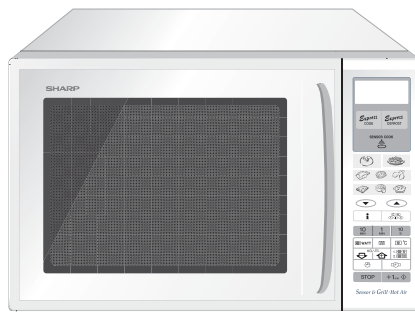


SHARP



R-969



R-96ST-A

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia
Attention



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

ENGLISH

R-969 / R-96ST-A

MIKROWELLENGERÄT MIT SENSOR, GRILL UND HEISSLUFT - BEDIENUNGSANLEITUNG MIT KOCHBUCH
FOUR A MICRO-ONDES AVEC SENSOR, GRIL ET CONVECTION - MODE D'EMPLOI AVEC LIVRE DE RECETTES
MICROGOLFOVEN MET SENSOR, GRILL EN CONVECTIE - GEBRUIKSAANWIJZING MET KOOKBOEK
FORNO A MICROONDE CON GRILL E COTTURA A CONVEZIONE - MANUALE D'ISTRUZIONI E LIBRO DI RICETTE
HORNO DE MICROONDAS CON SENSOR, GRILL Y CONVECCIÓN - MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO
MICROWAVE OVEN WITH SENSOR, GRILL AND CONVECTION - OPERATION MANUAL WITH COOKBOOK

(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.

(I)

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

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

(E)

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

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

(GB)

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

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

900 W (IEC 60705)

D Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Mikrowellengerät, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Sie werden angenehm überrascht sein, was man mit Ihrer Kombi-Mikrowelle alles machen kann. Sie können nicht nur schnell Speisen auftauen und erhitzen, sondern auch ganze Menüs zubereiten. Die Kombination von Mikrowelle, Heißluft und Grill bedeutet, dass die Nahrungsmittel gleichzeitig gegart und gebräunt werden können, und dies sehr viel schneller als mit herkömmlichen Garverfahren.

In unserer Versuchsküche hat das Mikrowellen-Team eine Auswahl der köstlichsten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie schnell und einfach nachkochen können.

Lassen Sie sich von den beigefügten Rezepten inspirieren und bereiten Sie Ihre Lieblingsgerichte in der Mikrowelle zu. Sicher werden Sie von den zahlreichen Vorteilen eines Mikrowellengerätes begeistert sein:

- Speisen können direkt in den Portionstellern zubereitet werden, dadurch entsteht weniger Abwasch.
- Durch kürzere Garzeiten und die Verwendung von wenig Wasser und Fett bleiben viele Vitamine, Mineralien und Aromen erhalten.

Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung und den Ratgeber genau durchzulesen.

So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der köstlichen Rezepte.
Ihr Mikrowellen-Team

F Chère 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 grill 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.

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

NL Geachte klant,

Wij feliciteren u met de aankoop van uw nieuwe magnetronoven, die het werk in de keuken voortaan aanzienlijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over wat u allemaal met de combinatie-oven kunt doen. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en opwarmen, maar u kunt er ook volledige maaltijden mee bereiden. De combinatie van magnetron, heteluchtconvector en grill betekent dat voedsel tezelfdertijd kan garen en bruinen, en bovendien veel sneller dan met conventionele methodes.

Ons magnetronteam heeft in onze testkeuken een selectie gemaakt uit de lekkerste internationale recepten die snel en gemakkelijk kunnen worden klaargemaakt.

Laat u inspireren door onze recepten en maak uw favoriete gerechten klaar in uw magnetronoven.

Een magnetronoven heeft zo veel voordelen en we zijn er zeker van dat u ze snel zult ontdekken:

- U kunt eten meteen klaarmaken in de borden waarin het wordt geserveerd, waardoor u minder moet afwassen.
- Door de kortere kooktijden en omdat er weinig water en vetstoffen worden gebruikt, blijven vitamines, mineralen en typische smaken beter bewaard.

Wij adviseren u de gebruiksaanwijzing en het bijgeleverde kookboek zorgvuldig door te lezen.

Op die manier zal het bedienen van uw oven voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier met uw combinatie-oven en met het uitproberen van de heerlijke recepten.

Uw magnetron-team

I Gentile Cliente,

Congratulazioni per l'acquisto del Vostro nuovo forno a microonde, con il quale potrete preparare molto più agevolmente i Vostri piatti preferiti.

Potrete ben presto apprezzare quante cose si possono fare con il vostro forno a microonde combinato. Oltre a scongelare rapidamente cibi surgelati o riscaldare vivande precotte, potrete infatti preparare anche interi pranzi. La combinazione di microonde, cottura a convezione con aria calda e grill permette al cibo di venir gratinato e cotto allo stesso tempo e più velocemente che col metodo convenzionale.

Nella nostra cucina di prova, il nostro team di esperti in microonde ha preparato una raccolta delle più prelibate ricette internazionali, facili e semplici da preparare.

Ispirati da tali ricette abbiamo preparato e allegato le ricette per cucinare i Vostri piatti preferiti nel forno a microonde. Un forno a microonde offre numerosi vantaggi che siamo certi che apprezzerete:

- Possibilità di cucinare i cibi direttamente nei piatti di portata, riducendo il numero di stoviglie da lavare.
- Tempi di cottura più brevi e uso di quantità limitate di acqua e grassi che consentono di conservare molte vitamine, minerali e sapori caratteristici.

Vi consigliamo di leggere attentamente il manuale di istruzioni insieme al ricettario.

Potrete così apprendere come utilizzare al meglio il vostro forno.

**Divertitevi a cucinare con questo forno sperimentando le deliziose ricette proposte.
i Suoi specialisti in microonde**

E Estimado cliente:

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

Le sorprenderá la cantidad de cosas que se pueden hacer con un microondas combinado. No sólo podrá descongelar rápidamente o calentar la comida, sino que también podrá preparar menús completos. La combinación de convección de aire caliente y grill, permite que la comida se pueda cocinar y dorar al mismo tiempo y mucho más rápido que con los métodos convencionales.

Nuestro equipo ha recopilado en nuestra cocina una selección de las más deliciosas recetas internacionales fáciles y rápidas de preparar.

Las recetas que hemos incluido le permitirán inspirarse y preparar sus platos favoritos con ayuda del horno microondas.

Son tantas las ventajas de tener un horno microondas que estamos seguros de que le sorprenderán:

- La comida se puede preparar directamente en las bandejas, por lo que tendrá menos utensilios a la hora de lavar los platos.
- Gracias a unos tiempos de cocción reducidos así como a la utilización de pequeñas cantidades de agua y grasa, se conservan muchas de las vitaminas, minerales y sabores característicos de los alimentos.

Le aconsejamos que lea detenidamente el libro de recetas y el manual de instrucciones.

De este modo podrá entender rápidamente como utilizar su horno microondas.

**Esperamos que disfrute de su horno de microondas combinado y de las deliciosas recetas que le proponemos.
el "equipo microondas"**

GB Dear Customer,

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

You will be pleasantly surprised by the kinds of things you can do with your combined microwave oven. Not only can you use it for rapid defrosting or heating up of food, you can also prepare whole meals. The combination of microwave, hot air convection and grill means that food can cook and brown at the same time, and much faster, than by using the conventional method.

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

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

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

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

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

You will then easily understand how to use your oven.

**Enjoy using your combined microwave oven and trying out the delicious recipes.
Your Microwave-Team.**

D

**Achtung:**

Ihr Produkt trägt dieses Symbol. Es besagt, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht mit dem Haushaltsmüll entsorgt, sondern einem getrennten Rücknahmesystem zugeführt werden sollten.

A. Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten

1. In der Europäischen Union

Achtung: Werfen Sie dieses Gerät zur Entsorgung bitte nicht in den normalen Hausmüll !

