

SHARP



Achtung
Avertissement
Waarschuwing



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

R-931(BK)W / R-931(IN)W

MIKROWELLENGERÄT MIT GRILL UND HEISSLUFT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC GRIL ET CONVECTION - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MICROGOLFOVEN MET GRILL EN CONVECTIE - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK

(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 gezondheidsletels.

900 W (IEC 60705)

F Chere cliente, cher client,

Félicitations! Vous venez de faire l'acquisition d'un nouveau four à micro-ondes, qui va vous simplifier considérablement la vie en cuisine.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce qu'il est possible de faire avec votre four à micro-ondes combiné. Vous pouvez non seulement décongeler et réchauffer rapidement des aliments, mais également préparer des repas entiers. La combinaison du four à micro-ondes, de la convection d'air chaud et du gril permet de cuire et de dorer les aliments simultanément et bien plus rapidement que par l'utilisation de la méthode habituelle. Dans notre cuisine test, notre équipe spécialisée dans les fours à micro-ondes a sélectionné les meilleures recettes du monde entier, rapides et faciles à préparer.

Inspirez-vous des recettes que nous avons choisies et préparez vos plats préférés au four à micro-ondes.

Il y a de nombreux avantages à posséder un four à micro-ondes, et vous ne pourrez que vous en réjouir:

- Les aliments peuvent être préparés directement dans les plats de service, ce qui réduira la vaisselle.
- Grâce aux temps de cuisson plus courts et à la faible quantité d'eau et de graisse utilisée, nombre de vitamines, minéraux et saveurs originales sont préservés.

Nous vous conseillons de lire avec attention le guide des recettes et les instructions d'utilisation.

Vous comprendrez dès lors plus aisément comment utiliser votre four.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans l'utilisation de votre four à micro-ondes combiné et dans l'élaboration de délicieuses recettes.

F TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

CHERE CLIENTE, CHER CLIENT	72
INFORMATIONS SUR LA MISE AU REBUT CORRECTE	73
FOUR	74
ACCESSOIRES	75
OPTION	75
TABEAU DE COMMANDE	76
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	77-81/F-1-5
INSTALLATION	81/F-5
AVANT UTILISATION	82/F-6
CHOIX D'UNE LANGUE	82/F-6
TOUCHE STOP (ARRET)	83/F-7
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES	84/F-8
FONCTIONNEMENT MANUEL	85/F-9
CUISSON AU GRIL	86/F-10
FONCTIONNEMENT A VIDE	86/F-10
CUISSON PAR CONVECTION	87-88/F-11-12
CUISSON COMBINEE	89-90/F-13-14
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	91-93/F-15-17
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	94-95/F-18-19
TABEAU DE CUISSON RAPIDE	95/F-19
TABEAU DE DECONGELATION RAPIDE	96-97/F-20-21
TABEAU DE RECHAUFFAGE AUTOMATIQUE	97/F-21
TABEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE	98/F-22

RECETTES POUR L'UTILISATION DE PLAT

DE CUISSON PSRA-A001URH0 (x2)	99-101/F-23-25
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	102/F-26
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	103/F-27

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	104/F-28
VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL	104/F-28
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	105-106/F-29-30
CONSEILS ET TECHNIQUES	106-108/F-30-32
RECHAUFFAGE	109/F-33
DECONGELATION	109/F-33
DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS	110/F-34
CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES	110/F-34
CUISSON DES LEGUMES FRAIS	110/F-34
LEGENDE	111/F-35
TABLEAUX	112-114/F-36-38
RECETTES	115-141/F-39-65
FICHE TECHNIQUE	142/F-66

ADDRESSES D'ENTRETIEN	214
-----------------------------	-----



**Attention :**

votre produit
comporte ce symbole.
Il signifie que les
produits électriques et
électroniques usagés
ne doivent pas être
mélangés avec les
déchets ménagers
généraux. Un
système de collecte
séparé est prévu pour
ces produits.

A. Informations sur la mise au rebut à l'intention des utilisateurs privés (ménages)

1. Au sein de l'Union européenne

Attention : si vous souhaitez mettre cet appareil au rebut, ne le jetez pas dans une poubelle ordinaire !

Les appareils électriques et électroniques usagés doivent être traités séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats de ces appareils.

Suite à la mise en oeuvre de ces dispositions dans les Etats membres, les ménages résidant au sein de l'Union européenne peuvent désormais ramener gratuitement* leurs appareils électriques et électroniques usagés sur des sites de collecte désignés.

Dans certains pays*, votre détaillant reprendra également gratuitement votre ancien produit si vous achetez un produit neuf similaire.

*) Veuillez contacter votre administration locale pour plus de renseignements.

Si votre appareil électrique ou électronique usagé comporte des piles ou des accumulateurs, veuillez les mettre séparément et préalablement au rebut conformément à la législation locale en vigueur.

En veillant à la mise au rebut correcte de ce produit, vous contribuerez à assurer le traitement, la récupération et le recyclage nécessaires de ces déchets, et préviendrez ainsi les effets néfastes potentiels de leur mauvaise gestion sur l'environnement et la santé humaine.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

Suisse : les équipements électriques ou électroniques usagés peuvent être ramenés gratuitement au détaillant, même si vous n'achetez pas un nouvel appareil. Pour obtenir la liste des autres sites de collecte, veuillez vous reporter à la page d'accueil du site www.swico.ch ou www.sens.ch.

B. Informations sur la mise au rebut à l'intention des entreprises

1. Au sein de l'Union européenne

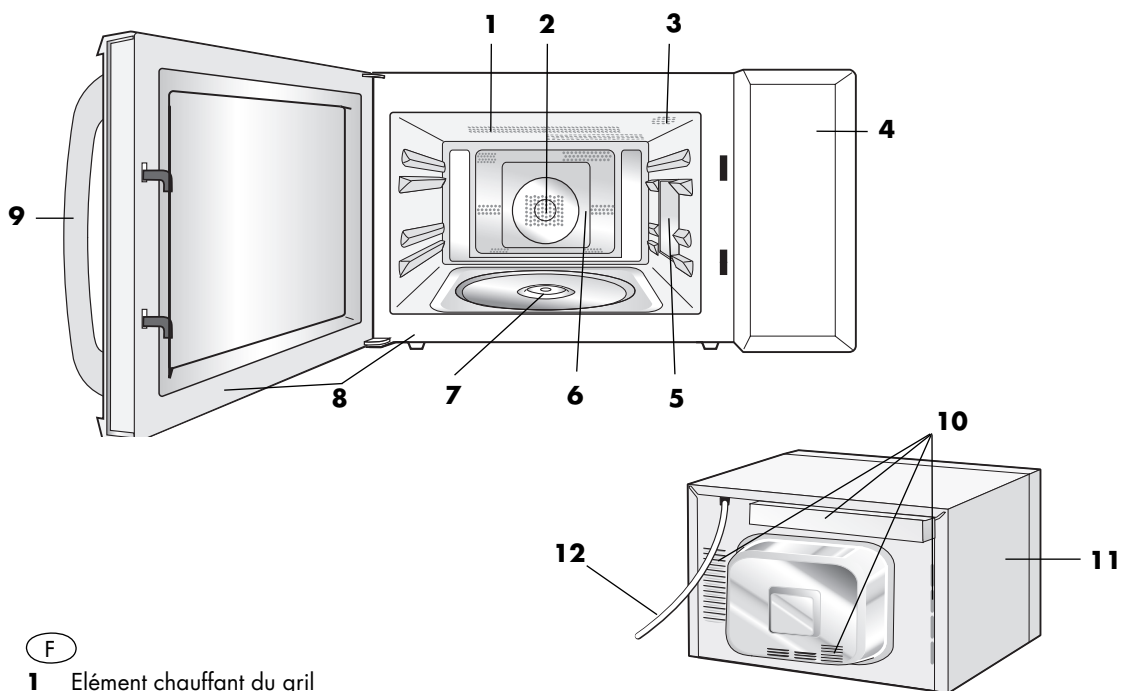
Si ce produit est utilisé dans le cadre des activités de votre entreprise et que vous souhaitiez le mettre au rebut :

Veuillez contacter votre revendeur SHARP qui vous informera des conditions de reprise du produit. Les frais de reprise et de recyclage pourront vous être facturés. Les produits de petite taille (et en petites quantités) pourront être repris par vos organisations de collecte locales.

Espagne : veuillez contacter l'organisation de collecte existante ou votre administration locale pour les modalités de reprise de vos produits usagés.

2. Pays hors de l'Union européenne

Si vous souhaitez mettre ce produit au rebut, veuillez contacter votre administration locale qui vous renseignera sur la méthode d'élimination correcte de cet appareil.

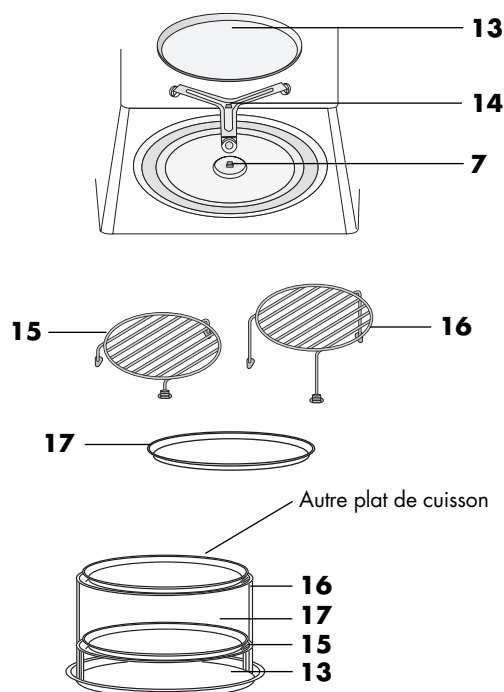


F

- 1** Élément chauffant du gril
- 2** Élément chauffant du convection
- 3** Eclairage du four
- 4** Tableau de commande
- 5** Cadre du répartiteur d'ondes
- 6** Cavité du four
- 7** Entraînement
- 8** Joints de porte et surfaces de contact du joint
- 9** Poignée d'ouverture de la porte
- 10** Ouvertures de ventilation
- 11** Partie extérieure
- 12** Cordon d'alimentation



ACCESSOIRES



F ACCESSOIRES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

13 Plateau tournant, **14** Pied du plateau, **15** Trépied bas, **16** Trépied haut, **17** Plat de cuisson fourni.

- Positionnez le support de plateau tournant sur le manchon situé au centre du sol du four en veillant à tourner la PARTIE supérieure (comportant le mot "TOP" gravé) du support vers le haut. Le support doit tourner librement autour du manchon.
- Placez le plateau tournant sur le support de plateau.
- Placez les supports supérieurs/inférieurs sur le plateau tournant si nécessaire. Ces plateaux sont prévus pour une cuisson en mode Convection, Cuisson combinée ou Gril.
- L'utilisation de moules à gâteaux n'est recommandée que pour la cuisson de pâtisseries en mode de convection. Placez le moule sur le plateau inférieur. En cas de cuisson double, placez un second moule ménager (non fourni avec le four) sur le plateau supérieur comme indiqué ci-contre.

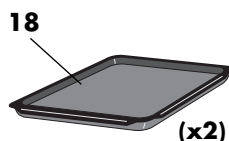
AVERTISSEMENT:

- Veillez toujours à ce que le plateau tournant et le support soient correctement montés afin de permettre une cuisson bien répartie. Un plateau tournant mal posé pourra cogner, ne pas tourner correctement et endommager le four.
- 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 dépanneur agréé SHARP.

Ce four est fourni avec 2 supports (supérieur et inférieur) et 1 moule à gâteaux.



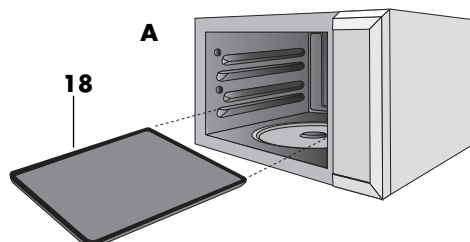
OPTION

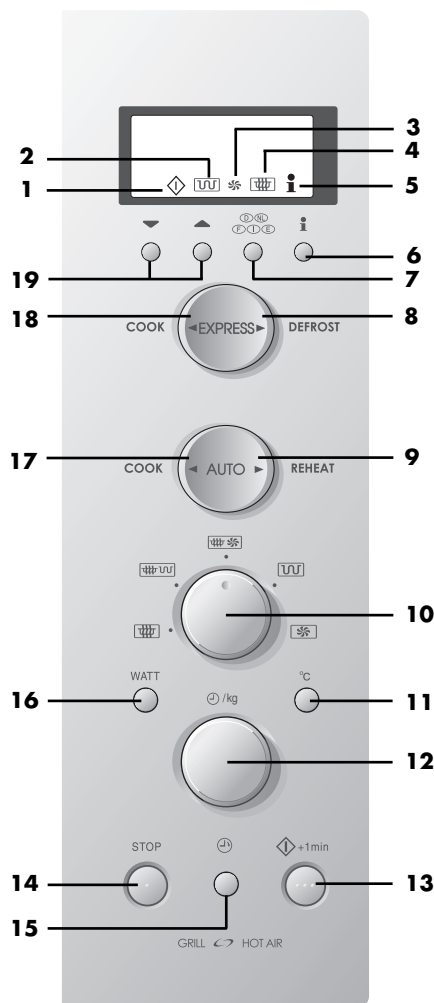


F

ACCESSOIRES OPTIONNELS PLAT DE CUISSON PSRA-A001URH0 (x2):

- Comme accessoires en option, vous pouvez commander 2 plats carrés (**18**) pour ce four.
- Ces éléments sont fournis avec le four R-931 (BK)W. Uniquement pour la convection Voir page F-12.





F TABLEAU DE COMMANDE

Affichage numérique et témoins

- 1 Témoin **CUISSON EN COURS**
- 2 Témoin **GRIL**
- 3 Témoin **CONVECTION**
- 4 Témoin **MICRO-ONDES**
- 5 Témoin **INFORMATION**

Touches de fonctionnement

- 6 Touche **INFORMATION**
- 7 Touche **LANGUE**
- 8 Touche **DÉCONGELATION RAPIDE**
- 9 Touche **RÉCHAUFFER AUTO**
- 10 Touche **MODE CUISSON**

pour une cuisson micro-ondes

pour une cuisson micro-ondes avec GRIL

pour une cuisson micro-ondes avec CONVECTION

GRIL

CONVECTION

11 Touche **CONVECTION** Appuyer pour changer le réglage de la convection

12 Bouton rotatif **DUREE/POIDS** Tourner le bouton rotatif pour sélectionner le temps de cuisson/décongélation ou le poids des aliments.

13 Touche (**DEPART**)/+1min

14 Touche **STOP (ARRET)**

15 Touche **MINUTEUR**

16 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes

17 Touche **CUISSON AUTO**

18 Touche **CUISSON RAPIDE**

19 Touches **MOINS/PLUS**

Pour une utilisation de l'appareil par des consommateurs vulnérables:

les boutons de mise sous tension et de mise hors tension émettent des sons différents des autres boutons. Trois points en relief figurent sur le bouton de mise sous tension et un point en relief figure sur le bouton de mise hors tension.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ : LISEZ-LES ATTENTIVEMENT ET CONSERVEZ-LES POUR VOUS Y REPORTER ULTÉRIEUREMENT

1. Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail ou pour être encastré. Ne le placez pas dans un meuble. Placez ou installez le four de manière à ce que le bas du four se situe à au moins 85 cm du sol. Lorsque le four est encastré, les cadres d'installation pour EBR-9900 pour R-931(BK)W/EBR-9910 pour R-931(IN)W, sous licence SHARP, doivent être utilisés. Ces cadres d'installation sont disponibles auprès de votre distributeur. Reportez-vous aux instructions fournies avec le cadre d'installation ou renseignez-vous auprès de votre distributeur pour connaître la procédure d'installation appropriée. Seul ce cadre doit être utilisé pour garantir la sécurité et la qualité du produit.
2. La face arrière du four doit être placée contre le mur.
3. Assurez-vous qu'un espace libre minimum de 13 cm est présent au-dessus du four.
4. Cet appareil est conçu pour être utilisé dans un foyer ou dans des applications similaires telles que:
 - dans des coins cuisine destinés au personnel de boutiques, des bureaux et d'autres environnements professionnels;
 - dans des bâtiments agricoles;
 - par des clients d'hôtels, de motels et d'autres environnements résidentiels;
 - dans des environnements type Bed and Breakfast;
5. Le four à micro-ondes est conçu pour réchauffer de la nourriture et des boissons.
- Sécher de la nourriture ou des vêtements et réchauffer des coussins chauffants, des pantoufles, des éponges, du tissu trempé ou d'autres objets similaires peut engendrer des blessures, des débuts d'incendie ou des incendies.
6. Cet appareil peut être utilisé par des enfants ayant au moins 8 ans et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou par des personnes manquant de connaissances ou d'expérience si ces personnes sont surveillées ou si des instructions spécifiques leur ont été données pour utiliser l'appareil en toute sécurité; elles doivent également comprendre les risques impliqués par l'utilisation de l'appareil. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les enfants ne doivent pas nettoyer et entretenir l'appareil s'ils ne sont pas surveillés.
7. **AVERTISSEMENT:** En cas d'utilisation, l'appareil et ses pièces accessibles chauffent. Soyez prudent et évitez de éléments chauffants. Les enfants de moins de 8 ans doivent rester à l'écart de l'appareil à moins qu'ils ne soient constamment surveillés.
8. **AVERTISSEMENT:** Il se peut que les pièces accessibles du four deviennent chaudes lorsqu'il fonctionne. Les jeunes enfants ne doivent pas s'en approcher.
9. **AVERTISSEMENT:** Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, le four ne doit pas être utilisé avant d'avoir été réparé par une personne compétente.



