1 personne

Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

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

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.
env. **1-2 Min.** ☼ 100 P
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servi.

Allemagne

CITRON CHAUD

Heisse Zitrone pour 1 personne

Temps de cuisson total : env. 1-2 minutes

Vaisselle : 1 verre à thé (150 ml)

100 ml d'eau

1 citron pressé

2-3 CC de sucre

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

FRANÇAIS

F

FICHE TECHNIQUE

F

Tension d'alimentation	: 230 V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes : 1,25 kW
Gril	: 1,05 kW
Micro-ondes/Gril	: 2,25 kW
Puissance:	Micro-ondes : 800 W (IEC 60705)
Gril	: 1000 W (500 W x 2)
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz
Dimensions extérieures	: 449 mm (W) x 282 mm (H) x 388 mm (D)
Dimensions intérieures	: 290 mm (W) x 194 mm (H) x 313 mm (D)
Capacité	: 18 litres
Plateau tournant	: ø 272 mm
Poids	: approx. 14 kg
Eclairage de four	: 25 W/240-250 V

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

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

NL

TECHNISCHE GEGEVENS

NL

Wisselstroom	: 230 V, 50 Hz, enkele fase
Zekering/circuitonderbreker	: Minimum 16 A
Stroombenodigdheid:	Magnetron : 1,25 kW
Grill	: 1,05 kW
Magnetron/Grill	: 2,25 kW
Uitvoermogen	Magnetron : 800 W (IEC 60705)
Grill	: 1000 W (500 W x 2)
Magnetronfrequentie	: 2450 MHz
Afmetingen buitenkant	: 449 mm (B) x 282 mm (H) x 388 mm (D)
Afmetingen binnenkant	: 290 mm (B) x 194 mm (H) x 313 mm (D)
Ovencapaciteit	: 18 liter
Draaitafel	: ø 272 mm
Gewicht	: 14 kg
Ovenlampje	: 25 W/240-250 V

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

DOOR CONTINUE VERBETERINGEN KUNNEN SPECIFICATIES ZONDER AANKONDIGING VERANDEREN.

I

DATI TECNICI

I

Tensione di linea CA	: 230 V, 50 Hz, monofase
Fusibile linea distribuzione/interruttore automatico	: 16 A minimo
Tensione di alimentazione:	Microonde : 1,25 kW
Grill	: 1,05 kW
Microonde/Grill	: 2,25 kW
Potenza erogata:	Microonde : 800 W (IEC 60705)
Grill	: 1000 W (500 W x 2)
Frequenza microonde	: 2450 MHz
Dimensioni esterne	: 449 mm (L) x 282 mm (A) x 388 mm (P)
Dimensioni cavità	: 290 mm (L) x 194 mm (A) x 313 mm (P)
Capacità forno	: 18 litri
Piatto rotante	: ø 272 mm
Peso	: 14 kg
Lampada forno	: 25 W/240-250 V

Questo apparecchio è conforme ai requisiti delle direttive EEC/89/336 e EEC/73/23 come emendata dalla direttiva EEC/93/68.

NEL QUADRO DELLA NOSTRA POLITICA DI MIGLIORAMENTO CONTINUO, LE SPECIFICHE TECNICHE POSSONO ESSERE MODIFICATE SENZA COMUNICAZIONE PREVENTIVA.

E

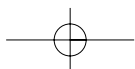
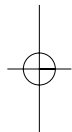
DATOS TÉCNICOS

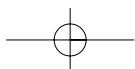
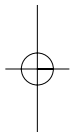
E

Tensión de CA		: 230 V, 50 Hz, monofásica
Fusible/disuntor de fase		: Mínimo 16 A
Requisitos potencia de CA:	Microondas	: 1,25 kW
	Grill	: 1,05 kW
	Microondas/Grill	: 2,25 kW
Potencia de salida:	Microondas	: 800 W (IEC 60705)
	Grill	: 1000 W (500 W x 2)
Frecuencia microondas		: 2450 MHz
Dimensiones exteriores		: 449 mm (An) x 282 mm (Al) x 388 mm (P)
Dimensiones interiores		: 290 mm (An) x 194 mm (Al) x 313 mm (P)
Capacidad del horno		: 18 litros
Plato giratorio		: ø 272 mm
Peso		: 14 kg
Lámpara del horno		: 25 W/240-250 V

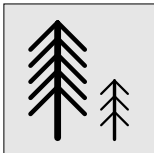
Este horno cumple con las exigencias de las directivas 89/336/EEC y 73/23/EEC según la modificación 93/68/EEC.

LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS PUEDEN CAMBIAR SIN PREVIO AVISO AL IR INTRODUCIÉNDOSE MEJORAS EN EL APARATO.





SHARP



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

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

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

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

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

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

TINS-A247URRO 

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