Gemäß einer neuen EU-Richtlinie, die die ordnungsgemäße Rücknahme, Behandlung und Verwertung von gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten vorschreibt, müssen elektrische und elektronische Altgeräte getrennt entsorgt werden.

Nach der Einführung der Richtlinie in den EU-Mitgliedstaaten können Privathaushalte ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte nun kostenlos an ausgewiesenen Rücknahmestellen abgeben*.

In einigen Ländern* können Sie Altgeräte u.U. auch kostenlos bei Ihrem Fachhändler abgeben, wenn Sie ein vergleichbares neues Gerät kaufen.

*) Weitere Einzelheiten erhalten Sie von Ihrer Gemeindeverwaltung.

Wenn Ihre gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräte Batterien oder Akkus enthalten, sollten diese vorher entnommen und gemäß örtlich geltenden Regelungen getrennt entsorgt werden.

Durch die ordnungsgemäße Entsorgung tragen Sie dazu bei, dass Altgeräte angemessen gesammelt, behandelt und verwendet werden. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

Für die Schweiz: Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte können kostenlos beim Händler abgegeben werden, auch wenn Sie kein neues Produkt kaufen. Weitere Rücknahmesysteme finden Sie auf der Homepage von www.swico.ch oder www.sens.ch.

B. Entsorgungsinformationen für gewerbliche Nutzer

1. In der Europäischen Union

Wenn Sie dieses Produkt für gewerbliche Zwecke genutzt haben und nun entsorgen möchten:

Bitte wenden Sie sich an Ihren SHARP Fachhändler, der Sie über die Rücknahme des Produkts informieren kann. Möglicherweise müssen Sie die Kosten für die Rücknahme und Verwertung tragen. Kleine Produkte (und kleine Mengen) können möglicherweise bei Ihrer örtlichen Rücknahmestelle abgegeben werden.

Für Spanien: Bitte wenden Sie sich an das vorhandene Rücknahmesystem oder Ihre Gemeindeverwaltung, wenn Sie Fragen zur Rücknahme Ihrer Altgeräte haben.

2. In anderen Ländern außerhalb der EU

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeindeverwaltung nach dem ordnungsgemäßen Verfahren zur Entsorgung dieses Geräts.

F



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.

(NL)

**Let op:**

Uw product is van dit merkteken voorzien.
Dit betekent dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur niet samen met het normale huisafval mogen worden weggegooid.
Er bestaat een afzonderlijk inzamelingsstelsel voor deze producten.

A. Informatie over afvalverwijdering voor gebruikers (particuliere huishoudens)

1. In de Europese Unie

Let op: Deze apparatuur niet samen met het normale huisafval weggooien! Afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moet gescheiden worden ingezameld conform de wetgeving inzake de verantwoorde verwerking, terugwinning en recycling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur.

Na de invoering van de wet door de lidstaten mogen particuliere huishoudens in de lidstaten van de Europese Unie hun afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos* naar hiertoe aangewezen inzamelingsinrichtingen brengen*.

In sommige landen* kunt u bij de aanschaf van een nieuw apparaat het oude product kosteloos bij uw lokale distributeur inleveren.

*) Neem contact op met de plaatselijke autoriteiten voor verdere informatie.

Als uw elektrische of elektronische apparatuur batterijen of accumulatoren bevat dan moet u deze afzonderlijk conform de plaatselijke voorschriften weggooien.

Door dit product op een verantwoorde manier weg te gooien, zorgt u ervoor dat het afval de juiste verwerking, terugwinning en recycling ondergaat en potentiële negatieve effecten op het milieu en de menselijke gezondheid worden voorkomen die anders zouden ontstaan door het verkeerd verwerken van het afval.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

Voor Zwitserland: U kunt afgedankte elektrische en elektronische apparatuur kosteloos bij de distributeur inleveren, zelfs als u geen nieuw product koopt. Aanvullende inzamelingsinrichtingen zijn vermeld op de startpagina van www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Informatie over afvalverwijdering voor bedrijven

1. In de Europese Unie

Als u het product voor zakelijke doeleinden heeft gebruikt en als u dit wilt weggooien:

Neem contact op met uw SHARP distributeur die u inlichtingen verschaft over de terugname van het product. Het kan zijn dat u een afvalverwijderingsbijdrage voor de terugname en recycling moet betalen. Kleine producten (en kleine hoeveelheden) kunnen door de lokale inzamelingsinrichtingen worden verwerkt.

Voor Spanje: Neem contact op met de inzamelingsinrichting of de lokale autoriteiten voor de terugname van uw afgedankte producten.

2. In andere landen buiten de Europese Unie

Als u dit product wilt weggooien, neem dan contact op met de plaatselijke autoriteiten voor informatie omtrent de juiste verwijderingsprocedure.

I

**Attenzione:**

Il dispositivo è contrassegnato da questo simbolo, che segnala di non smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche insieme ai normali rifiuti domestici. Per tali prodotti è previsto un sistema di raccolta a parte.

A. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti (privati)

1. Nell'Unione europea

Attenzione: Per smaltire il presente dispositivo, non utilizzare il normale bidone della spazzatura!

Le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate devono essere gestite a parte e in conformità alla legislazione che richiede il trattamento, il recupero e il riciclaggio adeguato dei suddetti prodotti.

In seguito alle disposizioni attuate dagli Stati membri, i privati residenti nella UE possono conferire gratuitamente le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate a centri di raccolta designati*.

In alcuni paesi*, anche il rivenditore locale può ritirare gratuitamente il vecchio prodotto se l'utente acquista un altro nuovo di tipologia simile.

*) Per maggiori informazioni si prega di contattare l'autorità locale competente.

Se le apparecchiature elettriche o elettroniche usate hanno batterie o accumulatori, l'utente dovrà smaltirli a parte preventivamente in conformità alle disposizioni locali.

Lo smaltimento corretto del presente prodotto contribuirà a garantire che i rifiuti siano sottoposti al trattamento, al recupero e al riciclaggio necessari prevenendone il potenziale impatto negativo sull'ambiente e sulla salute umana, che potrebbe derivare da un'inadeguata gestione dei rifiuti.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

Per la Svizzera: Le apparecchiature elettriche o elettroniche usate possono essere restituite gratuitamente al rivenditore, anche se non si acquista un prodotto nuovo. Altri centri di raccolta sono elencati sulle homepage di www.swico.ch o di www.sens.ch.

B. Informazioni sullo smaltimento per gli utenti commerciali

1. Nell'Unione europea

Se il prodotto è impiegato a scopi commerciali, procedere come segue per eliminarlo.

Contattare il proprio rivenditore SHARP che fornirà informazioni circa il ritiro del prodotto. Potrebbero essere addebitate le spese di ritiro e riciclaggio. Prodotti piccoli (e quantitativi ridotti) potranno essere ritirati anche dai centri di raccolta locali.

Per la Spagna: Contattare il sistema di raccolta ufficiale o l'ente locale preposto al ritiro dei prodotti usati.

2. In paesi che non fanno parte dell'UE

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento corretto.

E

**Atención:**

su producto está
marcado con este
símbolo.

Significa que los
productos eléctricos
y electrónicos
usados no deberían
mezclarse con los
residuos domésticos
generales.

Existe un sistema de
recogida
independiente para
estos productos.

A. Información sobre eliminación para usuarios particulares

1. En la Unión Europea

Atención: si quiere desechar este equipo, ¡por favor no utilice el cubo de la basura habitual!

Los equipos eléctricos y electrónicos usados deberían tratarse por separado de acuerdo con la legislación que requiere un tratamiento, una recuperación y un reciclaje adecuados de los equipos eléctricos y electrónicos usados.

Tras la puesta en práctica por parte de los estados miembros, los hogares de particulares dentro de los estados de la Unión Europea pueden devolver sus equipos eléctricos y electrónicos a los centros de recogida designados sin coste alguno *.