10. **AVERTISSEMENT :** Le fait qu'un individu autre qu'une personne qualifiée effectue des opérations de maintenance ou de réparation impliquant le retrait d'un cache assurant une protection contre l'exposition à l'énergie des micro-ondes présente un risque. N'adaptez, ne réparez ou ne modifiez jamais le four vous-même.
11. Si le cordon d'alimentation de cet appareil est endommagé, il doit être remplacé par un technicien SHARP agréé pour éviter tout risque.
12. **AVERTISSEMENT :** les liquides et autres aliments ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés car ces récipients risquent d'exploser.
13. Chauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée, il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.
14. Ne cuisez pas d'œufs dans leur coquille et ne réchauffez pas d'œufs durs entiers dans le four à micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four a fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc afin d'éviter qu'ils n'explorent. Retirez la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans le four à micro-ondes.
15. Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont appropriés au four. Voir page F-29. N'utilisez que des récipients et ustensiles adaptés aux fours à micro-ondes en modes Micro-ondes.
16. Il faut remuer ou agiter le contenu des biberons et pots pour bébé et vérifier leur température avant de les consommer pour éviter toute brûlure.
17. Lorsque vous réchauffez de la nourriture dans des récipients en plastique ou en papier, surveillez le four car cette opération présente un risque de début d'incendie.
18. Si vous observez de la fumée, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les éventuelles flammes.
19. Le four doit être nettoyé régulièrement et tout dépôt de nourriture doit être éliminé.
20. Le non maintien du four propre peut entraîner une détérioration de la surface qui pourrait affecter la durée de vie de l'appareil ainsi que des situations dangereuses possibles.
21. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques à bords tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four car ils peuvent en rayer la surface et, par conséquent, entraîner le bris de la vitre.
22. Les nettoyeurs à vapeur ne doivent pas être utilisés.
23. Consultez les instructions relatives au nettoyage des joints de la porte, des cavités et des pièces adjacentes, page F-26.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter tout danger d'incendie

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

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

Ce four devrait être alimenté qu'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.

Nettoyez le cadre du répartiteur d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le support du plateau tournant 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. Pour éviter toute surchauffe et incendie, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats ayant une forte proportion de

sucré ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux. Lisez et utilisez ce mode d'emploi et le livre de recette qui l'accompagne.

Pour éviter toute blessure

AVERTISSEMENT:

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

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

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

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

Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Nettoyez le four à intervalles réguliers et retirez tous les résidus de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-26.

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 électrocution

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

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

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

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



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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-37).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre et les saucisses avant de les cuire, car ils peuvent exploser.

Pour éviter toute brûlure

Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.

Ouvrez les récipients, les plats à popcorn, les sacs de cuisson, etc. de telle manière que la vapeur qui peut s'en échapper ne puisse vous brûler les mains ou le visage et pour empêcher les ébullitions éruptives.

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

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

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

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

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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 F-10. Cela risque d'endommager le four.

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 support du plateau tournant. 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 support du plateau tournant conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.

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

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

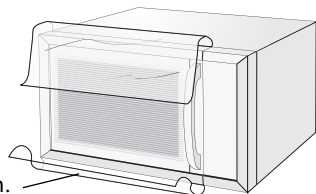
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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

1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.



Retirer ce film.

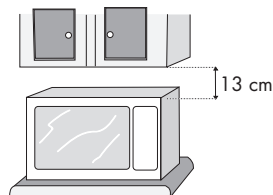
2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail ou pour être encastré. Ne placez jamais le four dans un meuble. Lors de l'encastrement du four dans un bloc-cuisine, reportez-vous à "Pour éviter tout risque d'incendie" à la page F-3.

4. La porte du four est parfois chaude durant la cuisson. Placez ou installez le four à 85 cm ou plus du sol. Empêchez les enfants de s'en approcher pour éviter qu'ils ne se brûlent.

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

6. Assurez-vous qu'il existe bien un espace de 13 cm au-dessus du four.



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



Le four dispose d'un mode d'économie d'énergie

1. Brancher le four, aucune donnée ne s'affiche.
2. Ouvrez la porte. Le voyant du four s'allumera à l'ouverture de la porte.
"CHOISIR LA LANGUE" clignote dans 5 langues.
REMARQUE : Une fois que vous avez sélectionné la langue avec le bouton **LANGUE**, l'affichage indique ". 0".
3. Fermez la porte. L'afficheur du four indique ". 0".
4. Sélectionner la langue (Voir ci-dessous).
REMARQUE: si vous choisissez d'utiliser le four en allemand, il sera inutile de sélectionner la langue, et passera à l'étape 5.
5. Faites chauffer le four sans aliments (voir page F-10).

GUIDE DE CUISSON INTEGRE:

Ce four dispose d'un système d'affichage des informations vous donnant accès à des instructions étape par étape pour une utilisation facile de chaque fonction, et ceci dans la langue de votre choix. La touche **INFORMATION** permet d'obtenir des instructions sur chaque touche. Des voyants s'illuminent sur l'affichage lorsque vous appuyez sur une touche pour vous indiquer l'étape suivante.

Si le four est en mode Economie d'énergie et n'est pas utilisé pendant 3 minutes ou plus (fermeture de la porte, activation de la touche **STOP**, fin de cuisson, etc.), il ne fonctionnera pas jusqu'à ce que la porte soit à nouveau ouverte et fermée.

CHOIX D'UNE LANGUE



Appuyer sur LANGUE	LANGUE
1 fois	DEUTSCH
2 fois	NEDERLANDS
3 fois	FRANÇAIS
4 fois	ITALIAN
5 fois	ESPAÑOL

Le four est préréglé sur l' allemand mais il est possible de changer la langue. Pour choisir une autre langue, appuyer sur la touche **LANGUE** jusqu'à l'affichage de la langue désirée. Appuyer ensuite sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min**.

Exemple: Pour sélectionner l'italien.

1. Choisir la langue désirée.
Appuyer sur la touche **LANGUE** quatre fois.
2. Appuyez une fois sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min** pour démarrer le réglage.

Vérifier l'affichage:



REMARQUE: La langue sélectionnée sera mémorisée, même si l'alimentation électrique est coupée.



TOUCHE STOP (ARRET)

STOP



Utiliser la touche **STOP** (ARRET) pour:

1. Effacer une erreur lors de la programmation.
2. Faire une pause en cours de cuisson.
3. Annuler un programme en cours de cuisson (appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) deux fois).



Votre four offre 6 niveaux de puissance. Afin de choisir le niveau de puissance pour la cuisson, suivre les conseils donnés dans la section des recettes. En général, les recommandations suivantes s'appliquent :

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

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

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

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

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

0 W

W = Watts

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton sur Micro-ondes.
2. Tourner le bouton rotatif **MINUTEUR/POIDS/PORTION** dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le temps de cuisson.
3. Appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à l'affichage du niveau de puissance voulu. Si vous appuyez une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, **900 W** s'affiche. Si vous passez le niveau voulu, continuez à appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à atteindre de nouveau le niveau voulu.
4. Appuyer sur la touche **⬆ (DEPART)/+ 1 min.**

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



FONCTIONNEMENT MANUEL

Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 90 minutes et 90 secondes (90.00). L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Cuisson:

0-5 minutes
5-10 minutes
10-30 minutes
30-90 minutes

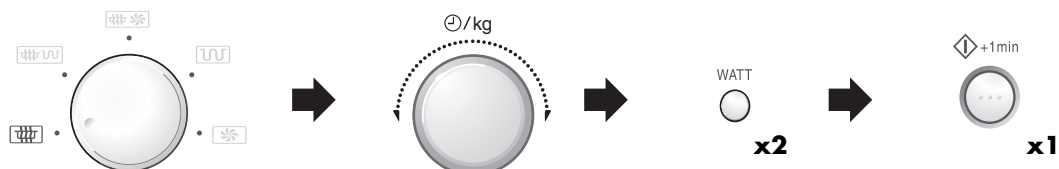
Incrément:

10 secondes
30 secondes
1 minute
5 minutes

Exemple:

Pour réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 630 W.

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton sur (Micro-ondes).
2. Saisir le temps de cuisson voulu en tournant le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre. (2 min et 30 s).
3. Changer la puissance en appuyant sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.
4. Appuyez une fois sur la touche (**DEPART**)/**+1min** pour démarrer de la cuisson.



Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Si l'on ouvre la porte pendant la cuisson, le temps de cuisson affiché s'arrête automatiquement. Le compte à rebours reprend lorsque l'on referme la porte et que l'on appuie sur la touche (**DEPART**)/**+1min**.
2. Pour connaître la puissance utilisée en cours de cuisson, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. La puissance s'affiche tant que la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** reste enfoncée.

3. Il est possible de tourner le bouton **DUREE/POIDS** dans le sens ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si l'on tourne le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, le temps de cuisson diminue progressivement à partir de la valeur de 90 minutes.

AVERTISSEMENT:

Ne jamais utiliser plat de cuisson pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.

CUISSON AU GRIL

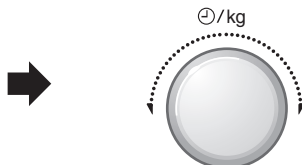
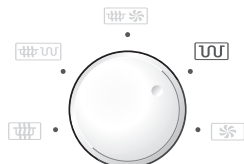


L'élément chauffant du gril situé en haut de la cavité du four ne comporte qu'un seul niveau de puissance.

Exemple:

Pour faire cuire du pain grillé au fromage pendant 5 minutes. Placer le pain sur le trépied haut.

1. Choisir la fonction GRIL en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Entrer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer une fois sur la touche (**DEPART**)/ **+1 min** pour démarrer la cuisson.



Vérifier l'affichage.



1. Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au gril. Il n'est pas recommandé d'utiliser le plat carré lorsque vous employez la fonction Grill.
2. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du gril, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page précédente.
3. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, l'écran peut afficher "REFROIDISSEMENT EN COURS".

AVERTISSEMENT: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

FONCTIONNEMENT A VIDE

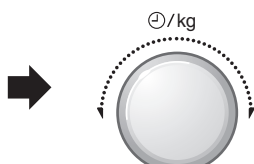
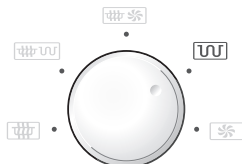


Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du mode gril ou convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable.

Pour éviter ceci, faire fonctionner à vide en mode gril et convection (250° C) pendant 20 minutes avant la première utilisation du four.

IMPORTANT: De la fumée et des odeurs se dégagent pendant cette opération. Ouvrir les fenêtres et faire fonctionner le ventilateur d'aération de la pièce.

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton sur ou .
2. Entrer le temps de chauffage (20 min).
3. Appuyer une fois sur la touche (**DEPART**)/ **+1 min** pour démarrer la cuisson.



Le four commence à décompter. A la fin du fonctionnement à vide, ouvrir la porte pour laisser refroidir le four.

AVERTISSEMENT: La porte du four, les parois extérieures, l'intérieur du four et les accessoires deviennent chauds. Prendre soin d'éviter les risques de brûlures pendant que le four refroidit.



CUISSON PAR CONVECTION

Votre four peut être utilisé comme un four conventionnel à l'aide de la fonction de convection et des 10 températures de four préréglées.

Le préchauffage est recommandé pour obtenir de meilleurs résultats (en particulier quand on utilise plat de cuisson).

Touche CONVECTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Temp. du four (° C)	250	230	220	200	190	180	160	130	100	40

Exemple 1: Cuisson avec préchauffage

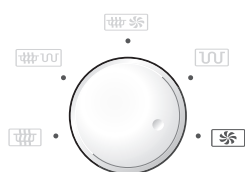
Pour préchauffer à 180° C et cuire pendant 20 minutes à 180° C.

1. Sélectionner le mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .

2. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 6 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 180° C.

3. Appuyer sur la touche  **(DEPART)/+1min** pour démarrer le préchauffage.

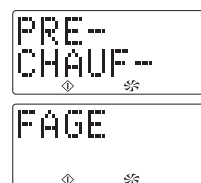
Lorsque la température de préchauffage est atteinte et le signal sonore retentit, l'affichage indique 180° C, ouvrir la porte et placer les aliments dans le four. Fermer la porte.



x6



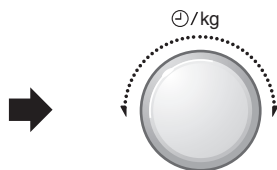
x1



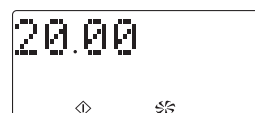
4. Utiliser le bouton rotatif **DUREE/POIDS** pour entrer la durée de cuisson (20 min).

5. Appuyer sur la touche  **(DEPART)/+1min**.

Vérifier l'affichage.



x1



REMARQUES:

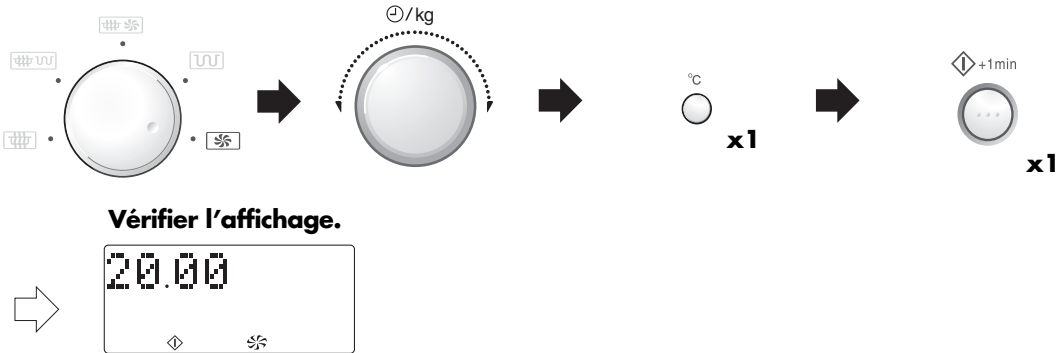
- Lorsque préchauffage le four, laisser la table tournante dans le four.
- Après le préchauffage, si vous voulez cuire à une température différente, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que le réglage voulu apparaisse sur l'affichage. Dans l'exemple ci-dessus, pour modifier la température, appuyer sur la touche **CONVECTION** après avoir saisi la durée de cuisson.
- Lorsque le four atteint sa température de préchauffage programmée, il reste automatiquement à la température de préchauffage pendant 30 minutes. Au bout de 30 minutes, l'indication change en ". 0". Le programme **CONVECTION** sera annulé.
- Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, l'écran peut afficher "REFROIDISSEMENT EN COURS".
- Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".



Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250° C pendant 20 minutes.

1. Sélectionner le mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Utiliser le bouton rotatif **DUREE/POIDS** pour entrer la durée de cuisson (20 min).
3. Sélectionner la température de cuisson voulue (250° C).
4. Appuyer sur la touche  (**DEPART**)/+ 1 min.



REMARQUE:

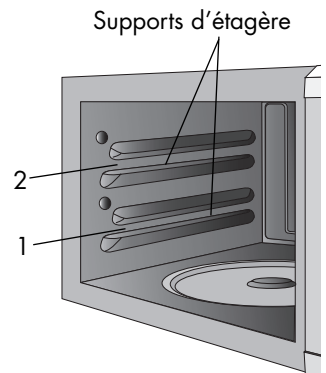
1. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, l'écran peut afficher "REFROIDISSEMENT EN COURS".
2. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
3. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page F-10.

AVERTISSEMENT:

L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez toujours des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.

REMARQUES SPÉCIFIQUES POUR LE PLAT DE CUISSON:

1. Lorsque vous utilisez un plat carré, placez-le sur le rail 2. Reportez-vous également au schéma A, page 75.
2. Lorsque vous utilisez le plat carré, laissez le plateau tournant dans le four.
3. Lorsque vous utilisez un plat ou un récipient carré, faites-le pivoter à 180° pour obtenir de meilleurs résultats.
4. Vous trouverez certaines recettes spécifiques au plat carré dans ce mode d'emploi. Prière de se référer aux pages F-23-25.
5. Pour obtenir les meilleurs résultats lorsque vous suivez les instructions de l'emballage pour la cuisson par convection, veuillez également suivre les instructions du "four conventionnel".





CUISSON COMBINEE

Ce four dispose de 2 modes de cuisson **COMBINEE** pour une cuisson associant micro-ondes et gril ou micro-ondes et convection. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINEE**, mettez le bouton rotatif **MODE CUISSON** sur le réglage voulu puis choisissez d'abord la durée de cuisson. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

MODE CUISSON	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes
COMB. 1 	Convection 250° C	270 W
COMB. 2 	Gril	270 W

REMARQUES: Les réglages de puissance sont variables:

COMB. 1  : La température du four peut passer de 40° C à 250° C en 10 étapes.

Les niveaux de puissance micro-ondes peuvent passer de 90 W à 630 W en 4 étapes.

COMB. 2  : Les niveaux de puissance micro-ondes peuvent passer de 90 W à 900 W en 5 étapes.

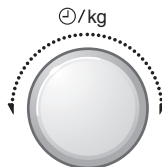
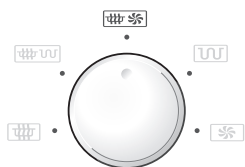
Exemple 1:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la puissance micro-ondes 90 W et Convection 200° C.

1. Sélectionner le mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .

2. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min).

3. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.