En algunos países* es posible que también su vendedor local se lleve su viejo producto sin coste alguno si Ud. compra uno nuevo similar.

*) Por favor, póngase en contacto con su autoridad local para obtener más detalles.

Si sus equipos eléctricos o electrónicos usados tienen pilas o acumuladores, por favor deséchelos por separado con antelación según los requisitos locales.

Al desechar este producto correctamente, ayudará a asegurar que los residuos reciban el tratamiento, la recuperación y el reciclaje necesarios, previniendo de esta forma posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud humana que de otra forma podrían producirse debido a una manipulación de residuos inapropiada.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con las autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

Para Suiza: Los equipos eléctricos o electrónicos pueden devolverse al vendedor sin coste alguno, incluso si no compra ningún nuevo producto. Se puede encontrar una lista de otros centros de recogida en la página principal de www.swico.ch o www.sens.ch.

B. Información sobre Eliminación para empresas usuarias

1. En la Unión Europea

Si el producto se utiliza en una empresa y quiere desecharlo:

Por favor póngase en contacto con su distribuidor SHARP, quien le informará sobre la recogida del producto. Puede ser que le cobren los costes de recogida y reciclaje. Puede ser que los productos de tamaño pequeño (y las cantidades pequeñas) sean recogidos por sus centros de recogida locales.

Para España: por favor, póngase en contacto con el sistema de recogida establecido o con las autoridades locales para la recogida de los productos usados.

2. En otros países fuera de la Unión Europea

Si desea desechar este producto, por favor póngase en contacto con sus autoridades locales y pregunte por el método de eliminación correcto.

(GB)

**Attention:**

Your product is marked with this symbol.
It means that used electrical and electronic products should not be mixed with general household waste. There is a separate collection system for these products.

A. Information on Disposal for Users (private households)

1. In the European Union

Attention: If you want to dispose of this equipment, please do not use the ordinary dust bin!

Used electrical and electronic equipment must be treated separately and in accordance with legislation that requires proper treatment, recovery and recycling of used electrical and electronic equipment.

Following the implementation by member states, private households within the EU states may return their used electrical and electronic equipment to designated collection facilities free of charge*.

In some countries* your local retailer may also take back your old product free of charge if you purchase a similar new one.

*) Please contact your local authority for further details.

If your used electrical or electronic equipment has batteries or accumulators, please dispose of these separately beforehand according to local requirements.

By disposing of this product correctly you will help ensure that the waste undergoes the necessary treatment, recovery and recycling and thus prevent potential negative effects on the environment and human health which could otherwise arise due to inappropriate waste handling.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

For Switzerland: Used electrical or electronic equipment can be returned free of charge to the dealer, even if you don't purchase a new product. Further collection facilities are listed on the homepage of www.swico.ch or www.sens.ch.

B. Information on Disposal for Business Users

1. In the European Union

If the product is used for business purposes and you want to discard it:

Please contact your SHARP dealer who will inform you about the take-back of the product. You might be charged for the costs arising from take-back and recycling. Small products (and small amounts) might be taken back by your local collection facilities.

For Spain: Please contact the established collection system or your local authority for take-back of your used products.

2. In other Countries outside the EU

If you wish to discard of this product, please contact your local authorities and ask for the correct method of disposal.

(D) INHALT**Bedienungsanleitung**

SEHR GEEHRTER KUNDE	1
ENTSORGUNGSMITTELMERKENNUNG	3
GERÄT	12
ZUBEHÖR	13
BEDIENFELD	15-18
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	D-1-3
AUFSTELLANWEISUNGEN	D-3
VOR INBETRIEBNAHME	D-4
AUSWÄHLEN DER SPRACHE	D-4
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	D-5
EINSTELLEN DER UHR	D-5
ENERGIESPARMODUS	D-6
MIKROWELLENLEISTUNG	D-6
GAREN MIT DER MIKROWELLE	D-7
GRILLBETRIEB	D-8
HEIZEN OHNE SPEISEN	D-8
HEISSLUFTBETRIEB	D-9-10
KOMBI-BETRIEB	D-11-12
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	D-13-16
EXPRESS GAREN & EXPRESS AUFTAUEN	D-17-18
TABELLE: EXPRESS GAREN	D-18
TABELLE: EXPRESS AUFTAUEN	D-19
HINWEIS: EXPRESS AUFTAUEN	D-20
SENSOR GAREN	D-20
TABELLE: SENSOR GAREN	D-21
REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 5 "FISCHFILET MIT SAUCE"	D-22

REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 6 "KONFITÜRE"	D-23
KARTOFFEL-/PORTIONS-AUTOMATIK	D-24
TABELLE: KARTOFFEL-AUTOMATIK	D-25
TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK	D-25-26
REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK "PIKANTE KUCHEN"	D-26-27
REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ ROST	D-28-29
REINIGUNG UND PFLEGE	D-30
FUNKTIONSPRÜFUNG	D-31

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	D-32
DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT	D-32
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	D-33-34
TIPPS UND TECHNIKEN	D-34-36
ERHITZEN	D-37
AUFTAUEN	D-37
AUFTAUEN UND GAREN	D-38
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	D-38
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	D-38
ZEICHENERKLÄRUNG	D-39
TABELLEN	D-40-42
REZEPTE	D-43-69

SERVICE NIEDERLASSUNGEN	19-24
TECHNISCHE DATEN	25

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

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT	1
INFORMATIONS SUR LA MISE AU REBUT CORRECTE	4
FOUR	12
ACCESSOIRES	13
PANNEAU DE COMMANDE	15-18
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	F-1-3
INSTALLATION	F-3
AVANT UTILISATION	F-4
CHOIX D'UNE LANGUE	F-4
TOUCHE STOP (ARRET)	F-5
REGLAGE DE L'HORLOGE	F-5
MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE	F-6
REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES	F-6
FONCTIONNEMENT MANUEL	F-7
CUISSON AU GRIL	F-8
FONCTIONNEMENT A VIDE	F-8
CUISSON PAR CONVECTION	F-9-10
CUISSON COMBINEE	F-11-12
AUTRES FONCTIONS PRATIQUES	F-13-16
CUISSON EXPRESS & DECONGELATION EXPRESS	F-17
FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE	F-18
TABLEAU DE CUISSON RAPIDE	F-18
TABLEAU DE DECONGELATION RAPIDE	F-19-20
CUISSON PAR CAPTEUR	F-21
TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR	F-22
RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "FILETS DE POISSON EN SAUCE"	F-23
RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "CONFITURE"	F-24

POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE	F-25
TABLEAU DE POMMES DE TERRE	F-26
TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE	F-26-27
RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"	F-27-28
RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI	F-29-30
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	F-31
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	F-32

Livre de recette

QUE SONT LES MICRO-ONDES?	F-33
VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL	F-33
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	F-34-35
CONSEILS ET TECHNIQUES	F-35-37
RÉCHAUFFAGE	F-38
DÉCONGÉLATION	F-38
DÉCONGÉLATION ET CUISSON D'ALIMENTS	F-39
CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES	F-39
CUISSON DE LÉGUMES FRAIS	F-39
LÉGENDE	F-40
TABLEAUX	F-41-43
RECETTES	F-44-70

ADDRESSES D'ENTRETIEN	19-24
FICHE TECHNIQUE	26

(NL) INHOUDSOPGAVE**Gebruiksaanwijzing**

GEACHTE KLANT	1
INFORMATIE OVER VERANTWOORDE VERWIJDERING	5
OVEN	12
TOEBEHOREN	13
BEDIENINGSPANEEL	15-18
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	NL-1-3
INSTALLATIE	NL-3
VOOR HET GEBRUIK VAN DE MAGNETRON	NL-4
TAAKEUZE	NL-4
GEBRUIK VAN DE STOP-TOETS	NL-5
DE KLOK INSTELLEN	NL-5
SPAARSTAND	NL-6
VERMOGENSSTANDEN VAN MAGNETRON	NL-6
KOKEN MET DE MAGNETRON	NL-7
KOKEN MET DE GRILL	NL-8
DE OVEN LEEG OPWARMEN	NL-8
KOKEN MET CONVECTIE	NL-9-10
COMBINATIEKOKEN	NL-11-12
ANDERE HANDIGE FUNCTIES	NL-13-16
SNEL BEREIDEN EN ONTDOOIEN	NL-17-18
TABEL VOOR SNEL BEREIDEN	NL-18
TABEL VOOR SNEL ONTDOOIEN	NL-19-20
SENSORKOKEN	NL-21
TABEL VOOR SENSOR KOKEN	NL-22
RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 5	
"VISFILLETS MET SAUS"	NL-23

RECEPTEN VOOR SENSOR-KOKEN NR. 6 "JAM"	NL-24
AARDAPPEL/SNELSTART	NL-25
AARDAPPEL TABEL	NL-26
TABEL VOOR SNELSTART	NL-26-27
RECEPTEN VOOR SNELSTART "PIKANTE	
TAARTEN"	NL-27-28
RECEPTEN VOOR VIERKANTE BAKPLAAT/	
ROOSTER	NL-29-30
ONDERHOUD EN REINIGEN	NL-31
VOORDAT U EEN REPARATEUR BELT	NL-32

Kookboek

WAT ZIJN MICROGOOLVEN?	NL-33
DAT KAN UW NIEUWE MAGNETRON ALLEMAAL	NL-33
DE GESCHIKTE SCHALEN	NL-34-35
TIPS EN TECHNIEKEN	NL-35-37
VERWARMEN	NL-38
ONTDOOIEN	NL-38
ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL	NL-39
HET KOKEN VLEES, VIS EN GEVOGELTE	NL-39
HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN	NL-39
UITLEG VAN DE SYMBOLEN	NL-40
TABEL	NL-41-43
RECEPTEN	NL-44-70

ONDERHOUDSADRESSEN	19-24
TECHNISCHE GEGEVENS	27

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

GENTILE CLIENTE	2
INFORMAZIONI PER UN CORRETTO SMALTIMENTO	6
FORNO	12
ACCESSORI	14
PANNELLO DI CONTROLLO	15-18
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	I-1-3
INSTALLAZIONE	I-3
PRIMA DI USARE IL FORNO	I-4
SELEZIONE DELLA LINGUA	I-4
USO DEL PULSANTE DI ARRESTO (STOP)	I-5
IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO	I-5
MODALITÀ DI RISPARMIO ENERGETICO	I-6
LIVELLI DI POTENZA	I-6
COTTURA A MICROONDE	I-7
COTTURA CON IL GRILL	I-8
RISCALDAMENTO DEL FORNO VUOTO	I-8
COTTURA A CONVEZIONE	I-9-10
COTTURA COMBINATA	I-11-12
ALTRE COMODE FUNZIONI	I-13-16
COTTURA E SCONGELARE EXPRESS	I-17-18
TABELLA DI COTTURA EXPRESS	I-18
TABELLA DI SCONGELARE EXPRESS	I-19-20
SENSORE DI COTTURA	I-21
TABELLA DI SENSORE DI COTTURA	I-22
RICETTE PER SENSORE DI COTTURA NU. 5	
"FILETTO DI PESCE CON Salsa"	I-23
RICETTE PER SENSORE DI COTTURA NU. 6	
"MARMELLATA"	I-24

PATATE/AVVIO IMMEDIATO	I-25
TABELLA DI PATATE	I-26
TABELLA DI AVVIO IMMEDIATO	I-26-27
RICETTE PER AVVIO IMMEDIATO "PICCANTE	
TORTE"	I-27-28
RICETTE PER TEGLIA/VASSOIO QUADRATO	I-29-30
MANUTENZIONE E PULIZIA	I-31
CONTROLLI DA EFFETTUARE PRIMA DI RICORRERE AL	
SERVIZIO DI ASSISTENZA	I-32

Libro di ricette

CHE COSA SONO LE MICROONDE?	I-33
FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE	I-33
UTENSILI ADATTI	I-34-35
CONSIGLI E TECHICHE DI COTTURÀ	I-35-37
COME RISCALDARE LE VIVANDE	I-38
COME SCONGELARE I CIBI	I-38
COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI	I-39
COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME	I-39
COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA	I-39
SPIEGAZIONE DEI SIMBOL	I-40
TABELLAS	I-41-43
RICETTE	I-44-70

INDIRIZZI DI SERVIZIO	19-24
DATI TECNICI	28

(E) INDICE**Manual de instrucciones**

ESTIMADO CLIENTE	2
INFORMACIÓN SOBRE LA ELIMINACIÓN	7
HORNO	12
ACCESORIOS	14
PANEL DE MANDOS	15-18
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	E-1-3
INSTALACION	E-3
ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO	E-4
SELECCION DE UN IDIOMA	E-4
UTILIZACIÓN DE LA TECLA DE PARADA	E-5
MODO DE AHORRO DE ENERGIA	E-6
NIVELES DE POTENCIA DEL MICROONDAS	E-6
COCCIÓN CON MICROONDAS	E-7
COCCIÓN CON GRILL	E-8
CALENTAMIENTO SIN ALIMENTOS	E-8
COCCIÓN POR CONVECCIÓN	E-9-10
COCCIÓN COMBINADA	E-11-12
OTRAS FUNCIONES PRÁCTICAS	E-13-16
COCCIÓN Y DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	E-17-18
TABLA DE COCCIÓN RÁPIDAS	E-18
TABLA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDAS	E-19-20
COCCIÓN SENSOR	E-21
TABLA DE COCCIÓN SENSOR	E-22
RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR Nú. 5 "FILETE DE PESCADO CON SALSA"	E-23
RECETAS PARA COCCIÓN SENSOR Nú. 6 "MERMELOS"	E-24

ACCIÓN INSTANTÁNEA	E-25
TABLA DE PATATAS	E-26
TABLA DE ACCIÓN INSTANTÁNEA	E-26-27
RECETAS PARA ACCIÓN INSTANTÁNEA "TORTA PICANTE"	E-27-28
RECETAS PARA BANDEJA/SOPORTE CUADRADO	E-29-30
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO	E-31
COMPROBACIONES ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO DE REPARACIONES	E-32

Recetario

¿QUÉ SON MICROONDAS?	E-33
LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS	E-33
LA VAJILLA APROPIADA	E-34-35
SUGERENCIAS Y TÉCNICAS	E-35-37
CALENTAMIENTO	E-38
DESCONGELACIÓN	E-38
DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS	E-39
COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES	E-39
COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS	E-39
EXPLICACIÓN DE LAS SEÑALES	E-40
TABLAS	E-41-43
RECETAS	E-44-70

INDIRIZZI DI SERVIZIO	19-24
DATOS TÉCNICOS	29

(GB) CONTENTS**Operation manual**

VALUED CUSTOMER	2
INFORMATION ON PROPER DISPOSAL	8
OVEN	12
ACCESSORIES	13-14
CONTROL PANEL	15-18
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	GB-1-3
INSTALLATION	GB-3
BEFORE OPERATION	GB-4
SELECTING THE LANGUAGE	GB-4
USING THE STOP KEY	GB-5
SETTING THE CLOCK	GB-5
ENERGY SAVE MODE	GB-6
MICROWAVE POWER LEVELS	GB-6
MICROWAVE COOKING	GB-7
GRILL COOKING	GB-8
HEATING WITHOUT FOOD	GB-8
CONVECTION COOKING	GB-9-10
DUAL COOKING	GB-11-12
OTHER CONVENIENT FUNCTIONS	GB-13-16
EXPRESS COOK & EXPRESS DEFROST	GB-17-18
EXPRESS COOK CHART	GB-18
EXPRESS DEFROST CHART	GB-19
EXPRESS DEFROST NOTES	GB-20
SENSOR COOK	GB-20
SENSOR COOK CHART	GB-21
RECIPES FOR SENSOR COOK No. 5 "FISH FILLETS WITH SAUCE"	GB-22