4. Appuyer 4 fois sur la touche **CONVECTION** (200° C).

5. Appuyer sur la touche  **(DEPART)/+ 1 min.**

Vérifier l'affichage.



x1

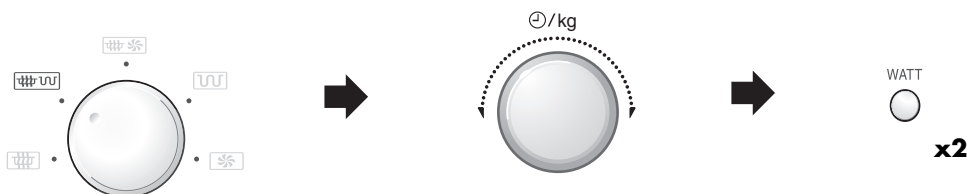




Exemple 2:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide de la (puissance micro-ondes 90 W et GRIL).

1. Sélectionner le mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min).
3. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).



4. Appuyer sur la touche  (**DEPART**)/+ 1 min.

Vérifier l'affichage.

 +1 min



x1



REMARQUE:

Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, l'écran peut afficher "REFROIDISSEMENT EN COURS".

AVERTISSEMENT:

1. L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats risquent de devenir très chauds; pour éviter les brûlures, utilisez des gants de cuisine épais lorsque vous retirez les aliments ou le plateau tournant du four.
2. N'utilisez jamais le plat de cuisson ou le plateau carré pour une cuisson au four ou une cuisson combinée, car ils peuvent entraîner la formation d'un arc électrique.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

2. Touches **MOINS** (▼) / **PLUS** (▲)

Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de diminuer ou d'augmenter facilement les réglages programmés (pour une cuisson plus ou moins avancée) en MODE AUTOMATIQUE ou en cours de cuisson.

a) Modification de la durée des programmes automatiques

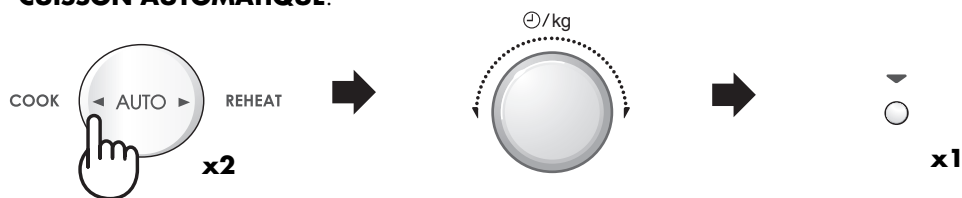
Appuyez sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) avant d'entrer le poids et d'appuyer sur la touche **DEPART** / +1 min. (Pour des menus avec MOINS et PLUS, voir les pages F-21-22)

Exemple: Pour faire cuire 0,2 kg de pommes frites à l'aide de la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** et de la touche **MOINS** (▼).

1. Sélectionner le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** pour pommes frites en appuyant 2 fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.

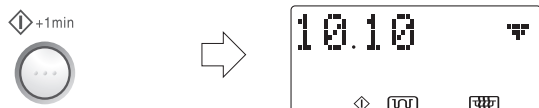
2. Saisir la quantité (0,2 kg).

3. Choisir le résultat voulu (bien cuit) en appuyant une fois sur la touche **MOINS** (▼).



4. Démarrage de la cuisson.

Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

Pour annuler les réglages **MOINS** ou **PLUS**, appuyer à nouveau sur la touche.

Pour passer de **PLUS** à **MOINS**, appuyer simplement sur la touche **MOINS** (▼).

Pour passer de **MOINS** à **PLUS**, appuyer simplement sur la touche **PLUS** (▲).

b) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement:

Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée de cuisson par multiples de 1 minute en appuyant sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲).

REMARQUE: Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.



2. Fonction +1min

Le bouton (DEPART)/ +1min permet d'activer les deux fonctions suivantes:

a) Cuisson 1 minute

Vous pouvez faire cuire des aliments dans le mode de votre choix pendant 1 minute sans définir de temps de cuisson.

Exemple :

Si vous désirez faire cuire des aliments pendant 1 minute à 630 W en mode micro-ondes.

1. Sélectionner la mode de cuisson en tournant le bouton **MODE CUISSON** sur .
2. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (630 W).
3. Appuyez une fois sur le touche (DEPART)/ +1min pour démarrer la cuisson.

Vérifier l'affichage:



REMARQUE:

1. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.
2. Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position micro-ondes () et que vous appuyez sur (DEPART)/ +1min, la puissance est toujours égale à 900 W.
Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position (ou) et que vous appuyez sur le touche (DEPART)/ +1min, la puissance de cuisson micro-ondes est toujours égale à 270 W.
Lorsque le bouton **MODE CUISSON** se trouve sur la position (ou) et que vous appuyez sur le touche (DEPART)/ +1min, la température de convection est toujours égale à 250° C.
3. Pour la sécurité des enfants, le touche (DEPART)/ +1min ne peut être utilisé que dans les 3 minutes qui suivent la dernière opération, à savoir la fermeture de la porte ou l'utilisation du touche **ARRET**.

b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche (DEPART)/ +1min et que le four fonctionne.

REMARQUE: Vous ne pouvez utiliser cette fonction que pour la cuisson manuelle.

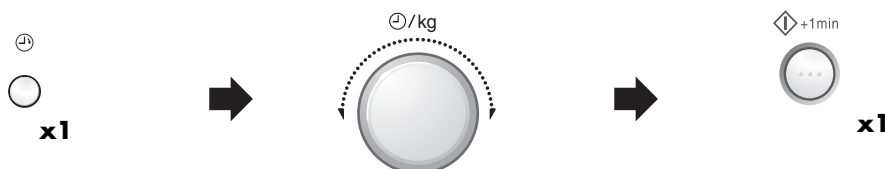
3. FONCTION MINUTEUR

Vous pouvez utiliser l'horloge pour minuter d'autres choses que la cuisson au microondes, par exemple des œufs que vous préparez sur un foyer de cuisson traditionnel.

Exemple:

Pour régler l'horloge à 5 minutes.

1. Ouvrez et fermez la porte pour activer la touche fonction minuteur. Appuyer une fois sur la touche **MINUTEUR**.
2. Pivotez la molette **DUREE/POIDS** jusqu'à afficher le temps désiré. (EX : 5 min.)
3. Appuyer sur la touche (DEPART)/ +1min.





AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

4. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

Vous pouvez vérifier le niveau de puissance, l'heure, la température du four.

VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:

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

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

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, le niveau de puissance est affiché

WATT



VERIFICATION DE LA TEMPERATURE DE CONVECTION:

Pour vérifier la température de convection en cours de cuisson, appuyer sur la touche **CONVECTION**. Pendant le préchauffage du four, vous pouvez contrôler la température du four.

Tant que votre doigt reste appuyé sur la touche, la température de convection en °C s'affiche.

°C



5. Touche **INFORMATION**

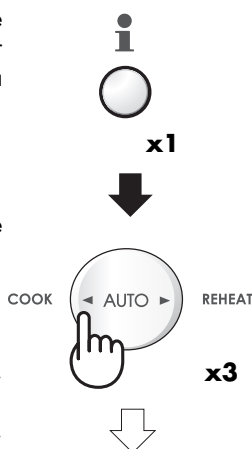
Des informations utiles sont associées à chaque touche. Pour obtenir ces informations, appuyer sur la touche **INFORMATION** avant d'appuyer sur la touche voulue.

Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de CUISSON AUTOMATIQUE numéro 5, Poulet roti:

REMARQUES:

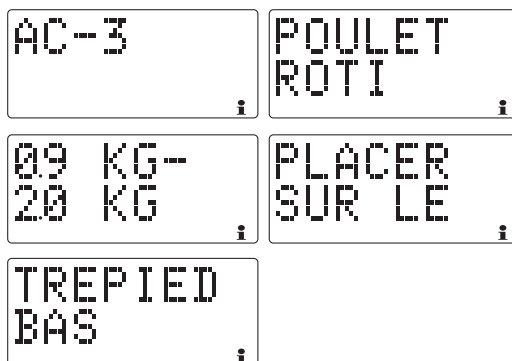
1. Le message d'information s'affiche deux fois, puis l'affichage indique ". 0".
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).



1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.

2. Sélectionner le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** pour poulet roti en appuyant quatre fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.

Vérifier l'affichage:





En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Il offre 2 programmes **RÉCHAUFFER AUTOMATIQUE**, 3 programmes **CUISSON RAPIDE**, 8 programmes de **CUISSON AUTOMATIQUE** et 7 programmes de **DECONGELATION RAPIDE**.

Avertissement:

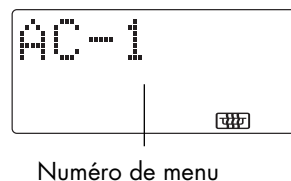
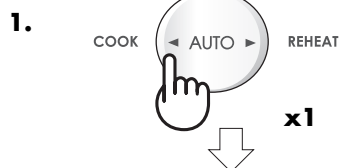
Pour les programmes CUISSON RAPIDE: L'intérieur du four, la porte, la partie extérieure, les accessoires et les plats deviennent très chauds. Afin d'éviter de vous brûler, utilisez des gants de cuisine épais pour retirer les aliments ou le plateau tournant du four.

Comment utiliser cette fonction automatique:

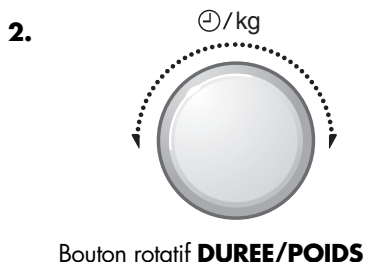
1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **RÉCHAUFFER AUTOMATIQUE**, **CUISSON RAPIDE**, **CUISSON AUTOMATIQUE** ou **DECONGELATION RAPIDE** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré (Consultez les pages F-19 et F-22).
2. Saisir le poids/quantités des aliments en tournant le bouton rotatif **DUREE/POIDS** jusqu'à l'affichage du poids/quantités désiré.
 - Indiquer uniquement le poids des aliments. Ne pas tenir compte du poids du récipient.
 - Pour les aliments de poids supérieur ou inférieur aux poids/quantités donnés dans le tableau, faire cuire sans utiliser le programme automatique.
3. Les temps de cuisson programmés sont des durées moyennes. Pour diminuer ou augmenter ces durées, utiliser la touche **MOINS** (▼) ou la touche **PLUS** (▲) respectivement. Voir page F-15 pour plus de détails. Pour les meilleurs résultats, suivre les instructions de cuisson données dans le livre de recettes.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyer sur la touche **⏏ (DEPART)/+ 1 min.**

S'il est nécessaire par exemple de retourner les aliments, le four s'arrête et les signaux sonores retentissent. La durée de cuisson restante et le témoin approprié clignoteront à l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyer sur la touche **⏏ (DEPART)/+ 1 min.**

La température finale dépend de la température initiale des aliments. S'assurer que la cuisson est effectivement terminée à l'expiration du temps prévu. Si nécessaire, il est possible de prolonger le temps de cuisson et de changer la puissance manuellement.



Numéro de menu



Bouton rotatif **DUREE/POIDS**



Touches **MOINS/PLUS**



Touche **⏏ (DEPART)/+ 1 min**

REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids AUTOMATIQUES.



FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE

Exemple: Pour faire cuire des riz de 300 g avec **CUISSON AUTOMATIQUE**.

1. Pour riz, appuyant un fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE**.
2. Entrer le poids en tournant le bouton rotatif **DUREE/POIDS** dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Appuyer sur la touche **(DEPART)/+ 1 min.**

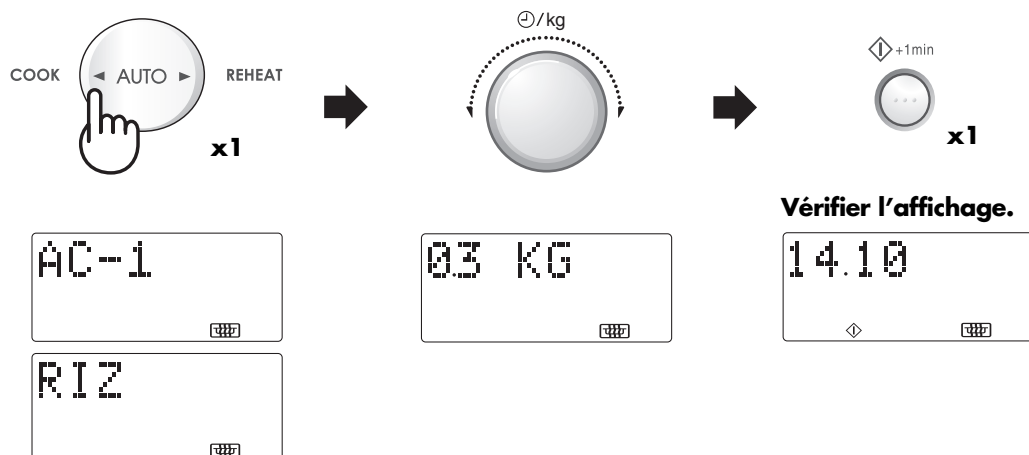


TABLEAU DE CUISSON RAPIDE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
C-1 Cuisson Plats préparés surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) Type remuable e.g. Tortellini, Chili con carne	0,3 - 1,0 kg (100 g) * Si le constructeur recommande d'ajouter de l'eau, calculer la quantité totale de liquide supplémentaire pour le programme	• Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. • Ajouter du liquide si le constructeur le recommande. • Couvrir à l'aide d'un couvercle. • Lorsque le signal sonore retentit, remuer et recouvrir. • Après cuisson, remuer et laisser reposer 1-2 minutes environ.
C-2 Cuisson Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	• Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau par 100 g. (Pour les champignons, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau). • Couvrir à l'aide d'un couvercle. • Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, remuer et couvrir à nouveau. • Après cuisson, laisser reposer 1-2 minutes environ. REMARQUE: Si les légumes surgelés sont compactés, cuisez-les manuellement.
C-3 Cuisson Gratin surgelés (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plat à gratin Trépied bas	• Retirez le gratin de son récipient d'origine et placez-le dans un plat à gratin qui convient. • Ajouter 3 à 4 cuillères à soupe d'eau. • Placez le gratin sur le trépied bas. • Après cuisson, laisser reposer 5 minutes environ.

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE



FRANÇAIS

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
D-1 Décongélation  Steaks, Côtelettes (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) (Voir remarque à la page F-21.)	- 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.
D-2 Décongélation  Viande de rôti (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) (Voir remarque à la page F-21.)	- Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la viande sur l'assiette. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties décongelées avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.
D-3 Décongélation  Viande hachée (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) film alimentaire transparent (Voir remarque à la page F-21.)	- Couvrez 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.
D-4 Décongélation  Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) (Voir remarque à la page F-21.)	- 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.
D-5 Décongélation  Volaille (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 2,0 kg (100 g) (Voir remarque à la page F-21.)	- Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la volaille côté poitrail vers le bas sur l'assiette. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner et répéter chaque fois que le four s'arrête et que le signal sonore retentit. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation. - Enfin, laver la volaille sous l'eau courante.
D-6 Décongélation  Gâteau (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,4 kg (100 g) Plat	- Retirez l'emballage du gâteau. - Placez sur un plat au centre du plateau tournant. - Une fois la décongélation effectuée, coupez le gâteau en portions identiques que vous espacerez et laissez reposer pendant 15 à 30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit uniformément décongelé.



TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
D-7 Décongélation Pain (Temp. initiale des aliments -18° C)	 0,1 - 1,0 kg (100 g) Plat	- Poser le pain sur un plat au centre du plateau tournant. 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

- Les steaks, côtelettes et cuisses de poulet doivent être congelés en une couche.
- Congelez la viande hachée en tranches fines.
- Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- Pour D-1, D-2, D-4 et D-5 disposer les aliments dans le four comme indiqué:

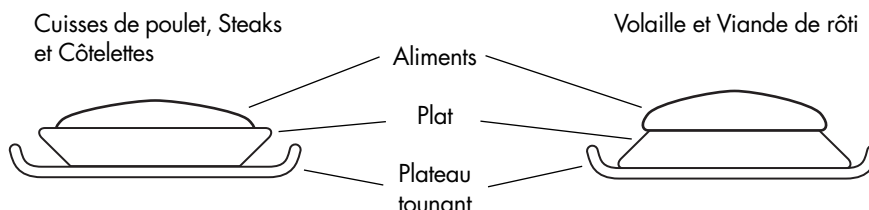


TABLEAU DE RECHAUFFAGE AUTOMATIQUE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
AR-1 Getränke (Temp. initiale des aliments 20° C)	 1-6 Tasses (1 Tasse) 150 ml par Tasse Tasse	- Placer la boisson de manière décentrée sur le plateau tournant. - Après réchauffage, remuer et laisser reposer pendant 1-2 minutes environ. REMARQUE: Si la boisson de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), appuyant la touche PLUS (▲).
AR-2 Soupes, Ragoûts (Temp. initiale des aliments 20° C)	 1-4 Tasses (1 Tasse) 200 ml par Tasse Tasse et film plastique micro-ondes	- Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes. - Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant. - Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes. REMARQUE: Si la soup de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), appuyant la touche PLUS (▲).

TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE								
AC-1 Riz (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,1 - 0,3 kg (100 g) Grand bol et couvercle	- Placez dans un grand bol et ajoutez de l'eau. - Couvrez. - Placez le plat au centre du plateau tournant. - Lorsque le signal sonore retentit, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). - Lorsque le signal sonore retentit-à nouveau, remuez, puis recouvrez. Replacez dans le four et appuyez sur 'Démarrage' (Start). - Laissez reposer 10 minutes après la cuisson.								
<table><tr><td>Riz</td><td>Bouillant l'eau</td></tr><tr><td>100 g</td><td>250 ml</td></tr><tr><td>200 g</td><td>450 ml</td></tr><tr><td>300 g</td><td>650 ml</td></tr></table>	Riz	Bouillant l'eau	100 g	250 ml	200 g	450 ml	300 g	650 ml		
Riz	Bouillant l'eau									
100 g	250 ml									
200 g	450 ml									
300 g	650 ml									
AC-2 Pommes de terre frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Plat à tarte Trépied haut	- Enlever les frites surgelées de l'emballage et les poser sur un plat en porcelaine. - Placer le plat sur le trépied haut dans le four. - Quand le signal sonore retentit, retourner. - Après la cuisson, enlever du plat et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer). - Saler à votre goût. REMARQUE: Si vous faites cuire des frites minces, appuyez sur la touche PLUS (▲).								
AC-3 Poulet rôti (Temp. initiale des aliments 5° C) Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile	0,9 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	- 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 directement sur le trépied et faire cuire. - Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet. - Après cuisson, enlever et mettre sur une assiette pour servir. (Il n'est pas nécessaire de laisser reposer).								
AC-4 Rôti de porc (Temp. initiale 5° C) Ingrédients pour 1 kg de porc maigre roulé 1 gousse d'ail pilée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de paprika, un peu de cumin en poudre, 1 cuillère à café de sel.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Trépied bas	- Un roulé de rôti de porc mince est recommandé. - Mélanger les ingrédients et les étaler sur le porc. - Placer le porc dans un plat à tarte directement sur le trépied bas et faire cuire. - Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. - Après cuisson, laisser reposer la préparation emballée dans du papier aluminium pendant environ 10 minutes.								
AC-5 Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 2,0 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	- Préparez le gratin en vous reportant à la page F-53 ou 55. - Placer le Plat à gratin sur le trépied bas. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.								
AC-6 Gâteau (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat de cuisson Soucoupe Trépied bas	- Préparez le gâteau en vous reportant à la page F-61 ou 63. - Posez la soucoupe, à l'envers, sur le trépied bas et le plat de cuisson sur la soucoupe. - Après la cuisson, laisser le gâteau reposer pendant environ 10 minutes. - Retirez le gâteau du récipient.								



RECETTES POUR L'UTILISATION DE PLAT DE CUISSON

TARTE A L'OIGNON

Temps de cuisson: 60-67 minutes

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)

Plat carré

Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

375 g Farine

30 g Levure

1 Oeuf

125 ml Lait

1/2 cuil. à café Sel

75 g Beurre

Ingrédients - pour la garniture

650-700 g Oignons

100 g Poitrine salée ou fumée (bacon pas trop maigre)

30 g Beurre

Poivre de cayenne

3 Oeufs

200 g Crème aigre

1/2 cuil. à café Sel

Préparation

Cette recette produit env. 1,7 kg.

1. Préparer une pâte levée avec les ingrédients indiqués ci-dessus. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40° C.
2. Peler et hacher les oignons et émincer la poitrine ou le bacon. Placer le beurre, les oignons et le bacon dans un bol, couvrir et braiser pendant 8-12 minutes (900 W).
Après la cuisson, laisser refroidir, puis incorporer les oeufs, la crème aigre et le sel.
3. Préchauffer le four à 200° C. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
4. Etaler le mélange en une couche uniforme sur la pâte. Laisser de nouveau lever la pâte avant de mettre au four.
5. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et cuire. 32-35 minutes sur CONVECTION 200° C.
6. Après 18 minutes tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

TARTE AUX POIREAUX

Temps de cuisson: 27-33 minutes

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)

Plat carré

Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

150 g Farine complète

120 g Farine de seigle (type 1150)
(on peut utiliser de la farine normale type 405 à la place)

4 cuil. à café Levure (chimique) (12 g)

1 Oeuf

125 g Yoghourt faible pourcentage
matières grasses

1 1/2 cuil. à soupe Huile végétale

1/2 cuil. à café Sel

Ingrédients - pour la garniture

450 g Poireaux, émincés en rondelles

3 cuil. à soupe. Eau

Sel

1 pincée Curry en poudre

150 g Crème aigre

3 Oeufs

2 cuil. à soupe. Farine complète

Sel de fines herbes

Poivre

pincée Noix muscade

1 cuil. à café Persil, haché finement

1 cuil. à café Ciboulette, hachée en petites
rondelles

1 cuil. à café Aneth, haché finement

100 g Emmenthal rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,3 kg.

1. Mettre les poireaux et l'eau dans un bol. Couvrir et cuire pendant 5-8 minutes à 900 W. Egoutter, assaisonner à son goût avec le sel et le curry en poudre.
2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yoghourt, l'huile et le sel. Mixer en utilisant le crochet à pétrir d'un mixer à main. Préchauffer le four à 200° C.
3. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat. Rabattre le bord sur environ 1 cm.
4. Mélanger ensemble la crème aigre, les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel de fines herbes, le poivre, la noix muscade et les fines herbes. Incorporer le fromage rapé.
5. Ajouter le mélange aux poireaux et étaler le tout en une couche uniforme sur la pâte.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et cuire. 22-25 minutes sur CONVECTION 200° C.
7. Après 18 minutes tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".



PIZZA

Temps de cuisson: 39-42 minutes

Ustensiles: Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

230 g de Farine
20 g de Levure
1 cuil. à café de Sucre
de Sel
4 cuil. à soupe. de Huile
135 ml D'eau tiède

Ingrédients - pour la garniture

250 g Tomates pelées en conserve, écrasées
Basilic, origan, thym, sel, poivre
250 g Garniture préférée, p. ex. poivrons,
salami, champignons etc.
100 g de Fromage rapé

Préparation

Cette recette produit env. 1,0 kg.

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède.
2. Placer la farine dans un bol et faire une fontaine au centre. Ajouter le mélange d'eau et de levure à la farine et mélanger progressivement. Ajouter le sel et l'huile. Bien pétrir.
3. Couvrir la pâte avec du film plastique résistant à la chaleur ou un torchon humide et laisser la pâte lever. Cuire 20 minutes sur CONVECTION, à 40° C.
4. Préchauffer le four à 220° C. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
5. Couvrir la pâte avec les tomates pelées. Assaisonner et couvrir avec la garniture préférée. Finir avec le fromage rapé.
6. Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et cuire. 19-22 minutes sur CONVECTION 220° C.
7. Après 14 minutes tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

FILETS DE DINDE A LA CREME D'OIGNONS

Temps de cuisson: 26-28 minutes

Ustensiles: Plat carré

Ingrédients

1000 g Filet de dinde (pour faire 9 filets)
1 sachet Soupe à l'oignon instantanée
(déshydratée, 1 sachet pour 750 ml)
500 ml Crème fraîche
200 g Champignons de Paris, en tranches
9 tranches Crème de gruyère ou autre fromage fondu

Préparation

1. Préchauffer le four à 200° C.
2. Découper la dinde pour avoir 9 filets de même taille et les placer sur le plat carré.
3. Mélanger la soupe à l'oignon déshydratée et la crème fraîche (ne pas ajouter d'eau). Ajouter les champignons de Paris en tranches. Verser le mélange sur les filets de dinde et couvrir avec les tranches de crème de gruyère ou autre fromage fondu.
4. Placer le plat carré sur le support inférieur du four et cuire pendant 26-28 minutes sur CONVECTION, à 200° C.
5. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".

BISCUITS DE LINZ

Temps de cuisson: 11-13 minutes

Ustensiles: 2 plats carrés
Papier sulfurisé

Préparation

1. Préparer les biscuits en se reportant à la page F-64.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Alignez les plats carrés sur du papier anti-graisse. Placez 25 biscuits dans chaque plat carré. Placez les plats carrés sur les rails de sole (rails 1 et 2) et faites cuire pendant 11 à 13 minutes en choisissant CONVECTION 200° C.
4. À mi-cuisson, faites pivoter les plats carrés à 180°.

Préparer la pâte restante de la même façon.



RECETTES POUR L'UTILISATION DE PLAT DE CUISSON

LASAGNES AU FOUR

Temps de cuisson: 42 minutes

Ustensiles: Bol avec couvercle (capacité 3 l)
Plat à gratin rectangulaire (35x29 cm)
Plat carré

Ingrédients

600 g	Tomates pelées en conserve
100 g	Oignons, hachés finement
100 g	Jambon, découpé en dés
1	Gousse d'ail, écrasée
500 g	Viande hachée (boeuf)
4 cuil. à soupe	Purée de tomate
	Sel, Poivre
	Origan, thym, basilic
450 g	Crème (crème fraîche)
300 ml	Lait
100 g	Parmesan rapé
3 cuil. à café	Fines herbes hachées
2 cuil. à café	Huile d'olive
	Sel, poivre, noix muscade
1 cuil. à café	Huile végétale pour graisser le plat à gratin
250-300 g	Lasagne verte
2 cuil. à soupe.	Parmesan rapé
1 cuil. à soupe.	Beurre

BISCUIT ROULÉ "BRAS DU GIBAN"

Temps de cuisson: 22-24 minutes

Ustensiles: Plat carré
Papier sulfurisé
Bol avec couvercle (capacité 2 l)

Ingrédients - pour la pâte

4	Oeufs
125 g	Sucre
125 g	Farine
1 cuil. à café	Levure (chimique) (3 g)

Ingrédients - pour la garniture

250 ml	Lait
1	Bâtonnet de cannelle
	L'écorce d'un citron
75 g	Sucre
2 cuil. à soupe	Poudre de fécule (20 g)
2	Jaunes d'oeuf
2 cuil. à soupe	Sucre glace (20 g)

Préparation

1. Découper en tranches les tomates pelées, mélanger avec le jambon en dés, l'oignon haché, la gousse d'ail, la viande hachée et la purée de tomate. Assaisonner et cuire avec le couvercle fermé pendant 12-14 minutes sur MICRO-ONDES 100 P. Remuez après moitié du temps de cuisson.
2. Mélanger la crème fraîche avec le lait, le parmesan rapé, les fines herbes, l'huile d'olive et les épices.
3. Préchauffer le four à 220° C.
4. Graisser le plat à gratin et couvrir le fond avec environ 1/3 des lasagnes. Étaler la moitié du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser avec une partie de la sauce. Placer une autre rangée d'environ 1/3 de lasagnes, étaler le reste du mélange de viande hachée sur les pâtes et arroser de nouveau avec de la sauce. Terminer avec le reste des lasagnes. Couvrir la dernière couche de pâte avec une bonne couche de sauce et saupoudrer de Parmesan rapé. Placez des lamelles de beurre sur le dessus et faites cuire dans le plat carré en le posant sur le rail de la sole (rail 2) pendant 30 à 35 minutes et en choisissant CONVECTION 220° C.
5. À mi-cuisson, faites pivoter le plat carré à 180°.

Après la cuisson laisser le plat de lasagnes reposer env. 5-10 minutes.

Préparation

1. Battre les oeufs et le sucre avec un mixer à main jusqu'à obtention d'un mélange moussant, avec des bulles d'air. Mélanger la farine et la levure et tamiser le mélange au-dessus du mélange d'oeuf et de sucre, incorporer soigneusement. Préchauffer le four à 180° C.
2. Mettre du papier sulfurisé dans le plat carré, verser la préparation et cuire sur le support inférieur pendant 18-20 minutes sur CONVECTION, à 180° C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180° et appuyer "Start".
3. Retourner le gâteau sur un torchon humide sur lequel on aura saupoudré du sucre. Retirer soigneusement le papier sulfurisé et rouler immédiatement le gâteau en s'aidant du torchon.
4. Placer 200 ml de lait avec le bâtonnet de cannelle, l'écorce de citron et le sucre dans le bol, couvrir et chauffer pendant environ 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
5. Mélanger le reste du lait avec la poudre de fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer l'écorce de citron et le bâtonnet de cannelle des 200 ml de lait et incorporer le mélange de fécule lait et jaunes d'oeuf. Couvrir et cuire. Remuer à mi cuisson et à la fin de la cuisson. Cuire pendant 2 minutes sur MICRO-ONDES 900 W.
6. Dérouler le gâteau, étaler le mélange crémeux et rouler de nouveau le gâteau. Saupoudrer avec le sucre glace.



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

Avant le nettoyage, assurez-vous que l'intérieur du four, la porte, la carrosserie du four et les accessoires sont complètement froids.

NETTOYEZ LE FOUR A INTERVALLES REGULIERS ET RETIREZ TOUT DEPOT DE NOURRITURE - Gardez le four propre, pour empêcher toute détérioration de la surface. Ceci pourrait avoir une influence défavorable sur la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation potentiellement dangereuse.

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

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

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.
2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.

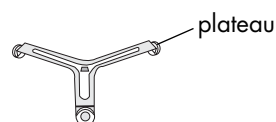
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-8). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Accessoires

Laver les accessoires au moyen d'une solution diluée de liquide vaisselle puis les sécher soigneusement. Les accessoires peuvent être lavés au lave-vaisselle.

REMARQUE PARTICULIERE pour le SUPPORT DU PLATEAU TOURNANT

Après la cuisson, toujours nettoyer le support du plateau tournant, particulièrement autour des plateaux. Ceux-ci doivent être dépourvus de projections de nourriture et de graisse. Les accumulations de dépôts ou de graisse risquent de s'échauffer au point de provoquer la formation d'un arc électrique, et peuvent commencer à fumer et prendre feu.



Porte: Pour éliminer toute trace de salissure, nettoyez les deux côtés de la porte, les joints de la porte et les parties adjacentes avec un chiffon doux, humide. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs agressifs ou de grattoirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four, car ces objets peuvent rayer la surface et la vitre peut voler en éclats.

NOTE: Veillez à ce que le couvercle de guide d'ondes et les accessoires soient constamment propres. Si vous laissez de la graisse s'accumuler dans la cavité ou sur les accessoires, celle-ci risquera de chauffer et de provoquer la formation d'un arc et de fumée, voire même de prendre feu lors de l'utilisation subséquente du four.



AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR

AVANT DE FAIRE APPEL A UN TECHNICIEN, PROCEDEZ AUX VERIFICATIONS 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 env. dans le four et bien fermer la porte.

Mettre le four en mode micro-ondes.

Programmer le four une minute sur la puissance 900 W 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? OUI _____ NON _____

(Poser la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

Après 1 minute, le signal se fait-il entendre? OUI _____ NON _____

L'indicateur de cuisson en cours s'éteint-il? OUI _____ NON _____

Est-ce que la tasse d'eau est chaude après les opérations ci-dessus? OUI _____ NON _____

4. Sortir la tasse du four et fermer la porte. Mettre le four en mode

GRIL  pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, le élément chauffants du gril sont-ils rouges? OUI _____ NON _____

5. Mettre le four en mode CONVECTION pendant 3 minutes.

Après 3 minutes, est-ce que le four chauffe? OUI _____ NON _____

IMPORTANT:

Si aucune donnée ne s'affiche lorsque le four est branché, cela signifie que le mode d'économie d'énergie est en fonction. Pour le désactiver, ouvrez la porte et refermez-la. Voir page F-6.

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. Voir couverture intérieure au dos pour les adresses.

REMARQUES:

- 1.** 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 gril s'allument par intermittence.)

Mode de cuisson	Durée normale
Cuisson micro-ondes 900 W	20 min.
Cuisson gril	15 min.
Combinée 1 	Micro - 40 min.
Combinée 2  (900 W microwave power)	Micro - 15 min. Gril - 15 min.
Combinée 3  (630 W microwave power)	Micro - 40 min. Gril - 15 min

- 2.** Après les modes **GRIL, CUISSON COMBINEE, CONVECTION, CUISSON RAPIDE** et **CUISSON AUTO**, le ventilateur continue de tourner, et à l'ouverture de la porte, "REFROIDISSEMENT EN COURS" peut apparaître sur l'affichage. De même, si vous appuyez sur la touche **STOP** (ARRET) et ouvrez la porte durant ces modes de cuisson, le ventilateur se met à souffler, et il est donc possible que vous sentiez l'air souffler par les ouïes d'aération.

QUE SONT LES MICRO-ONDES?



Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques. Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments. Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les côtés dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.

Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.

Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIÉTÉS DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la

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

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

Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.

FRANÇAIS

VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL



MODE MICRO-ONDES

Vous pouvez utiliser votre nouveau combiné micro-ondes/gril en mode micro-ondes par exemple pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.

Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.

Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud ou le gril (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est en règle générale bien inférieur à la cuisson traditionnelle.

CUISSON MIXTE (MICRO-ONDES AVEC AIR CHAUD OU GRIL)

L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.

Vous avez le choix entre deux utilisations combinées:

- Micro-ondes + air chaud (idéal pour les rôtis, les volailles, les gratins et soufflés, les pizzas, le pain et les gâteaux) et
- Micro-ondes + gril (idéale pour les pièces rôties à cuisson rapide, les rôtis, les volailles, les cuisses de poulet, les brochettes, les croûtes au fromage et pour les casse-croûtes, gratiner).

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que l'air chaud ou la chaleur du gril ferment rapidement les pores des couches extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

CUISSON À L'AIR CHAUD

Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.

L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

CUISSON AU GRIL

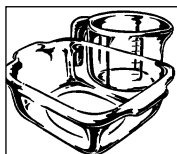
Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Le gril est idéal pour les steaks, les côtelettes ou pour les plats à gratiner.



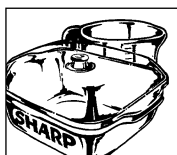
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

VERRE ET VERRE CERAMIQUE



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



CERAMIQUE

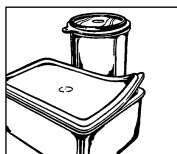
La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit. Voir page F~30.