RECIPES FOR SENSOR COOK No. 6 "JAM"	GB-23
POTATO / INSTANT ACTION	GB-24
POTATO CHART	GB-25
INSTANT ACTION CHART	GB-25-26
RECIPES FOR INSTANT ACTION "PIQUANT CAKES"	GB-26-27
RECIPES FOR USING SQUARE TIN/SHELF	GB-28-29
CARE AND CLEANING	GB-30
SERVICE CALL CHECK	GB-31

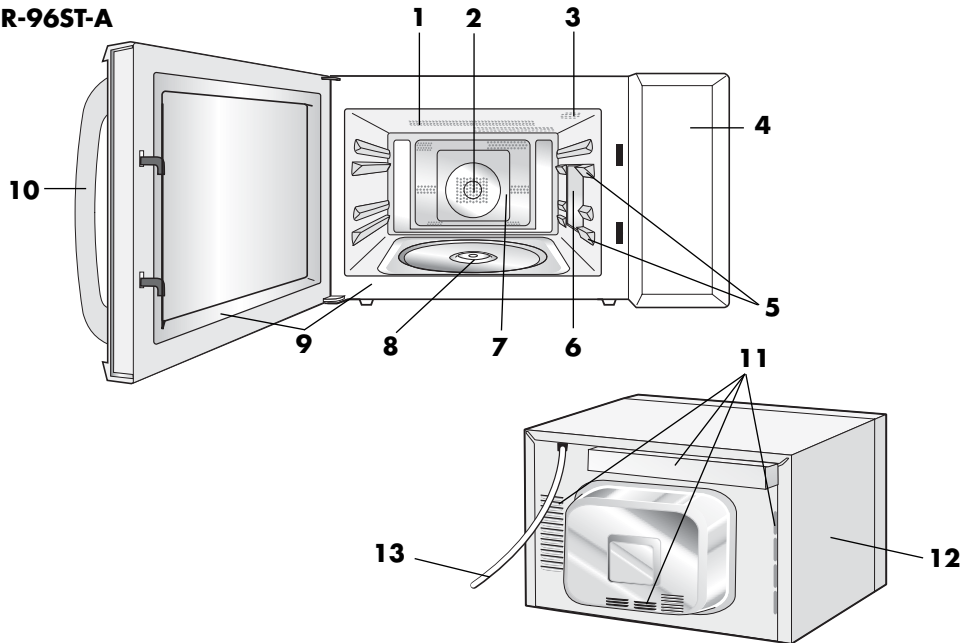
Cookbook

WHAT ARE MICROWAVES?	GB-32
WHAT YOUR NEW COMBI-MICROWAVE OVEN CAN DO	GB-32
SUITABLE COOKWARE	GB-33-34
TIPS AND TECHNIQUES	GB-34-36
HEATING	GB-37
THAWING	GB-37
THAWING AND COOKING	GB-38
COOKING OF MEAT, FISH AND POULTRY	GB-38
COOKING FRESH VEGETABLES	GB-38
LEGEND	GB-39
TABLES	GB-40-42
RECIPES	GB-43-69

SERVICE ADDRESSES	19-24
SPECIFICATIONS	30

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO/OVEN

R-96ST-A



(D)

- 1 Grill-Heizelement
- 2 Heißluft-Heizelement
- 3 Garraumlampe
- 4 Bedienfeld
- 5 Einschubschienen
- 6 Spritzschutz für den Hohlleiter
- 7 Garraum
- 8 Antriebswelle
- 9 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
- 10 Türgriff (R-969 hat ein anderes Design.)
- 11 Lüftungsoffnungen
- 12 Außenseite
- 13 Netzanschlusskabel

(F)

- 1 Élément chauffant du grill
- 2 Élément chauffant du convection
- 3 Eclairage du four
- 4 Tableau de commande
- 5 Supports d'étagère
- 6 Cadre du répartiteur d'ondes
- 7 Cavité du four
- 8 Entraînement
- 9 Joints de porte et surfaces de contact du joint
- 10 Poignée d'ouverture de la porte (R-969 est d'une conception différente.)
- 11 Ouvertures de ventilation
- 12 Partie extérieure
- 13 Cordon d'alimentation

(NL)

- 1 Grill verwarmingselement
- 2 Convection verwarmingselement
- 3 Ovenlamp
- 4 Bedieningspaneel
- 5 Geleiderails
- 6 Afdekplaatje voor microgolvenverdeler
- 7 Ovenruimte
- 8 Verbindingsstuk
- 9 Deurafdichtingen en afdichtingsvlakken
- 10 Deur open-hendel (R-969 heeft een ander ontwerp).
- 11 Ventilatieopeningen
- 12 Behuizing
- 13 Netsnoer

(I)

- 1 Riscaldatore della grill
- 2 Riscaldatore della convezione
- 3 Luce forno
- 4 Pannello di controllo
- 5 Guide del vassoio
- 6 Coperchio guida onde
- 7 Cavità del forno
- 8 Albero motore del piatto rotante
- 9 Guarnizioni e superfici di tenuta dello sportello
- 10 Maniglia di apertura sportello (R-969 ha un design diverso)
- 11 Prese d'aria
- 12 Mobile esterno
- 13 Cavo di alimentazione

(E)

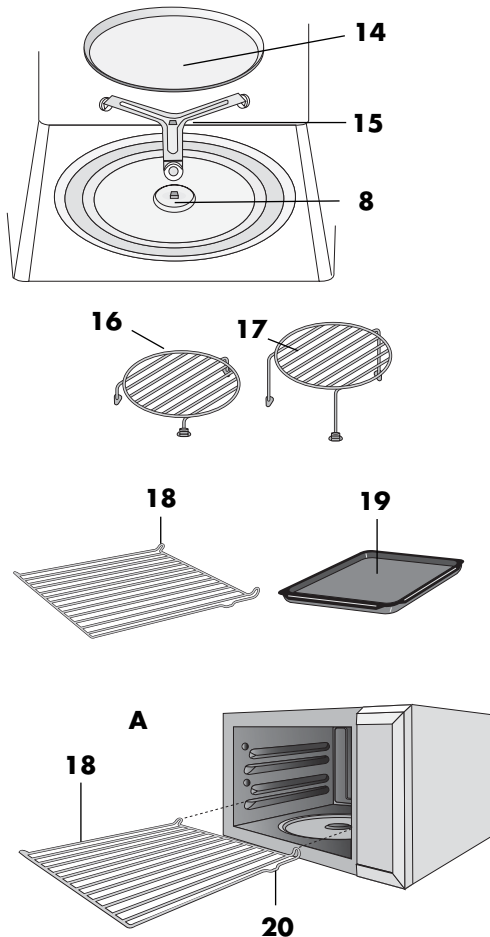
- 1 Calentador de la grill
- 2 Calentador de la convección
- 3 Lámpara del horno
- 4 Panel de mandos
- 5 Guías de soporte
- 6 Tapa de la guía de ondas
- 7 Interior del horno
- 8 Arrastre del plato giratorio
- 9 Juntas de la puerta y superficies de cierre
- 10 Tirador para abrir la puerta (El R-969 tiene un diseño diferente).
- 11 Orificios de ventilación
- 12 Caja exterior
- 13 Cable de alimentación

(GB)

- 1 Grill heating element
- 2 Convection heating element
- 3 Oven lamp
- 4 Control panel
- 5 Shelf runners
- 6 Waveguide cover
- 7 Oven cavity
- 8 Coupling
- 9 Door seals and sealing surfaces
- 10 Door opening handle (R-969 has a different design.)
- 11 Air-vent openings
- 12 Outer cabinet
- 13 Power cord



ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN ACCESSORI/ACCESORIOS/ACCESSORIES



(D) ZUBEHÖR

Überprüfen, ob die Zubehörteile vorhanden sind:

14 Drehteller, **15** Drehteller-Träger, **16** Niedriger Rost (Höhe: 4 cm) **17** Hoher Rost (Höhe: 15,5 cm), **18**

Quadratisches Rost, **19** Backblech, **20** Rostpositionierer.

- Den Drehteller-Träger auf die Antriebswelle (7) in die Mitte des Gerätebodens legen. Stellen Sie bitte dabei sicher, dass die TOP markierte Oberseite nach oben weist. Der Drehteller-Träger sollte sich nun reibungslos um die Antriebswelle drehen lassen.
- Platzieren Sie nun den Drehteller auf den Drehteller-Träger.
- Bei Bedarf das hohe/niedrige Rost auf den Drehteller stellen. Diese Einschübe werden zum Garen im Heissluft-, Kombi- oder Grillmodus verwendet.
- Das quadratische Backblech und das quadratische Rost nur zum Garen mit Heißluft verwenden. Siehe Seite D-10. Quadratisches Rost bitte wie in Abbildung A gezeigt in die Einschubschienen schieben. Beim Benutzen des quadratischen Rosts sicherstellen, dass sich der Rostpositionierer auf der rechten Seite befindet.

HINWEIS:

- Das Gerät nur betreiben, wenn der Drehteller und der Drehteller-Träger korrekt installiert worden sind. Dies fördert ein gleichmäßiges Garergebnis. Ein schlecht installierter Drehteller kann klappern, sich nicht richtig drehen und dadurch das Gerät beschädigen.
- Der Drehteller dreht sich sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn. Die Drehrichtung kann sich bei jedem erneuten Starten des Geräts ändern. Dies hat keine Auswirkungen auf das Garergebnis.
- Bei der Bestellung von Zubehör teilen Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.

(F) ACCESSORIES

Vérifier que les accessoires suivants sont fournis:

14 Plateau tournant, **15** Pied du plateau, **16** Trépied bas (hauteur: 4 cm), **17** Trépied haut (hauteur: 15,5 cm), **18** un l'étagère carrée, **19** Plat de cuisson fourni, **20** Localisateur de plat.

- 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.
- Utilisez le plat de cuisson et le plateau carré uniquement pour la convection. Voir page F-10. Lorsque l'on utilise les étagères carrées, toujours les placer sur les supports d'étagères comme illustré en fig. A. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, s'assurer que le positionneur d'étagère est bien sur le côté droit.

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.
- La table tournante tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le sens de rotation peut changer chaque fois que l'on met le four en marche. Cela n'affecte en rien la cuisson.
- Lorsque vous commandez des accessoires, veuillez mentionner deux éléments: le nom de la pièce et le nom du modèle à votre revendeur ou à votre réparateur agréé SHARP.

(NL) TOEBEHOREN

Controleer of de volgende accessoires zijn geleverd:

14 Draaiplateau, **15** Draaiplateau steun, **16** Laag rooster (hoogte: 4 cm), **17** Hoog rooster (hoogte: 15,5 cm), **18** Vierkante rooster, **19** Vierkante bakplaat, **20** Roosterhouder

- Plaats de steun van het draaiplateau op het verbindingstuk in het midden van de magnetronbodem met TOP aan de bovenkant (TOP staat op de ene kant gegraveerd). De steun moet vrij om het verbindingstuk kunnen draaien.
- Plaats het draaiplateau op de steun.

ZUBEHÖR/ACCESSOIRES/TOEBEHOREN ACCESSORI/ACCESORIOS/ACCESSORIES



- Plaats de hoge/lage roosters zonodig op het draaiplateau. Deze roosters worden gebruikt voor bereidingen in modus Convector, Dubbel of Grill.
- Gebruik het vierkante rooster en het vierkante blik enkel voor convector. Zie pagina NL-10. Plaats het vierkante rooster of de vierkante bakplaat op de geleiderails zoals aangegeven in afbeelding A. De roosterpen moet zich aan de rechterzijde bevinden.

WAARSCHUWING:

- Gebruik de magnetronoven alleen als het draaiplateau en de steun naar behoren zijn aangebracht. Hierdoor wordt het voedsel gelijkmatig gekookt. Een verkeerd geïnstalleerd draaiplateau kan rammelen, niet goed draaien en schade aan de oven veroorzaken.
- Het draaiplateau draait rechts- en linksom. Het kan zijn dat het draaimechanisme iedere keer wanneer u de oven start van richting verandert. Dit is niet van invloed op het uiteindelijke resultaat.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw distributeur of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven.

I ACCESSORI

Controllare che la confezione contenga tutti gli accessori elencati di seguito: **14** Piatto rotante, **15** Sostegno rotante, **16** Griglia bassa (altezza: 4 cm), **17** Griglia alta (altezza: 15,5 cm), **18** Ripiano quadrato, **19** Stampo per dolci, **20** Localizzatore ripiano.

- Posizionare il supporto del vassoio girevole nell'innesto al centro del piano del forno, assicurandosi che il lato indicato come TOP sia rivolto verso l'alto (la scritta TOP è incisa su un lato). In tal modo dovrebbe essere in grado di ruotare liberamente attorno all'innesto.
- Posizionare il vassoio girevole sull'apposito supporto.
- Se necessario, posizionare i due ripiani, superiore e inferiore, sul vassoio girevole. Questi ripiani sono usati per la cottura a convezione, combinata o con grill.
- Utilizzare la teglia e il ripiano quadrato solo per cottura a convezione. Vedere pagina I-10. Quando si utilizzano i vassoi quadrati, è necessario posizionarli sulle apposite guide come mostrato nella fig. A. Assicurarsi che il posizionatore del vassoio si trovi sul lato destro.

AVVERTENZA:

- Utilizzare sempre il forno con il vassoio girevole e il supporto correttamente installati. In tal modo è garantita una cottura uniforme. Un vassoio girevole installato in maniera errata può fare rumore, non ruotare correttamente e danneggiare il forno.
- Il piatto girevole ruota sia in senso orario che antiorario. Ogni volta che il forno viene acceso, è possibile cambiare la direzione della rotazione, senza che questo influisca sulla cottura.
- Per ordinare gli accessori rivolgersi al proprio rivenditore o al concessionario autorizzato SHARP ed indicare il nome della parte e del modello.

E ACCESORIOS

Compruebe que ha recibido los siguientes accesorios: **14** Plato giratorio, **15** Soporte del rodillo, **16** Rejilla baja (altura 4 cm.), **17** Rejilla alta (altura 15,5 cm.), **18** Estante cuadrado, **19** Bandeja de hornear, **20** Localizador de soporte.

- Coloque el soporte del plato giratorio en el acoplamiento situado en el centro del piso del horno, asegurándose de ponerlo con el lado SUPERIOR hacia arriba (en un lado está grabada la palabra "TOP"). Debe poder girar libremente en el acoplamiento.
- Coloque el plato giratorio sobre el soporte del mismo.
- Coloque las rejillas superiores/inferiores sobre el plato giratorio, si es necesario. Estas bandejas se utilizan para cocinar en el modo de Convección, Dual o en el modo Grill.
- Utilice el soporte y la bandeja cuadrados sólo en el modo convección. Consulte la página E-10. Al utilizar los soportes cuadrados, se deben colocar sobre las guías como se muestra en la fig. A. Si se utiliza el soporte cuadrado hay que comprobar que el localizador del soporte se halle en el lado derecho.