PORCELAINE

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

MATIERES PLASTIQUES

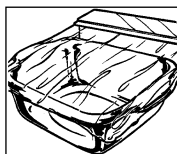
La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.



VAISSELLE EN CARTON

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

PAPIER ABSORBANT



Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des mets panés.

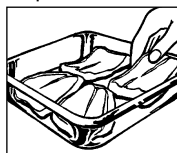
Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

SACHETS A ROTI

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

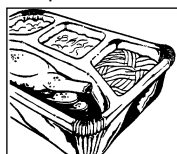


METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).



On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux 2/3 ou aux 3/4 pleins.

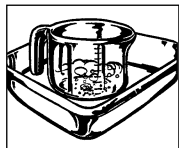


Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes. Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



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

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

En règle générale, les ustensiles micro-ondes résistants à la chaleur (par exemple en porcelaine, céramique ou verre) sont également adaptés à la cuisson combinée (micro-ondes et convection, micro-ondes et grill). Ces ustensiles risquent cependant de devenir très chauds par l'utilisation de la convection ou du grill. Les ustensiles et films plastiques ne sont pas adaptés pour la cuisson combinée.

Ne pas utiliser de papier essuie-tout ou de papier sulfurisé. Ils risquent de surchauffer et de s'enflammer.

METAL

En règle générale, ne pas utiliser d'ustensiles métalliques. Les exceptions à cette règle sont les suivantes: les moules à revêtement permettant de bien brunir les bords des aliments, tels que par exemple le pain et les gâteaux. Suivre les conseils pour les ustensiles appropriés à la cuisson micro-ondes. Pour éviter la formation d'arc causée par un matériau isolant résistant à la chaleur, disposer par exemple une assiette porcelaine entre l'objet métallique et le trépied. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTES POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou grill sans microondes, vous pouvez utiliser les ustensiles adaptés pour un four ou grill traditionnel.

CONSEILS ET TECHNIQUES



AVANT DE COMMENCER ...

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

REGLAGE DES TEMPS

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

TEMPERATURE DE DEPART

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

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

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



fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre. Ne pas faire cuire **les oeufs** dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression



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

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



CONSEILS ET TECHNIQUES

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

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

SEL, EPICES ET HERBES

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

VERIFICATION DE LA CUISSON:

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

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

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.

TABEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, 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
à point	60-65° C	65-70° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Viande de porc, de veau	80-85° C	80-85° C

ADDITION D'EAU

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

ALIMENTS A PEAU

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

ALIMENTS GRAS

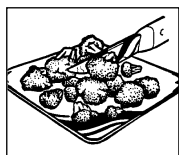
Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.



BLANCHIR LES LEGUMES

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

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

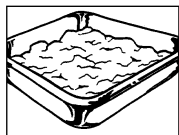


Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils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

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire. Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes. En règle générale : QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS.

RECIPIENTS CREUX ET PLATS



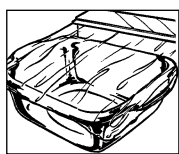
Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long.

On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture. Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS Ronds ET OVALES

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

COUVRIR OU NON

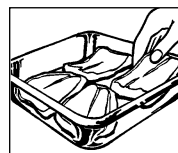


Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson. Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine

résistant à la chaleur ou un couvercle spécial.

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

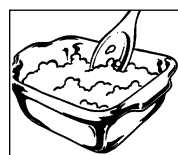
PIECES DE FORME IRREGULIERE



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

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

FAUT-IL REMUER LES METS?



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

des mets.

COMMENT DISPOSER LES METS?

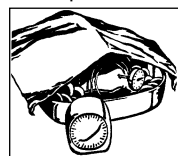
Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être 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 microondes.



Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps

de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.



RECHAUFFAGE

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



DECONGELATION

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

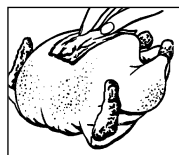
EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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

COUVRIR

Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium.

Pendant la décongélation, couvrir également les

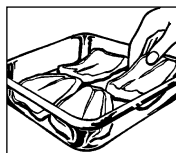


parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium.

Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que

les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.

RETOURNER/REMUER



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

LES PETITES QUANTITES

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

LES ALIMENTS DELICATS

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

LE TEMPS DE REPOS...

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

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 F~36 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des

aliments.

Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES



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

CUISSON DES LEGUMES FRAIS



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



LEGENDE

PUISSANCE DU MICRO-ONDES



Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 W et de 6 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine. Généralement les recommandations suivantes s'appliquent :

100 % de la puissance = 900 Watts

Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc.

70 % de la puissance = 630 Watts

Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne débordent pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

50 % de la puissance = 450 Watts

Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

30 % de la puissance = 270 Watts

NIVEAU DE DECONGELATION Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongelation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles.

10 % de la puissance = 90 Watts

Pour une décongélation en douceur de mets délicats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

0 % de la puissance = 0 Watts

Témoins Explication



Gril haut

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.



Cuisson par convection

Vous pouvez de cette manière choisir parmi 10 niveaux de température de convection (40° C - 250° C).



Cuisson combinée:

micro-ondes et convection

Ce mode est destiné à la cuisson par action combinée de la puissance des micro-ondes (90 W - 630 W) et d'une température de convection désirée (40° C - 250° C).



Cuisson combinée:

micro-ondes et gril

Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou bas.

W = WATT

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café
CS = cuillerée à soupe
kg = kilogramme
g = gramme

l = litre
ml = millilitre
cm = centimètre
Mn = Minute
MG = matière grasse

**TABLEAU : DECONGELER**

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -Watt-	Temps de décongélation -Mn.-	Conseils	Temps de repos -Mn.-
Petites saucisses	300	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Viande froide	200	270 W	2-4	enlever les tranches d'un bout de chaque minute	5
Poisson entier	700	270 W	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Filet de poisson	400	270 W	5-7	Retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Crème	200	270 W	2 + 2	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5-10
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks, les rôtis, viande hachée, le pain en tranches et Crème gâteau veuillez utiliser la fonction automatique pour décongeler.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	400		900 W	11-14	-	Retirez l'emballage, placez sur un plat en porcelaine et couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250 - 300		900 W	5-7	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -W-	Temps de décongélation -Mn-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes	300	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir	5
(par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	500	900 W	8-10	mélanger de temps en temps	5



TABLEAUX

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en -W-	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	env. 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	env. 2	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche ¹	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	env. 2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	1/2 - 1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	900 W	1/2 - 1	
Fondre du chocolat	100	450 W	env. 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 W	1/2 - 1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

¹ ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE : BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Viandes et Volailles	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de Cuisson -Mn-	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rôtis (Porc, veau, agneau)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	assaisonner selon le goût, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	5
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
Rosbif à point			630 W/130° C	23-27	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas retourner après(*)	
	1000		270 W/200° C	17-19 (*)		10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		10
			270 W/200° C	13-15		
			270 W/200° C	13-15		
Rôti viande	1000		630 W/230° C	21-23	préparer un hachis de viande (moitié hachée porc, moitié boeuf), le placer dans un plat à soufflé et cuire sur la grille du bas	10
Poulet	1200		270 W/220° C	17-20 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			270 W/220° C	17-20		
Cuisses de poulet	600		90 W/230° C	11-13 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			90 W/230° C	7-9		



TABELLE : GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W- -Mn-	Temps de cuisson	Conseils	Temps de repos -Mn-
Rumstecks (2)	400			7-9 (*) 4-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Côtelettes de porc (2)	300			9-12 (*) 6-8	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Saucisses à griller (5)	400			7-9 (*) 5-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*)	2
Gratiner				10-14	Poser le plat à gratin sur la grille du bas	10
Toasts au fromage (4)			450 W	1/2 5-7	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	

TABELLE : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELÉS

Snacks -surgelés-	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Mn-	Conseils
Pommes de terre frites (normales)	250		630 W	4-5 2-4 (*) 3-4	Disposer dans un moule à quiche et placer ce dernier sur la grille du haut; retourner après
(fines)	250		630 W	3-4 3-5 (*) 3-4	
Pizza, fines	300-400		270 W/220° C	9-11	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Américain Pizza	400-500		270 W/220° C	10-12	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Quiche Lorraine, Tarte aux oignons, 2 Stück	360		270 W/180° C	19-22	180° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Baguettes garnies	250		270 W/230° C	8-10	Poser sur la grille du haut



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, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter du liquide pendant la cuisson.

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

● A la cuisson combinée

En général, les règles sont les mêmes que pour la cuisson au micro-ondes. De plus, il faut tenir compte des conseils suivants :

1. Lors du réglage de la température de l'air chaud, respectez les indications de ce recueil de recettes.
Pour les temps de cuisson assez longs, ne choisissez pas une température trop élevée car les mets bruniraient trop rapidement sans être complètement cuits.
2. Il faut moduler la puissance des micro-ondes en fonction de la nature des aliments et du temps de cuisson. Respectez les indications de ce recueil de recettes.
3. Lorsque vous préparez des plats en cuisson mixte micro-ondes + gril, vous devez savoir que pour les aliments épais et de grande taille, comme les rôtis de porc, le temps de cuisson micro-ondes est plus long que pour les aliments plats et de petite taille.
Pour la cuisson au gril, c'est l'inverse. Plus l'aliment est près du gril, plus il brunit rapidement. Cela signifie que lorsque vous préparez de grosses pièces à rôtir en cuisson mixte, le temps nécessaire pour les griller est éventuellement plus court que pour les pièces plus petites.
4. Pour la cuisson mixte ou la cuisson à l'air chaud seulement, on utilise en règle générale la grille du bas. Pour le gril, utilisez la grille du haut pour obtenir un brunissage rapide et uniforme (exception: les aliments épais et de grande taille et les soufflés seront cuits sur la grille du bas).

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.
- Pour les recettes utilisant le gril du haut ou le gril du bas, exclusivement utilisés le rond gril s'il vous plaît.
- 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 3).



Hors d'œuvre et snacks

Allemagne

Toast aux champignons

Champignon toast

Temps de cuisson total: env. 3-4 mn
Vaisselle: Grille du haut

Ingédients

- 2 CC de beurre ou de margarine
- 2 gousses d'ail, écrasées
- Sel
- 4 tranches de pain de mie
- 75 g de champignons frais, en tranches
- Sel et Poivre
- 75 g de fromage râpé
- 4 CC Persil, finement haché
- Poudre de paprika, doux

Préparation

- Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
- Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
- Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
- Placer les toasts sur la grille du haut et faire gratiner.

3-4 mn. 270 W



Suisse

Gâteau au fromage suisse

Schweizer Käsewähe

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
Vaisselle: 1 moule à tarte
(Ø environ 30-32 cm)

Ingédients

- 250 g de farine
- 120 g de beurre ou de margarine
- 80 ml d'eau
- 1 CC de sel
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 170 g d'emmental râpé
- 170 g de gruyère râpé
- 4 CS de farine (40 g)
- 3 oeufs
- 270 ml de lait
- 120 g de yaourt maigre
- 1 CC de sel
- Noix de muscade

Préparation

- Pétrir la farine, le beurre, l'eau et le sel. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Graisser le moule, y mettre la pâte et la percer à plusieurs endroits avec une fourchette.
- Précuire la pâte sur la grille du bas.

12-14 mn. 450 W/230° C

- Mélanger les oignons avec le fromage et la farine. Batta les oeufs, le lait, le yaourt et les épices; incorporer le mélange fromage-farine-oignons.
- Verser la garniture sur la pâte. Cuire sur la grille du bas.

20-22 mn. 270 W/230° C



Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle: 1 moule à pizza (Ø environ 30 cm)

Ingédients

- 15 g de levure de boulanger ou 1/2 paquet de levure sèche (4 g)
- 1 pincée de sucre
- 120 ml d'eau tiède
- 200 g de farine
- 1/2 CC de sel
- 1 CS d'huile d'olive
- 300 g de tomates en boîte, égouttées
- 50 g de salami coupé en tranches
- 70 g de jambon cuit coupé en tranches
- 120 g de coeurs d'artichauts en boîte
- 1 CC d'huile d'olive pour graisser le moule
- Basilic
- origan
- thym
- Sel
- poivre
- 10 olives
- 100 g d'emmental râpé

Préparation

- Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
- Dans une terrine, mettre la farine, y faire une fontaine, ajouter peu à peu la levure et le sucre dissous dans l'eau. Ajouter le sel et l'huile. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique.
- Couvrir la pâte avec du film microondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn. 40° C

- Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
- Huiler le moule à pizza. Étaler la pâte, la mettre dans le moule et la garnir de tomates. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients. Décorer avec les olives et saupoudrer de fromage.
- Cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn. 450 W/230° C

10-12 mn. 230° C





Hors d'œuvre et snacks

Autriche

Petites saucisses en croûte

Würstchen im Teigmantel

8 saucisses

Temps de cuisson total: env. 25-27 minutes

Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 32 cm)

Papier pour cuisson au four

Ingrédients

8 petites saucisses (50 g chacune)
 300 g de pâte feuilletée surgelée
 1 jaune d'oeuf
 un peu d'eau
 Sel
 Cumin

Préparation

1. Percer soigneusement la peau des saucisses en plusieurs endroits.
2. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage et l'étaler pour obtenir une pâte fine. Couper la pâte en 8 rectangles et enrouler chaque saucisse dans un rectangle.
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. En badigeonner les rouleaux de pâte feuilletée et les saupoudrer de sel, de poivre et de carui.
4. Recouvrir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer les saucisses et cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

25-27 mn. 230° C

Espagne

Champignons de Paris farcis au rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total: env. 12-18 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)

1 terrine rond à couvercle

(Ø env. 26 cm)

Ingrédients

8 gros champignons de Paris entiers (env. 500 g)
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g), haché menu
 50 g de jambon cru
 poivre gris moulu
 romarin haché
 125 ml de vin blanc sec
 125 ml de crème
 2 CS de farine (20 g)

Préparation

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

3-5 mn. 900 W

Laisser refroidir.

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

1-3 mn. 900 W

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud.

env. 1 mn. 900 W

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Poser la terrine et faire cuire sur la grille du haut. Placer le plat sur la grille supérieure et cuire à découvert.

7-9 mn. 270 W

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

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: env. 26-32 minutes

Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 26 cm)

1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

100 g de farine
 60 g de beurre ou de margarine
 2 CS d'eau froide
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 2 oignons (100 g) hachés menu
 100 g de lard maigre (2 tranches), coupé en petits dés
 100 g de crevettes décortiquées
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 2 oeufs
 100 ml de crème aigre
 Sel et poivre
 Noix de muscade
 1 CS de persil haché

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, la percer à plusieurs endroits avec une fourchette et la précuire.

4-5 mn. 900 W

3. Beurrer la terrine. Faire cuire (terrine couverte) les oignons, le lard et les crevettes. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn. 900 W

Laisser refroidir et verser le jus de cuisson.

4. Battrer les oeufs en omelette avec la crème aigre et les épices.
5. Mélanger tous les ingrédients, en garnir la pâte. Cuire sur la grille du bas.

16-18 mn. 270 W/230° C

3-4 mn. 900 W

6. Avant de servir, garnir la quiche de persil haché.

Soupes

Suède

Bisque de crabe

kräftsoppa

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1	oignon (50 g) haché menu
50 g	de carottes coupées en rondelles
2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)
500 ml	de bouillon de viande
100 ml	de vin blanc
100 ml	de madère
200 g	de crabe en boîte
1/2	feuille de laurier
3	Poivre blanc en grains
	Thym
3 CS	de farine (30 g)
100 ml	de crème
1 CS	de beurre ou de margarine

Préparation

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

2-3 mn.  900 W

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

7-9 mn.  450 W

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

2-3 mn.  900 W

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

Suisse

Potage à l'orge des Grisons

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total: env. 30-35 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
	Poivre
200 g	d'os de veau
50 g	de grains d'orge
50 g	de lard maigre coupé en minces tranches
700 ml	de bouillon de viande
	pfeffer
4	saucisses de Francfort (300 g)

Préparation

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

1-2 mn.  900 W

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

9-11 mn.  900 W

20-22 mn.  450 W

3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

Soupe aux champignons de Paris

Champignonsoep

Temps de cuisson total: env. 11-14 minutes
Vaisselle : 1 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'oeuf
150 g	de crème fraîche

Préparation

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

7-9 mn.  900 W

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
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.

3-4 mn.  900 W

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

env. 1 mn.  900 W

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



Soupes

Espagne

Velouté de pommes de terre

Crema di patata

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
Vaisselle: 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

300 ml de bouillon de viande
300 g de pommes de terre coupées en dés
1 oignon (50 g) haché menu
1 feuille de laurier
500 ml de lait
2-3 CS de beurre ou de margarine (20-30 g)
2-3 CS de farine (20-30 g)
Sel et poivre
noix de muscade râpée
3 CS de crème fraîche

Préparation

1. Mettre dans la terrine le bouillon, les pommes de terre, l'oignon et la feuille de laurier, couvrir et cuire.

8-10 mn. 900 W

2. Retirer le laurier et réduire en purée au batteur.
3. Faire chauffer le lait.

3-5 mn. 900 W

4. Pétrir le beurre et la farine et les incorporer au lait.
5. Ajouter la purée de pommes de terre, les épices et la crème fraîche. Couvrir la terrine et cuire en remuant de temps en temps.

6-7 mn. 900 W



France

Soupe à l'oignon gratinée

Temps de cuisson total: env. 15-19 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
4 tasses (200 ml)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine (10-20 g)
2 oignons (150 g) coupés en rondelles
800 ml de bouillon de viande
Sel
poivre
2 tranches de pain de mie
4 CS de fromage râpé (40 g)

Préparation

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

9-11 mn. 900 W

2. Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-8 mn.



Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Brochettes de viande panachées

Bunte Fleischspieße

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes
Vaisselle: Grille du haut
4 brochettes en bois
(longueur environ 25 cm)

Ingrédients

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

Préparation

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

17-20 mn. 450 W

4. Après la cuisson, laisser reposer les brochettes 2 minutes environ avant de servir.



Italie

Côtelettes d'agneau au beurre aux fines herbes

Costolette di agnello al burro verde

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes
Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

1-2 CS de persil haché menu
1 gousse d'ail écrasée
50 g de beurre ramolli
2 CS de vin blanc sec
Poivre fraîchement moulu
côtelettes d'agneau de 100 g
Sel

Préparation

1. Mélanger le persil, la gousse d'ail et le beurre. Incorporer lentement le vin blanc et poivrer.
2. Laver les côtelettes et les sécher, les inciser avec un couteau pointu à l'endroit le plus épais. Garnir l'incision de beurre aux fines herbes. Enduire les côtelettes avec le reste du beurre sur les deux faces.
3. Faire griller les côtelettes sur la grille du haut.

14-16 mn. retourner

8-11 mn.

4. Saler à la sortie et laisser reposer environ 2 minutes.



Viandes, Poissons et Volailles

Espagne

Jambon farci

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 14-18 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 32 cm)

Ingrédients

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

Préparation

- Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et épicer.
- Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de la farce, la rouler et y enfoncer une pique.
- Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.  900 W

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

env. 1 mn.  900 W

Remuer et assaisonner.

- Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.

11-14 mn.  630 W

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

Conseil:

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



Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée

Melitsánes jemistes mé kimá

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin à couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

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

Préparation

- Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
- Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
- Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.  900 W

- Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine d'oignons et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, épicer.
- Sécher les moitiés d'aubergine. Les farcir avec la moitié du hachis, étaler le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
- Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment. Les mettre dans le plat à gratin, poser sur la grille du bas et cuire.

16-18 mn.  630 W

Laisser reposer les aubergines environ 2 minutes après la cuisson.

Conseil:

Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.





Viandes, Poissons et Volailles

Chine

Porc aux noix de cajou

Guangzhou

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
 Vaisselle: Moule à quiche
 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2 champignons noirs séchés
 1 CS de vin de riz (saké)
 1 CS d'huile
 1 CC de sel
 1 CC de sucre (15 g)
 1 CS d'huile pour graisser le moule à quiche
 300 g de filet de porc coupé en dés
 100 g de noix de cajou
 1 échalote (20 g) hachée menu
 2 gousses d'ail écrasées
 50 g de poivron rouge coupé en dés
 50 g de poivron vert coupé en dés
 1 CS de fécule de maïs
 200 ml d'eau
 1 CC de sauce de soja
 Sel, Sucre et Poivre blanc

Préparation

1. Verser de l'eau bouillante sur les champignons et les faire gonfler au moins 30 minutes.
2. Mélanger le saké avec le sel, huile, et le sucre, y faire mariner la viande 20 minutes.
3. Huiler le moule à quiche. Étaler la viande dans le moule. Griller sans couvrir sur la grille du haut. Retourner au env. 7 minutes du temps de cuisson et ajouter les noix de cajou.

9-11 mn. 900 W

4. Mettre la viande et les noix de cajou dans une terrine, ajouter les légumes, couvrir et cuire.

6-8 mn. 900 W

5. Mélanger la fécule de maïs, l'eau, la sauce de soja et les épices et incorporer au mélange viande-légumes. Cuire terrine fermée. Remuer de temps en temps et à la fin du temps de cuisson.

2-3 mn. 900 W



Suisse

Emincé de veau à la zurichoise

Zürcher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total: env. 9-14 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
 1 CS de persil haché

Préparation

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.

6-9 mn. 900 W

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

3-5 mn. 900 W

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



France

Lapin au thym

Temps de cuisson total: env. 42-46 minutes
 Vaisselle: 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1 lapin (1 kg)
 2 CS de beurre
 1 CS de beurre ou de margarine (10 g) pour graisser le plat
 100 g de petit lard coupé en dés
 15 petits oignons (300 g) entiers, épluchés
 Sel
 poivre
 100 ml d'eau
 1 CS de thym frais haché menu
 150 ml de crème fraîche
 1 jaune d'oeuf
 Sel
 poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 230° C. Laver le lapin, le sécher et le couper en 8 portions. Poser les portions sur la grille du haut et les faire dorer légèrement en les retournant aux deux tiers du temps de cuisson.

21-23 mn. 230° C

2. Graisser le moule à gratin, y mettre le petit lard et les oignons. Disposer les morceaux de lapin, assaisonner et arroser d'eau. Couvrir le plat et cuire.

18-20 mn. 900 W

3. Sortir les morceaux de lapin et les garder au chaud. Mettre le thym dans le plat et incorporer la crème fraîche.
4. Dans une tasse, battre le jaune d'oeuf en ajoutant peu à peu la sauce. Incorporer ensuite le jaune d'oeuf au reste de la sauce. Couvrir le plat et cuire.

env. 3 mn. 630 W

5. Assaisonner la sauce, remuer et la verser sur la viande.



Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
 Vaisselle: 1 plat bas, carré à gratin
 (longueur environ 25 cm)

Ingrédients

2 fromages de mozzarella de 150 g
 400 g de tomates en boîte, pelées
 4 escalopes de veau (600 g)
 20 ml d'huile d'olive
 2 gousses d'ail coupées en rondelles
 Poivre fraîchement moulu
 2 CS de câpres (20 g)
 Origan, Sel

Préparation

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

9-11 mn.  630 W

Tourner les tranches d'escalope.

3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.

9-11 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser reposer environ 5 minutes.

Conseil:

Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghetti et une salade fraîche.

Grèce

Agneau braisé aux haricots verts

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1-2 tomates (100 g)
 400 g de viande d'agneau désossé
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
 1 oignon (50 g) haché menu
 1 gousse d'ail broyée
 Sel et Poivre
 Sucre
 250 g de haricots verts en conserve

Préparation

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.

8-10 mn.  900 W

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

10-12 mn.  630 W

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

Conseil:

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

Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500 g de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)
 3 oignons (150 g) hachés menu
 1 oeuf
 50 g de chapelure
 Sel
 Poivre
 350 ml de bouillon de viande
 70 g de concentré de tomates
 2 pommes de terre (200 g) coupées en dés
 2 carottes (200 g) coupées en dés
 2 CS 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. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

23-25 mn.  900 W

Remuer encore la terrine et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.



Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Filet de boeuf en pâte feuilletée

Rinderfilet in Blätterteig

Temps de cuisson total: env. 36-42 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

300 g de pâte feuilletée surgelée
1 CS de beurre ou de margarine (10 g)
150 g de lard maigre coupé en dés
4-5 oignons nouveaux (150 g) coupés en rondelles
300 g de champignons de Paris coupés en tranches
1 kg de filet de boeuf
1 CS d'huile végétale
1 CS de persil (10 g) haché menu
1 gousse d'ail écrasée
1 oeuf
Sel
poivre
1-2 CS de lait

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage. Étaler le beurre dans la terrine, répartir le lard, les oignons et les champignons, couvrir et faire cuire à l'étuvée. Remuer une fois de temps en temps.

4-6 mn. 900 W

Verser l'eau de cuisson.

2. Laver le filet, le sécher et le badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Faire rôtir sur la grille du haut en retournant une fois.

15-17 mn. 270 W

3. Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
4. Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 30 cm de côté en gardant un peu de pâte pour la garniture.
5. Séparer le blanc de l'oeuf du jaune. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et répartir la moitié des légumes au centre de la pâte.
6. Saler et poivrer la viande et la poser sur les légumes. Répartir le reste des légumes sur le filet. Rabattre la pâte sur la viande et fermer en appuyant sur les bords. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette.
7. Rincer le plat à gratin à l'eau froide et y mettre la pâte feuilletée avec la fermeture vers le bas.
8. Pour la décoration, découper des formes dans le reste de la pâte.
9. Mélanger le jaune d'oeuf et le lait, badigeonner la pâte, cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

17-19 mn. 450 W/230° C

Après la cuisson, laisser le filet de boeuf en pâte feuilletée reposer 10 minutes environ avant de servir.



Chine

Crevettes aux piments forts

2 portions

Temps de cuisson total: env. 6-8 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

6 grosses crevettes décortiquées (240 g)
45 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)
1 1/2 CS de sauce de soja (20 ml)
1 CS de sucre
1 CS de vinaigre

Préparation

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 dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
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 mn. 900 W

5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

4-6 mn. 900 W

Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.



Viandes, Poissons et Volailles

France

Filets de sole

2 portions

Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur environ 26 cm)

Ingrédients

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

Préparation

- Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
- Couper le citron et les tomates en tranches fines.
- Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
- 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.
- Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.

12-14 mn. 630 W

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

Conseil:

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

Préparation

- Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
- Graisser le plat et y disposer en couches successives les tranches de tomate, les crevettes et les filets de poisson.
- Battre les oeufs avec la crème, les épices et le persil. Napper le gratin de sauce. Cuire sans couvrir sur la grille du bas.

21-23 mn. 630 W/200° C

- Après la cuisson, couvrir le plat et laisser le gratin reposer de 5 à 10 minutes.

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 14-17 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin (longueur env. 26-30 cm)

Ingrédients

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

Préparation

- Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
- Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn. 900 W

- Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
- Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, recouvrir de fromage râpé et faire cuire sur la grille du bas.

15-18 mn. 630 W

Après la cuisson laisser les filets reposer environ 2 minutes. Avant de servir, garnir avec du persil haché.

Norvège

Gratin de poisson «Sandefjord»

Fiskegratin "Sandefjord"

Temps de cuisson total: env. 21-23 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

- 800 g de filet de poisson (lingue ou cabillaud)
- Jus d'un citron
- Sel
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 4 tomates (300 g), pelées, coupées en tranches
- 100 g de crevettes décortiquées
- 3 oeufs
- 125 ml de crème
- 2 CC de poivre vert en grains
- Sel
- 1 CS de persil non frisé haché menu



Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenfanne 2 Portions

Temps de cuisson total: env. 21-26 minutes

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

Ingrédients

- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
- 1 poivron rouge (100 g) coupé en lamelles
- 1 petit poireau (100 g) coupé en lamelles
- 300 g de blanc de dinde coupé en dés
- Poivre,
- paprika en poudre
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 2 tasses de bouillon de viande (300 ml)

Préparation

- Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les épicer. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
- Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.

5-7 mn. 900 W

16-19 mn. 630 W

Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:

Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.



France

Poulet au curry

Temps de cuisson total: env. 28-32 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser la terrine
- 2 carottes (200 g) coupées en petits dés
- 1 branche de céleri (150 g) coupée en petits dés
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme épluchée (125 g) coupée en petits dés
- 1 oignon (50 g) haché menu
- Sel et Poivre
- 1-2 CS de curry
- 1 CS de farine
- 150 ml d'eau (1 tasse)
- 3 tomates (200 g), pelées

Préparation

- Laver le poulet, le sécher et le couper en 8 portions.
- Beurrer la terrine, y mettre les morceaux de poulet, ajouter les dés de légumes, saler et poivrer. Saupoudrer de curry et de farine et bien mélanger. Ajouter l'eau et les tomates pelées et broyées. Couvrir et sur le trépied bas cuire. Remuer une fois à la moitié du temps et continuer la cuisson sans couvercle.

28-32 mn. 630 W/220° C

Après la cuisson, laisser le poulet reposer 3 minutes environ.

Conseil:

Servir le poulet accompagné de riz, de noix de coco râpée, de condiment à la mangue et de rondelles de banane pour atténuer la force du curry.



Autriche

Poulet farci rôti

Gefülltes Brathendl 2 portions

Temps de cuisson total: env. 31-35 minutes

Vaisselle : ficelle

Ingrédients

- 1 poulet (1000 g)
- Sel
- Romarin haché
- Marjolaine hachée
- 1 petit pain rassis (40 g)
- Sel
- 1 bouquet de persil haché menu (10 g)
- 1 Noix muscade
- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 jaune d'oeuf
- 3 CS de beurre ou de margarine (30 g)
- 1 CS de paprika doux
- Sel

Préparation

- Laver le poulet, le sécher, épicer l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
- Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet. Fermer le poulet avec de la ficelle.
- Faire chauffer le beurre.

env. 1 mn. 900 W

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

- Poser le poulet avec la poitrine vers le bas et rôtir sur la grille du bas. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

30-34 mn. 450 W/200° C

Après la cuisson laisser le poulet reposer 5 minutes au four.



Viandes, Poissons et Volailles

France

Canard à l'orange

Temps de cuisson total: env. 65-73 minutes
 Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 32 cm)
 Assiette creuse
 2 terrines à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1 jeune canard (1800 - 2000 g), vidé

Sel

poivre

1 branche de marjolaine

200 ml d'eau

1 foie de canard (50 g)

6 oranges non traitées (1200 g)

1 CS de sucre (10 g)

1 CS d'eau

1 CS de vinaigre

250 ml de bouillon de viande

150 ml de porto

1 CS de fécule de pomme de terre (10 g)

Préparation

1. Laver l'intérieur et l'extérieur du canard, le sécher, saler et poivrer. Mettre la branche de marjolaine à l'intérieur du canard.
2. Verser l'eau dans le moule et poser une assiette creuse retournée dans le moule. Poser le canard sur l'assiette et cuire sur la grille du bas.
Retourner le canard à mi-cuisson.

58-62 mn.  270 W/230° C

Poser le canard sur un plateau à servir que vous aurez préchauffé.

3. Recueillir avec précaution la graisse qui se trouve à la surface du jus de cuisson et la mettre dans une terrine. Écraser le foie de canard et cuire à couvert.

2-4 mn.  900 W

4. Éplucher deux oranges en faisant un zeste très fin. Couper le zeste en très fines lamelles, les mettre dans la deuxième terrine avec le sucre et l'eau, couvrir et faire chauffer.

2-3 mn.  900 W

5. Ajouter au foie de canard le zeste d'orange, le vinaigre, le bouillon de viande et le porto.
6. Presser une orange. Mélanger la fécule de pomme de terre et le jus d'orange et incorporer à la sauce. Couvrir la terrine et laisser la sauce prendre en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.  900 W

7. Éplucher les autres oranges, peler les quartiers et les disposer sur le plateau à servir. Si nécessaire, dégraisser la sauce, retirer le foie de canard et assaisonner.
8. Verser un peu de sauce sur les quartiers d'orange. Verser la sauce dans une saucière et la servir avec le canard.

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
 Vaisselle: ficelle
 1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4 cailles (600 g - 800 g)

sel

poivre

200 g de lard maigre coupé en tranches fines

1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

1 CS de persi

sauge

romarin

basilic frais hachés

150 ml de porto

250 ml de bouillon de viande

2 CS de beurre ou de margarine (20 g)

2 CS de farine (20 g)

50 g d'emmental râpé

Préparation

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Poser les cailles et faire griller sur la grille du haut.

8-10 mn.  630 W

3. Graisser le plat et poser les cailles avec le côté grille vers le bas. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto. Continuer la cuisson sur la grille du bas.

6-8 mn.  630 W

Retirer les cailles du jus de cuisson.

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

env. 2 mn.  900 W

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

env. 2 mn.  900 W

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, en napper les cailles et servir.



Viandes, Poissons et Volailles

Japon

Potée japonaise

Nikujaga

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

200 g de viande de boeuf maigre
500 g de pommes de terre coupées en quatre ou en huit
400 g d'oignons coupés en quatre ou en huit
400 ml d'eau
3 CS de sucre (30g)
3 CS de vin de riz
3 CS de mirin (vin de riz sucré)
70 ml de sauce de soja

Préparation

1. Couper la viande en très fines lamelles de 3 à 4 cm de long et les mettre dans la terrine.
2. Disposer les légumes en couches sur la viande. Mélanger le reste des ingrédients et les mettre dans la terrine. Couvrir et cuire. Remuer deux fois pendant la cuisson.

11-13 mn.		900 W
21-23 mn.		450 W

3. Après la cuisson, laisser la potée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Conseil:

A la place du boeuf, vous pouvez utiliser du porc ou du veau.



Espagne

Roulades de poulet aux raisins secs

Rollitos de pollo y pasas

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

4 blancs de poulet fins (600 g)
Sel
poivre
4 tranches de jambon cuit (200 g)
50 g de quesitos (fromage espagnol)
1 boîte de soupe de poireau (400 g)
50 g de raisins secs, lavés

Préparation

1. Laver les blancs de poulet, les sécher et les aplatir. Saler et poivrer. Garnir chaque blanc d'une tranche de jambon et d'un morceau de fromage.
2. Rouler les filets, les piquer avec un cure-dent en bois et les disposer dans la terrine.
3. Verser la soupe sur les roulades, ajouter les raisins, couvrir et cuire.

18-20 mn.		900 W
-----------	--	-------

Laisser reposer les roulades 10 minutes environ avant de servir.



Légumes

Allemagne

Tarte au poireau

Porreetorte

Temps de cuisson total: env. 29-37 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à fond amovible
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients

450 g de poireaux émincés
3 CS d'eau
Sel
1 pincée de curry
100 g de farine de blé complet
80 g de farine de seigle type 1150
3 CC de levure chimique
1 oeuf
75 g de yaourt maigre
1 CS d'huile végétale
1/2 CC de sel
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
150 g de crème aigre
3 oeufs
2 CS de farine de blé complet (20 g)
Sel aux fines herbes
poivre
1 pincée de noix de muscade râpée
1 CC de persil haché menu
1 CC de ciboulette hachée
1 CC d'aneth haché menu
100 g d'emmental râpé

Préparation

1. Mettre le poireau dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et précuire.

5-8 mn.		900 W
---------	--	-------

Verser l'eau de cuisson.

Saler et assaisonner avec le curry.

2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yaourt, l'huile et le sel et pétrir au batteur.
3. Graisser le moule. Étaler la pâte à la taille du moule, en garnir le moule, remonter les bords d'environ 1 cm.
4. Mélanger la crème aigre avec les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel aux fines herbes, le poivre, la noix de muscade et les fines herbes puis mélanger avec le fromage râpé.
5. Incorporer le mélange aux poireaux. Garnir la tarte, faire cuire sur la grille du bas.

11-13 mn.		270 W/230° C
11-13 mn.		230° C
2-3 mn.		

Après la cuisson, laisser la tarte reposer 2 minutes environ avant de servir.



Légumes

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Karfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 18-21 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

800 g de chou-fleur (entier)
 1 tasse d'eau (150 ml)
 125 ml de lait
 125 ml de crème
 75-100 g de fromage fondu
 2-3 CS de liant à sauce (20-30 g)

Préparation

1. Faire plusieurs incisions dans le trognon du chou-fleur. Mettre le chou-fleur la tête vers le haut dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire.
 15-17 mn.  900 W
 Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine couverte, puis verser l'eau de cuisson.
2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.
 env. 2-3 mn.  900 W

3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.
 env. 1 mn.  900 W

Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

Conseil:

Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.

France

Ratatouille spéciale

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
 Vaisselle: 1 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), coupés 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 petits dés
 Poivre
 1 bouquet garni
 200 g de coeurs d'artichaut, en boîte
 Sel
 Poivre

Préparation

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des coeurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps une fois pendant la cuisson.
 17-19 mn.  900 W

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les coeurs 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'oeuvre.

Un bouquet garni est composé de :

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

France

Gratin dauphinois

Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 26 cm)

Ingrédients

1 CS de beurre ou de margarine
 500 g de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles
 Sel
 poivre
 2 ousses d'ail écrasées
 300 g de crème fraîche
 150 ml de lait
 50 g de fromage râpé (Gouda)

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire sur le trépied bas.
 23-25 mn.  630 W/200° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.



Légumes

Pays-Bas

Endives gratinées au jambon

Gegratineerde Brussels Iof

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 32 cm)

Ingrédients

8 petites endives (800 g)
 125 ml d'eau
 125 ml de lait
 2 CS de liant à sauce, clair (20 g)
 2 jaunes d'oeuf
 4 CS de gouda vieux râpé (20 g)
 Sel
 poivre
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 4 tranches de jambon cuit (200 g)
 2 CS de gouda vieux râpé (10 g)

Préparation

1. Creuser avec un couteau pointu un petit cône à l'intérieur du pied des endives pour en éliminer l'amertume. Verser l'eau dans la terrine et faire cuire les endives terrine fermée en les tournant une fois pendant la cuisson.

10-12 mn. 900 W

2. Sortir les endives. Verser le lait dans la terrine et incorporer le liant à sauce. Couvrir la terrine et faire prendre la sauce en tournant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn. 630 W

3. Battre le jaune d'oeuf dans une tasse. Délayer peu à peu le jaune d'oeuf avec de la sauce puis verser le mélange obtenu dans la sauce et incorporer le fromage. Mélanger soigneusement et assaisonner.
4. Graisser le plat à gratin et y mettre les endives. Couper les tranches de jambon en deux, les disposer sur les endives et napper le tout de sauce. Saupoudrer de gouda râpé et faire gratiner sur la grille du haut.

6-8 mn. 450 W

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

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelaufauf mit Champignons

Temps de cuisson total: env. 36-39 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

400 g de pommes de terre, épluchées, coupées en deux (facultatif)
 400 g de brocoli en bouquets
 6 CS d'eau (60 ml)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 400 g de champignons de Paris coupés en tranches
 1 CS de persil haché menu
 Sel
 poivre
 3 oeufs
 125 ml de crème
 125 ml de lait
 Sel
 poivre
 Noix de muscade
 100 g de gouda râpé

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

9-12 mn. 900 W

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
4. Mélanger les oeufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK No 5

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

Légumes

Italie

Artichauts à la romaine

Carciofi alla Romana

2 portions

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
 Vaisselle: 1 plat ovale à gratin à couvercle
 (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

2 artichauts (800 g)
 1 litre d'eau
 citron pressé
 2 gousses d'ail broyées
 1 bouquet de persil (10 g) haché
 10 feuilles de menthe fraîche hachées
 2 CS de chapelure
 5 CS d'huile d'olive (50 ml)
 Sel
 Poivre gris fraîchement moulu
 100 ml d'huile d'olive
 400 ml d'eau
 poivre gris fraîchement moulu
 Sel

Préparation

1. Couper les feuilles sèches et les pointes des artichauts. Couper les tiges à 3 cm environ du fond de l'artichaut. Mettre les artichauts dans un saladier rempli d'eau froide et de jus de citron pour empêcher l'artichaut de noircir.
2. Mélanger l'ail, le persil, la menthe et la chapelure avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.
3. Retirer les artichauts de l'eau et les sécher. Écarter légèrement les feuilles et enlever les poils. Remplir les artichauts avec la farce et refermer les feuilles pour que la farce ne tombe pas.
4. Disposer les artichauts dans le plat. Ajouter l'huile et verser l'eau. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu, saler, couvrir et cuire.

17-19 mn.  900 W

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



Allemagne

Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Temps de cuisson total: env. 20-27 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

$\frac{1}{2}$ bouquet de thym (5 g)
 35 g de grains de sarrasin
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g) haché menu
 2 gousses d'ail broyées
 100 ml de bouillon de légumes
 1 de persil frais non frisé (10 g)
 100 g de gouda, en morceau
 Sel
 Poivre gris moulu
 4 tomates charnues (600 g)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 4-5 oignons nouveaux (150 g)
 1 bouquet de basilic (10 g)

Préparation

1. Équeuter le thym. Laver le sarrasin. Graisser la terrine. Mettre l'oignon haché, l'ail et le thym dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.  900 W

2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.

8-10 mn.  630 W

3. Équeuter le persil et couper les feuilles en fines lamelles. Couper 4 tranches de gouda, couper le reste en dés. Mélanger le persil et les dés de fromage avec le sarrasin refroidi et épicer.
4. Ouvrir les tomates par le haut et les évider. Remplir les tomates de sarrasin sans tasser. Poser une tranche de fromage sur les tomates puis replacer le chapeau.
5. Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Équeuter le basilic.
6. Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
7. Disposer les tomates sur le lit d'oignons, couvrir et cuire.

10-14 mn.  630 W

Après la cuisson, laisser les tomates farcies reposer env. 2 minutes.





Pâtes, Riz et Quenelles

Italie

Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico

2 Portions

Temps de cuisson total: env. 15-21 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 moule à soufflé

(env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

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

Préparation

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

8-10 mn.  900 W

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

1-2 mn.  900 W6-9 mn.  270 W

- Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
- Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
- Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.



Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 39-43 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

1 plat à gratin

(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

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

Préparation

- Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine couverte.

3-5 mn.  900 W

- Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

9-11 mn.  270 W

Égoutter les pâtes et les laisser refroidir.

- Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgette.

- Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.

Cuire sur la grille du bas.

(Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK No. 5

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.



Sauce pour pâtes

Sauce bolonaise

Temps de cuisson total: env. 14-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

30 g de lard maigre
100 g de champignons de Paris coupés en petits dés
1/2 oignon (25 g) haché menu
1 carotte (50 g) coupée en petits dés
50 g de céleri coupé en petits dés
200 g de viande de boeuf hachée
100 ml de vin blanc
1/2 bouquet de persil haché menu
3 CS de concentré de tomates (45 g)
1 pincée de sucre
1 pincée de noix de muscade
Sel et Poivre

Préparation

- Couper le lard en dés, le mettre avec les légumes dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

4-6 mn.  900 W

- Réduire les légumes en purée puis ajouter la viande hachée, le vin, le persil et le concentré de tomates. Épicer. Ne pas couvrir entièrement la terrine pour permettre à la vapeur de s'échapper. Porter la sauce à ébullition puis cuire.

4-6 mn.  900 W6-8 mn.  630 W

Pâtes, Riz et Quenelles

Sauce pour pâtes

Sauce tomate

Temps de cuisson total: env. 8-9 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

- 5-7 tomates (500 g)
 1 CS de beurre ou de margarine
 1 oignon (50 g) haché menu
 2 CS de concentré de tomates (30 g)
 200 ml de bouillon de viande
 Sel et poivre
 sucre
 Origan
 Basilic
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 2 CS de farine (20 g)

Préparation

1. Peler les tomates et enlever la partie dure, enlever les pépins et couper la chair en dés.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.  900 W

3. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates et le bouillon de viande, épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 3 mn.  900 W

4. Pétrir le beurre avec la farine et mélanger à la sauce avec un fouet. Couvrir et faire chauffer. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

3-4 mn.  900 W

Sauce pour pâtes

Sauce au Gorgonzola

Temps de cuisson total: env. 5 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

- 200 g de gorgonzola
 150 ml de crème
 env. 1 CS de liant pour sauce, clair

Préparation

1. Réduire en purée le gorgonzola et la crème au mixer ou avec un batteur.
2. Verser le mélange dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn.  630 W

3. Incorporer le liant pour sauce, couvrir et réchauffer.

env. 3 mn.  630 W

Terminer en remuant.

Conseil:

La sauce suffit pour environ 400 g de pâtes. Elle est idéale pour accompagner les <<farfalle>>, ces pâtes en forme de papillon.



Autriche

Quenelles de pain blanc

Semmelknödel

pour 5 pièces

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes

Vaisselle: 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

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

Préparation

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn.  900 W

2. Couper le petit pain en dés, arroser de lait et laisser reposer 10 minutes. Battre les oeufs.
3. Mélanger les oignons, les oeufs et le pain jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

6-8 mn.  900 W

Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes. Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.

Suisse

Risotto du Tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

env. 2 mn.  900 W

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

3-5 mn.  900 W15-17 mn.  270 W

Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 3-5 minutes.

3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:

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



Pâtes, Riz et Quenelles

Suisse

Gnocchis de semoule

Grießgnocchi

pour 12 à 15 gnocchis

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat rond à gratin
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients

250 ml de lait
1 CC de beurre ou de margarine
1 pincée de sel
50 g de semoule
1 blanc d'oeuf
1 jaune d'oeuf
50 ml de crème fraîche
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS de beurre ou de margarine
30 g de sbrinz râpé (ou d'emmental râpé)

Préparation

1. Faire chauffer le lait avec le beurre et le sel dans la terrine couverte.

3-4 mn.  900 W

2. Jeter la semoule en pluie, bien mélanger, couvrir et laisser gonfler.

9-11 mn.  270 W

Laisser refroidir

3. Battre le blanc d'oeuf en neige. Incorporer le jaune d'oeuf et la crème à la semoule, puis incorporer le blanc d'oeuf.
4. Graisser le plat. Prélever des boulettes de semoule à l'aide de deux cuillers et les disposer côte à côte sur le plat, parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner sur la grille du haut.

7-9 mn.  270 W

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

Conseil:

Servez les gnocchis comme plat de résistance, accompagnés d'épinards.



Italie

Lasagne au four

Lasagne al forno

Temps de cuisson total: env. 26-30 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 boeuf 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 lasagne vertes
1 CC de parmesan râpé
1 CC de beurre ou de margarine

Préparation

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

6-8 mn.  900 W

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et épicer.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagne. Recouvrir les lasagne 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 et faire cuire sur la grille du bas.

16-18 mn.  450 W/230° C

4 mn. 

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



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Pudding de semoule à la sauce aux framboises

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.

3-5 mn.  900 W

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.

10-12 mn.  270 W

3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.
4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.

2-3 mn.  900 W

5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-14 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 poire, 30° vol.
150 ml	d'eau
130 g	de chocolat
100 g	de crème fraîche

Préparation

1. Éplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, mélanger, couvrir et réchauffer.

1-2 mn.  900 W

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

6-10 mn.  900 W

Retirer les poires du jus et les mettre au frais.

4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

1-2 mn.  900 W

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil:

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

Autriche

Quenelles de Salzburg

Salzburger Nockerln

3 portions

Temps de cuisson total: env. 5-6 minutes
Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

4	blancs d'oeuf
1	pincée de sel
50 g	de sucre en poudre
1 CC	de sucre vanillé
4	jaunes d'oeuf
2 CS	de farine (20 g)
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le plat
1 CS	de sucre en poudre

Préparation

1. Dans une terrine large, battre les blancs d'oeuf et le sel en neige très ferme. Verser en pluie fine le sucre en poudre et le sucre vanillé et continuer à battre les oeufs.
2. Mélanger un peu de blanc d'oeuf aux jaunes d'oeuf puis incorporer ce mélange aux oeufs en neige. Ajouter la farine en pluie et la mélanger.
3. Graisser le plat à gratin. Partager la pâte en trois parts égales et les disposer côte à côte dans le plat. Faire cuire sans attendre les quenelles au four préchauffé sur la grille du bas.

5-6 mn.  270 W/230° C

Servir quenelles chaudes après les avoir saupoudrées de sucre en poudre.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Danemark

Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille

Rødgrød med vanilie sols

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

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

Préparation

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

5-7 mn. 900 W

Incorporer le sucre et le jus de citron.

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

3-5 mn. 900 W

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

Conseil:

La gelée de fruits rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.



Autriche

Biscuit roulé au fromage blanc

Topfenstrudel

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

125 g de farine
 1 CS d'huile
 1/2 oeuf
 50 ml d'eau
 Pulpe d'4 de gousse de vanille
 50 g de beurre ou de margarine
 2 jaunes d'oeuf
 75 g de sucre
 250 g de fromage blanc à 20 % MG
 50 ml de crème
 2 blancs d'oeuf
 Farine pour saupoudrer
 40 g de beurre ou de margarine
 20 g de chapelure
 30 g de raisins secs
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat

Préparation

1. Faire une pâte en mélangeant au batteur la farine, 1/2 cuiller d'huile et l'oeuf. Pétrir en rajoutant lentement de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte élastique et lisse. Badigeonner la pâte avec le reste de l'huile.
2. Recouvrir la pâte d'un torchon imbibé d'eau chaude et la laisser reposer 30 minutes.
3. Ouvrir la gousse de vanille et gratter la pulpe. Travailler le beurre, les jaunes d'oeuf, le sucre et la pulpe de vanille au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer le fromage blanc et la crème. Batre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer.
4. Saupoudrer de farine un torchon sec. Y étaler la pâte pour obtenir une pâte très fine.
5. Faire fondre le beurre dans la terrine.

env. 1 mn. 900 W

Badigeonner la pâte de beurre et la saupoudrer de chapelure. Y étaler ensuite la pâte au fromage blanc et la garnir de raisins secs.

6. Rouler soigneusement la pâte en s'aidant du torchon.
7. Graisser le plat. Poser le biscuit avec la partie ouverte vers le bas et sur le trépied bas cuire.

17-19 mn. 450 W/230° C

Conseil:

Le biscuit peut être servi froid ou chaud. Une sauce à la vanille est un accompagnement idéal.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Pêches meringuées

Melocotones nevados

8 portions

Temps de cuisson total: env. 6-7 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 24 cm)

Ingrédients

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

Préparation

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre.
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre, les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêche de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur la grille du bas.

6-7 mn.  450 W

Suède

Riz aux lait aux pistaches et aux fraises

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total: env. 23-30 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle, profond, (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

3-5 mn.  900 W

20-25 mn.  270 W

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

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

Allemagne

Pudding aux cerises

Kirschenmichel

Temps de cuisson total: environ 16-18 minutes

Vaisselle : Plat à gratin rond à bords hauts (de 20 cm de diamètre environ)

Ingrédients

160 g	de pain rassis
375 ml	de lait
60 g	de beurre ou de margarine
8 CS	de sucre (80 g)
4	jaunes d'oeuf
1 CS	de farine
30 g	d'amandes hachées
1	zeste de citron râpé
4	blancs d'oeuf
1 CC	de beurre ou de margarine pour graisser le plat
350 g	de griottes dénoyautées, égouttées
2 CS	de chapelure
1 CS	de beurre ou de margarine

Préparation

1. Émietter le pain rassis et le tremper dans le lait.
2. Travailler le beurre, le sucre et le jaune d'oeuf au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer la farine, les amandes, le zeste de citron et le pain ramolli débarrassé de son liquide.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer au mélange.
4. Graisser le plat. Disposer une couche de pâte au pain et une couche de griottes en alternant. Terminer par une couche de pâte.
5. Saupoudrer le pudding de chapelure et garnir de petites noisettes de beurre.

Faire cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

16-18 mn.  630 W/230° C

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Suisse

Tarte aux carottes

Rueblitorte

16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 24 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 5 jaunes d'oeuf
- 250 g de sucre
- 250 g de carottes finement râpées
- Jus d'un citron
- 250 g de poudre d'amandes
- 80 g de farine
- 1 CS de levure chimique
- 5 blancs d'oeuf

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler les jaunes d'oeuf et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les carottes, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, verser dans la préparation et bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer délicatement. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTO COOK No 6

4. Après cuisson, laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes.



France

Gâteau aux pommes et au Calvados

pour 12 à 16 morceaux

Temps de cuisson total: env. 26 minutes

Vaisselle: Moule à gâteau (Diam. env. 28 cm)

Ingrédients

- 200 g Farine
- 1 CC Levure en poudre
- 100 g Sucre
- 1 sachet Sucre vanillé
- 1 pincée Sel
- 1 Oeuf
- 3-4 gouttes Huile d'amandes amères
- 125 g Beurre
- 1 CC Beurre ou margarine pour graisser le moule
- 50 g Noisettes pilées
- 600 g Pommes (Boskoop, env. 3-4 pièces)
- Cannelle
- 2 Oeufs
- 1 pincée Sel
- 4 CS Sucre
- 1 sachet Sucre vanillé
- 4 CS Calvados (alcool de pomme)
- 1 1/2 CS Fécule alimentaire
- 125 g Crème double
- Sucre glace pour la garniture

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure en poudre. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'oeuf, l'huile d'amandes amères et le beurre et malaxer au fouet pétrisseur du batteur, jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir la préparation et mettre au frais env. 30 minutes.