ADVERTENCIA:

- Siempre hay que poner el horno en funcionamiento con el plato giratorio y el soporte correctamente montados. Esto permite una cocción uniforme. Un plato giratorio mal montado puede chirriar, puede no girar correctamente y estropear el horno.
- El plato giratorio gira en la dirección de las agujas del reloj y en sentido contrario. La dirección de rotación puede cambiar cada vez que se ponga en marcha el horno. Esto no afecta a la cocción.
- Wanneer u accessoires bestelt, moet u uw dealer of de door SHARP erkende reparateur de naam van het onderdeel en van het model doorgeven. Este horno se suministra con dos rejillas (Superior e Inferior) y una bandeja de horneado.

GB ACCESSORIES

Check to make sure the following accessories are supplied:

14 Turntable **15** Turntable support **16** Low Rack (height: 4 cm) **17** High Rack (height: 15,5 cm) **18** Square shelf **19** Square Tin **20** Shelf locator.

- Place the turntable support into the coupling in the centre of the oven floor, ensuring you place it TOP side up, (TOP is engraved on one side). It should be able to freely rotate around the coupling.
- Place the turntable on to the turntable support.
- Place the high/low racks onto the turntable if necessary. These racks are used for cooking in Convection, Dual or Grill mode.
- Use the square shelf and square tin for convection only. See page GB-10. When using the square shelf or square tin, place them onto the shelf runners as shown in Fig. A. When using the square shelf, ensure the shelf locator is on the right side.

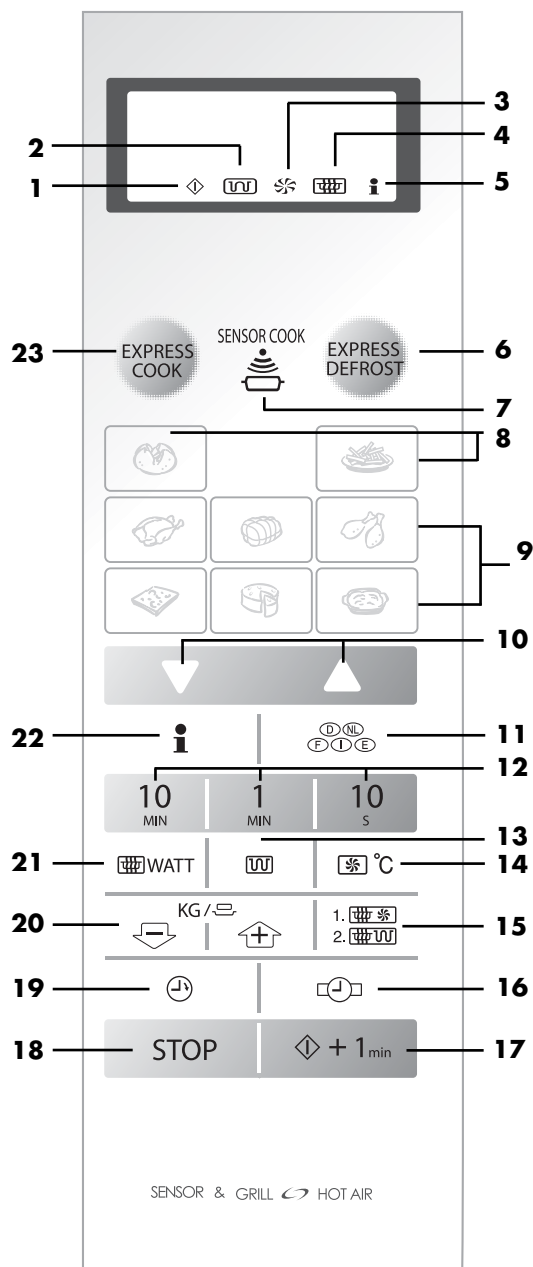
NOTES:

- Always operate the oven with the turntable and support fitted correctly. This promotes thorough even cooking. A badly fitted turntable may rattle, may not rotate properly and damage the oven.
- The turntable rotates clockwise or counter clockwise. The rotary direction may change each time you start the oven. This does not affect cooking performance.
- When you order accessories, please mention two details: part name and model name to your dealer or SHARP authorised service facility.

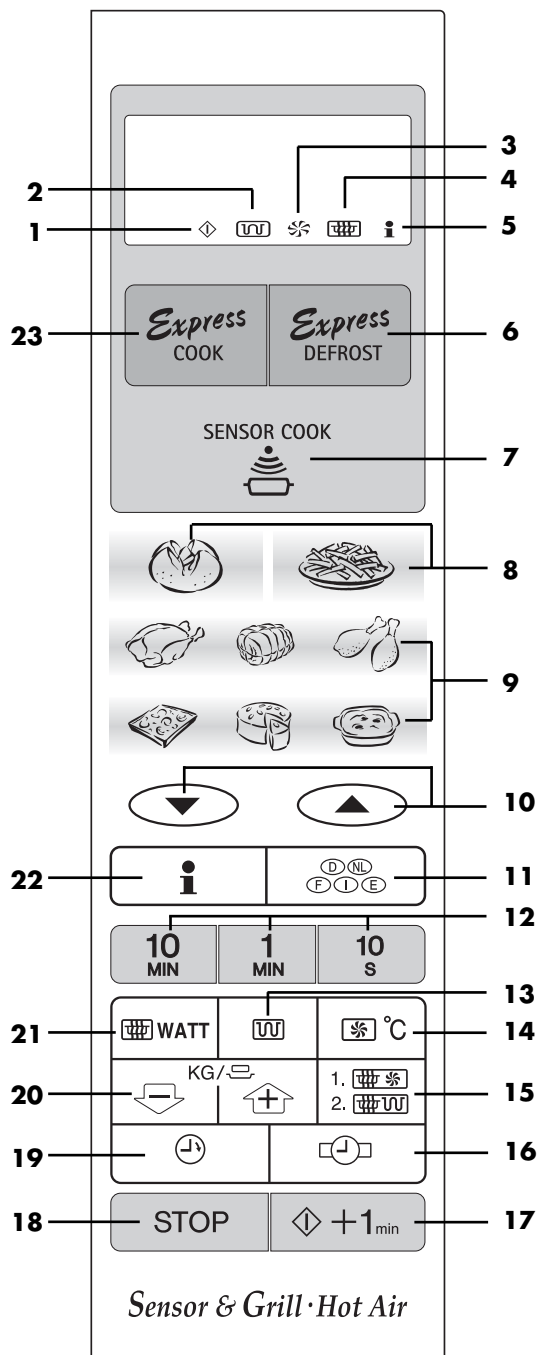


BEDIENFELD/PANNEAU DE COMMANDE/BEDIENINGSPANEEL/ PANNELLO DI CONTROLLO/PANEL DE MANDOS/CONTROL PANEL

R-969



R-96ST-A



BEDIENFELD/PANNEAU DE COMMANDE



D BEDIENFELD

Anzeigen und Symbole

- 1 Symbol für **GARVORGANG**
- 2 Symbol für **GRILL**
- 3 Symbol für **HEISSLUFT**
- 4 Symbol für **MIKROWELLE**
- 5 Symbol für **INFORMATION**

Bedienungstasten

- 6 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste
- 7 **SENSOR-GAREN**-Taste
- 8 **KARTOFFEL**-Tasten
- 9 **PORTIONS-AUTOMATIK**-Tasten
- 10 **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten
- 11 **SPRACHEN**-Taste
- 12 **ZEITEINGABE**-Tasten
- 13 **GRILL**-Taste
- 14 **HEISSLUFT**-Taste
Zum Ändern der Heisslufttemperatur
- 15 **KOMBI-BETRIEB**-Taste
 für Mikrowellengaren mit HEISSLUFT
 für Mikrowellengaren mit GRILL
- 16 **UHREINSTELL**-Taste
- 17  **(START)/+ 1 min**-Taste
- 18 **STOP**-Taste
- 19 **ZEITSCHALTUHR**-Taste
- 20 **GEWICHTSEINGABE**-Tasten
- 21 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung
- 22 **INFO**-Taste
- 23 **EXPRESS GAREN**-Taste