2. Graisser le moule, abaisser la pâte entre deux feuilles et la poser sur le moule. Laisser un bord env. 3 cm.
3. Répartir les noisettes sur le fond.
4. Peler, couper en quartiers et dénoyer les pommes. Poser les pommes sur les noisettes de manière à ce que les morceaux de pomme se chevauchent. Saupoudrer de cannelle.
5. Séparer les blancs et les jaunes d'oeufs. Battre les blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel et une c. à s. de sucre. Mélanger les jaunes d'oeufs, le reste du sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une préparation mousseuse. Ajouter le Calvados, la fécule et la crème. Mélanger bien. Répartir délicatement les blancs d'oeufs en neige sur les pommes. Cuire sur la grille inférieure. (Cette recette donne environ 1,3 kg).

AUTO COOK No 6

Conseil:

Laisser refroidir le gâteau dans son moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.



Allemagne

Gâteau au fromage blanc

Käsekuchen

12 à 16 parts

Temps de cuisson total: env. 43-49 minutes

Vaisselle: 1 moule à fond amovible (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 CC de levure chimique (3 g)
- 125 g de beurre ou de margarine
- 30 g de sucre
- 1 oeuf
- 1-2 CS d'eau
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
- 750 g de fromage blanc à 20 % MG
- 300 g de sucre
- 3 jaunes d'oeuf
- 1 sachet de flan à la vanille (40 g)
- 125 ml de lait
- 30 g de raisins secs, lavés
- 4 jaunes d'oeuf

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le beurre, le sucre, le jaune d'oeuf et l'eau et travailler au batteur. Couvrir la pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Précuire sur la grille du bas.

11-14 mn. 270 W/230°C

3. Mélanger le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'oeuf, la poudre de flan, le lait et les raisins secs.
4. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte, cuire sur la grille du bas.

32-35 mn. 270 W/160°C

5. Laisser refroidir et démouler.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

France

Tarte aux poires

12 à 14 parts

Temps de cuisson total: env. 18-23 minutes
 Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 28 cm)
 1 terrine à couvercle (2 litres)
 1 petite terrine à couvercle

Ingrédients

150 g de farine
 75 g de beurre ou de margarine
 30 g de sucre en poudre
 1 pincée de sel
 1 oeuf
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 250 ml de lait
 1 pincée de sel
 2 jaunes d'oeuf
 20 g de sucre
 1/2 sachet de sucre vanillé (5 g)
 1 CS de fécule
 540 g de poires en boîte, égouttées
 120 g de gelée de groseilles à maquereau
 1 CS de fruits confits
 1 CS d'amandes émincées

Préparation

1. Travailler la farine, le beurre, le sucre en poudre, le sel et l'oeuf au batteur. Couvrir la pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Faire cuire sur la grille du bas.

9-11 mn.  270 W/230° C
 5-7 mn.  230° C

3. Démouler la pâte et la laisser refroidir.
4. Faire chauffer le lait et le sel dans la terrine couverte.

env. 2 mn.  900 W

5. Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule. Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn.  900 W

6. Garnir la pâte de crème, y disposer les poires. Verser la gelée de groseilles à maquereau dans la petite terrine, couvrir et faire chauffer.

env. 1 mn.  900 W

7. En arroser les poires puis les garnir avec les fruits confits et les amandes émincées.

Conseil:

Ne garnir le fond de la tarte que quelques minutes avant de servir afin d'éviter qu'il ne ramollisse.

Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte

12 à 16 parts

Temps de cuisson total: env. 18-25 minutes
 Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 28 cm)
 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

75 g de beurre ou de margarine
 75 g de sucre
 1 CC de vanille liquide
 2 oeufs
 150 g de farine
 1 CC de levure chimique (3 g)
 4 CS de lait
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
 150 g de massepain
 1/2 sachet de flan à la vanille (20 g)
 2 CS de sucre (20 g)
 250 ml de lait
 1 banane (100 g) coupée en rondelles
 50 g de raisins coupés en deux, épépinés
 150 g de mandarines en boîte, égouttées
 150 g de pêches en boîte, égouttées, en quartiers
 1 sachet de glaçage pour tarte (11 g), transparent
 250 ml de jus de fruit transparent

Préparation

1. Travailler le beurre, le sucre, la vanille liquide et les oeufs environ 3 minutes au batteur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Mélanger la farine à la levure. Mélanger la farine et le lait au mélange beurre-oeufs en les versant en alternance.
2. Graisser le moule et garnir uniformément la pâte. Faire cuire sur la grille du bas.

10-12 mn.  270 W/230° C
 2-3 mn.  230° C

Démouler le fond de la tarte et laisser refroidir.

3. Étaler le massepain entre deux feuilles de la taille du fond de tarte. Garnir le fond.
4. Dans une terrine, mélanger la poudre de flan, le sucre et le lait. Mélanger en évitant la formation de grumeaux, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn.  900 W

5. Étaler le flan sur le fond de tarte. Garnir de fruits.
6. Dans la terrine, dissoudre le glaçage pour tarte dans le jus de fruit et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

4-6 mn.  450 W

Verser le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

Conseil:

Pour que le goût du massepain ressorte encore mieux, laisser la tarte reposer quelques heures.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Feuilletés au fromage blanc

Quarkblättertieg-Gebäck

12 parts environ

Temps de cuisson total: env. 14-16 minutes

Vaisselle: 1 tôle (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

200 g de farine
1 CC de levure chimique (3 g)
200 g de fromage blanc maigre
200 g de beurre
1 pincée de sel
Confiture pour la garniture
1 blanc d'oeuf
1 jaune d'oeuf
1 CS d'eau
Sucre en poudre

Préparation

- Mélanger la farine et la levure. Ajouter le fromage blanc maigre, le beurre et le sel et travailler au batteur. Couvrir la pâte ainsi obtenue et la laisser reposer 30 minutes au frais.
- Sur une surface farinée, étaler la moitié de la pâte (2 cm d'épaisseur). Couper la pâte en 6 carrés de 12 cm de côté environ et garnir chaque carré d'une cuillerée à café de confiture.
- Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
- Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur la grille du bas.

14-16 mn. 230° C

Laisser les feuilletés refroidir et les saupoudrer de sucre en poudre.

- Préparer les 6 derniers carrés de la pâte feuilletée et cuire.

Conseil:

Vous pouvez aussi essayer d'autres garnitures : noisettes, amandes, massepain ou fromage blanc, fruits entiers, compote ou des garnitures épicées.



Autriche

Kouglof

Gugelhupf

16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 23 minutes

Vaisselle: 1 moule à kouglof
(Ø environ 22 cm)

Ingrédients

1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
170 g de beurre ou de margarine
140 g de sucre en poudre
4 jaunes d'oeuf
40 g d'amandes en bâtonnets
40 g de raisins secs, lavés
Un peu de zeste de citron râpé
4 blancs d'oeuf
280 g de farine
1 sachet de levure chimique (15 g)

Préparation

- Graisser le moule.
- Travailler le beurre et le sucre en poudre au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, incorporer lentement les jaunes d'oeuf. Ajouter les amandes, les raisins secs et le zeste de citron râpé, bien mélanger.
- Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Mélanger la farine et la levure chimique, les verser en pluie et mélanger délicatement le tout.
- Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 0,9 kg).

AUTO COOK No 6



Espagne

Tarte aux amandes

Tarta de almendras

12 parts

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes

Vaisselle: 1 moule à fond amovible
(Ø environ 24cm)

Ingrédients

2 plaques de pâte feuilletée surgelée (200 g)
1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le moule
100 g de beurre ou de margarine
100 g de sucre
1 zeste de citron râpé
4 oeufs
1/2 CS de cannelle en poudre
200 g de poudre d'amandes

Préparation

- Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications de l'emballage. Graisser le moule.
- Étaler la pâte feuilletée à la taille du moule et en garnir le moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn. 230° C

- Travailler le beurre et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter lentement les oeufs et continuer à battre. Ajouter le zeste de citron râpé et la cannelle. Incorporer peu à peu la poudre d'amandes.
- Garnir le fond de tarte avec la pâte aux amandes et cuire sur la grille du bas.

18-20 mn. 200° C

- Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»

Brazo gitano

8 à 10 parts

Temps de cuisson total: env. 12-16 minutes

Vaisselle: 1 moule carré (environ 24 x 24 cm)

Papier pour cuisson au four

1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

3	oeufs
90 g	de sucre
90 g	de farine
1 CC	de levure chimique (3 g)
250 ml	de lait
1 tiges	de cannelle
	Zeste d'un citron
75 g	de sucre
2 CS	de fécule (20 g)
2	jaunes d'oeuf
2 CS	de sucre en poudre

Préparation

1. Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne moussueux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
2. Garnir le moule de papier pour cuisson au four, verser la pâte et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn. 270 W/200° C

3. Démouler le biscuit sur un torchon mouillé et saupoudrer de sucre. Retirer délicatement le papier. Rouler le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
4. Dans la terrine couverte, faire chauffer 200 ml de lait, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.

env. 2 mn. 900 W

5. Mélanger le reste du lait, la fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer le zeste de citron et la cannelle du lait et incorporer la préparation à la fécule au lait. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

env. 2 mn. 900 W

6. Dérouler le biscuit, le fourrer de crème et le rouler de nouveau délicatement. Saupoudrer de sucre en poudre.

Autriche

Petits gâteaux secs de linz

Linzer Bäckerei

pour env. 70 gâteaux

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 30 cm)

Papier pour cuisson au four

Ingrédients

280 g	de farine
210 g	de beurre
100 g	de sucre
100 g	d'amandes non épluchées et râpées
1	jaune d'oeuf
25 ml	de jus de citron (1/2 citron)
	un peu de cannelle

Préparation

1. Pétrir tous les ingrédients en une pâte brisée et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
2. Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer 12 petits gâteaux et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn. 200° C

Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.

Conseil:

Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.

Autriche

Chocolat à la crème

Schokolade mit Sahne

1 Portion

Temps de cuisson total: env. 1 minute

Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150 ml	de lait
30 g	de chocolat à fondre
30 ml	de crème
	Chocolat râpé

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat à fondre, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

env. 1 mn. 900 W

2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

Autriche

Café au lait viennois

Wiener Milchkaffee

1 portion

Temps de cuisson total: env. 1 1/2-2 minute

Vaisselle: 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

1	jaune d'oeuf
1 CS	de sucre
75 ml	de lait
75 ml	d'eau
2 CC	de café soluble
20 ml	de rhum

Préparation

1. Verser tous les ingrédients à l'exception du rhum dans la tasse et bien mélanger. Faire chauffer en remuant une fois.

1 1/2-2 mn. 900 W

2. Verser le rhum dans le café au lait chaud.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Pays-Bas

Vin chaud au rhum

Vuurdrank

10 Portions

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

8-10 mn. 900 W

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



Grande-Bretagne

Confiture de framboises

Raspberry Jam

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 14-19 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Bocaux à confitures

Papier à confitures

Ingrédients

500 g	framboises
250 g	sucre gélifiant (2:1)

Préparation

1. Laver les framboises, mélange, couvrir et réchauffer.

4-5 mn. 900 W

2. Remuer, couvrir et cuire.

7-8 mn. 450 W

3. Bien nettoyer les bocaux à confiture, y verser la confiture et les fermer immédiatement avec du papier à confiture.

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés.



Suisse

Condiment aux pommes et aux raisins secs

Apfel-Chutney mit Rosinen

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Petits bocaux à conserve ou
à confiture, papier à confitures

Ingrédients

4	pommes fermes (500 g)
	épluchées et coupées en dés
1	courgette (200 g) coupée en dés
3	oignons (150 g) hachés menu
50 g	de pruneaux secs dénoyautés
250 g	de raisins secs
1 CC	de baies de genièvre
	Sel
	Poivre gris moulu
150 ml	de vin blanc
100 ml	de vinaigre de cidre
250 g	de sucre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients à l'exception du sucre dans une terrine, couvrir et réchauffer. Remuer de temps en temps.

9-11 mn. 900 W

2. Mélanger le sucre aux fruits, couvrir et poursuivre la cuisson.

3-5 mn. 900 W

10-12 mn. 450 W

3. Nettoyer soigneusement les bocaux et les essuyer. Y verser le condiment et les fermer avec du papier à confitures.

Conseil:

Ce condiment est idéal pour les fondues de viande, les grillades et les plats de riz.



Tension d'alimentation	: 230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	: 16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes : 1,5 kW
	Gril : 2,8 kW
	Gril/Micro-ondes : 2,8 kW
	Convection : 2,8 kW
	Convection/Micro-ondes : 2,95 kW
	Mode Off (Mode Economie d'énergie) : inférieur à 0,5 W
Puissance:	Micro-ondes : 900 W (IEC 60705)
	Elément chauffant du Gril : 1300 W (650 W x 2)
	Convection : 1450 W
Fréquence des micro-ondes	: 2450 MHz (Groupe 2/classe B) *
Dimensions extérieures	: 550 mm (L) x 368 mm (H) x 537 mm (P) **
Dimensions intérieures	: 375 mm (L) x 272 mm (H) x 395 mm (P) ***
Capacité	: 40 litres ***
Plateau tournant	: ø 362 mm, Céramique
Poids	: 23 kg
Eclairage de four	: 25 W/240-250 V

- * Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.
- ** La mesure de la profondeur n'englobe pas la poignée d'ouverture de la porte.
- *** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.
La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.

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

KUNDEN-SERVICE • ONDERHOUDSADRESSEN • ADRESSES DES SAV • CENTRI DI ASSISTENZA • DIRECCIONES DE SERVICIO

Deutschland und Österreich

Für Fragen zu unseren Produkten oder im Falle eines defekten SHARP-Gerätes wenden Sie sich bitte von montags bis freitags zwischen 8.00 und 18.00 Uhr an unsere Hotlinenummern in Deutschland 01805 29 95 29 und in Österreich unter 0820 50 08 20 (Anrufkosten: 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 €/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz, 0,145 €/Min. aus Österreich).

Weitere Informationen und Daten zu unseren Produkten erhalten Sie außerdem auf unserer Internetseite www.sharp.de

BELGIUM - <http://www.sharp.be>

En cas d'une réclamation concernant un four à micro-ondes SHARP, nous vous prions de vous adresser à votre spécialiste ou à une adresse des SHARP Services suivantes.

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer of een van de onderstaande Sharp service centra.

SHARP ELECTRONICS, Phone: 0900-10158

ETS HENROTTE, Rue Du Campinaire 154, 6240 Farciennes, 071/396290 / **Nouvelle Central Radio (N.C.R)**, Rue des Jons 15 L-1818 HOWALD, 00352404078 / **Service Center Deinze**, Kapellestraat, 95, 9800 DEINZE, 09-386.76.67

NEDERLAND - <http://www.sharp.nl>

Indien uw magnetron problemen geeft kunt u zich wenden tot uw dealer, of anders contact opnemen met de Sharp Helpdesk voor zowel gebruikersvragen en serviceadressen.

SHARP ELECTRONICS BENELUX BV, - Helpdesk 0900-7427723

FRANCE - <http://www.sharp.fr/fr>

Vous pouvez contacter notre service consommateur au 0820 856 333

ITALIA - <http://www.sharp.it>

Centralized hotline is 800.826.111

ESPANA - <http://www.sharp.es>

Si tiene algún problema en el producto que ha adquirido de Sharp y desea contactar con un Servicio Oficial de Sharp; por favor póngase en contacto con el siguiente número de teléfono 902 10 13 88 o bien en nuestra atención al cliente de nuestra web [http:// www.sharp.es](http://www.sharp.es)

SWITZERLAND - <http://www.sharp.ch>

Bei Fragen zu Ihrem Sharp Produkt kontaktieren Sie bitte die Sharp Infoline von Montag bis Freitag von 09:00-18:00Uhr unter folgender Telefonnummer: 0848 074 277

Si vous avez des questions sur votre produit Sharp, appeller Sharp Infoline de lundi jusqu'à vendredi de 09:00-18:00 heures sous le numéro de téléphone suivant: 0848 274 277

SWEDEN - www.sharp.se

Sharp helpdesk är på plats för att svara på frågor om Sharp produkter 0200-120 800.
helpdesksverige@sharp.se

NORWAY - www.sharp.no

Sharp Helpdesk er på plass for å svare på spørsmål om Sharp produkter 22 07 42 82.
helpdesksverige@sharp.se

CELAND

Ormsson, 530 2800

helpdesksverige@sharp.se

DENMARK - www.sharp.dk

Sharp Helpdesk er på plads for at besvare spørgsmål om Sharp produkter 7023 0810.
helpdesksverige@sharp.se

SUOMI - www.sharp.fi

Sharp Helpdesk vastaa kaikkiin Sharp-tuotteita koskeviin kysymyksiin (09) 146 1500.
helpdesksverige@sharp.se

Poland

Informacje o najbliższym serwisie moecie pastwo uzyska dzwonic pod numer 0 801 601 609 (koszt połączenia jak za Połączenie lokalne)