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 **DECONGELATION RAPIDE**
- 7 Touche **CUISSON SENSOR**
- 8 Touches **POMMES DE TERRE**
- 9 Touches **ACTION INSTANTANEE**
- 10 Touches **MOINS/PLUS**
- 11 Touche **LANGUE**
- 12 Touches **TEMPS**
- 13 Touche **GRIL**
- 14 Touche **CONVECTION**
Appuyer pour changer le réglage de la convection
- 15 Touche **MODE COMBINE**
 micro-ondes avec CONVECTION
 micro-ondes avec GRIL
- 16 Touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**
- 17 Touche  **(DEPART)/+ 1 min**
- 18 Touche **STOP (ARRET)**
- 19 Touche **MINUTEUR**
- 20 Touches **POIDS DONNÉES**
- 21 Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**
Appuyer pour changer les réglages de puissance du four micro-ondes
- 22 Touche **INFO**
- 23 Touche **CUISSON RAPIDE**



BEDIENINGSPANEEL/PANNELLO DI CONTROLLO



BEDIENINGSPANEEL

Digitaal display en indicatielampjes

- 1 **KOKEN** indicatielampje
- 2 **GRILL** indicatielampje
- 3 **CONVECTIE** indicatielampje
- 4 **MAGNETRON** indicatielampje
- 5 **INFORMATIE** indicatielampje

Bedieningstoetsen

- 6 **SNEL ONTDOOIEN**-toets
- 7 **SENSORKOKEN**-toets
- 8 **AARDAPPEL**-toetsen
- 9 **SNELSTART**-toetsen
- 10 **MINDER/MEER**-toetsen
- 11 **TAAL**-toets
- 12 **TIJD**-toetsen
- 13 **GRILL**-toets
- 14 **CONVECTIE**-toets
Druk op toets om de convectie-instelling te veranderen
- 15 **COMBINATIEFUNCTIE**-toets
 Magnetron en CONVECTIE
 Magnetron en GRILL
- 16 **KLOKINSTEL**-toets
- 17  **(START)/+1 min**-toets
- 18 **STOP**-toets
- 19 **TIMER**-toets
- 20 **GEWICHT**-toetsen
- 21 **MAGNETRON VERMOGENSSTAND**-toets
Hiermee stelt u het vermogen van uw magnetron in
- 22 **INFO**-toets
- 23 **SNEL BEREIDEN**-toets



PANNELLO DI CONTROLLO

Display digitale ed indicatori

- 1 Indicatore **COTTURA IN CORSO**
- 2 Indicatore **GRILL**
- 3 Indicatore **CONVEZIONE**
- 4 Indicatore **MICROONDE**
- 5 Indicatore **INFORMAZIONI**

Pulsanti di funzione

- 6 Pulsante **SCONGELARE EXPRESS**
- 7 Pulsante **COTTURA SENSOR**
- 8 Pulsanti **PATATE**
- 9 Pulsanti **AVVIO IMMEDIATO**
- 10 Pulsanti **MENO/PIÙ**
- 11 Pulsante **LINGUA**
- 12 Pulsanti **TEMPO**
- 13 Pulsante **GRILL**
- 14 Pulsante **CONVEZIONE**
Premere per cambiare l'impostazione della convezione di calore
- 15 Pulsante **COTTURA COMBINATA**
 Microonde con la CONVEZIONE
 Microonde con il GRILL
- 16 Pulsante di **IMPOSTAZIONE OROLOGIO**
- 17 Pulsante  **(START)/+1 min**
- 18 Pulsante di **ARRESTO (STOP)**
- 19 Pulsante **CONTASECONDI**
- 20 Pulsanti **PESO IMMISSIONE**
- 21 Pulsante di **LIVELLO POTENZA MICROONDE**
Premere per modificare l'impostazione
- 22 Pulsante **INFO**
- 23 Pulsante **COTTURA EXPRESS**

PANEL DE MANDOS/CONTROL PANEL



(E) PANEL DE MANDOS

Display e indicadores digitales

- 1** Indicador de **COCCIÓN EN CURSO**
- 2** Indicador de **GRILL**
- 3** Indicador de **CONVECCIÓN**
- 4** Indicador de **MICROONDAS**
- 5** Indicador de **INFORMACIÓN**

Teclas de operación

- 6** Tecla de **DESCONGELACIÓN RÁPIDAS**
- 7** Tecla de **COCCIÓN SENSOR**
- 8** Teclas **PATATAS**
- 9** Teclas **ACCIÓN INSTANTÁNEA**
- 10** Teclas **MENOS/MÁS**
- 11** Tecla de **IDIOMA**
- 12** Teclas **TIEMPO**
- 13** Tecla de **GRILL**
- 14** Tecla de **CONVECCIÓN**
Presione para cambiar el ajuste de convección
- 15** Tecla de **MODO COMBINADO**
 microondas con CONVECCIÓN
 microondas con GRILL
- 16** Tecla de **AJUSTE DEL RELOJ**
- 17** Tecla de **◊ (INICIO)/+1min**
- 18** Tecla de **PARADA (STOP)**
- 19** Tecla de **RELOJ**
- 20** Teclas **PESO INTRODUCIR**
- 21** Tecla de **NIVEL DE POTENCIA MICROONDAS**
Pulse esta tecla para cambiar el nivel de potencia
- 22** Tecla de **INFO**
- 23** Tecla de **COCCIÓN RÁPIDAS**

(GB) CONTROL PANEL

Digital display and indicators:

- 1** **COOKING IN PROGRESS** indicator
- 2** **GRILL** indicator
- 3** **CONVECTION** indicator
- 4** **MICROWAVE** indicator
- 5** **INFO** indicator

Operating keys:

- 6** **EXPRESS DEFROST** key
- 7** **SENSOR COOK** key
- 8** **POTATO** keys
- 9** **INSTANT ACTION** keys
- 10** **LESS/MORE** keys
- 11** **LANGUAGE** key
- 12** **TIME** keys
- 13** **GRILL** key
- 14** **CONVECTION** key
By pressing this key you can adjust the convection temperature.
- 15** **DUAL MODE** key
There are two Dual modes:
 Microwave and Convection
 Microwave and Grill
- 16** **CLOCK SETTING** key
- 17** **◊ (START)/+1min** key
- 18** **STOP** key
- 19** **TIMER** key
- 20** **WEIGHT** keys
- 21** **MICROWAVE POWER LEVEL** key
By pressing this key you can adjust the Microwave power level.
- 22** **INFO** key
- 23** **EXPRESS COOK** key



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES : LES LIRE ATTENTIVEMENT ET LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT POUR CONSULTATIONS ULTERIEURES.

Pour éviter tout danger d'incendie

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

Si le four est encastré dans une cuisine, il faut utiliser le cadre d'installation EBR-9900 pour R-969 (W)/EBR-9910 pour R-969 (IN)/EBR-99ST pour R-96ST-A sous licence SHARP. Ce dernier est disponible chez votre revendeur. Consultez les instructions d'installation du cadre ou demandez à votre revendeur la procédure d'installation correcte. Seule l'utilisation de ce cadre permet d'assurer la sécurité et la qualité du produit.

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 16A minimum, ou un disjoncteur de 16A 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.

Si vous observez la présence de fumées, éteignez ou débranchez le four et laissez la porte fermée afin d'étouffer les flammes.

N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page F-34-35. Vous devez vérifier que les ustensiles utilisés sont bien conçus pour un four à micro-ondes.

Lorsque vous réchauffez un plat dans un récipient en plastique ou en papier, surveillez le four pour prévenir le risque d'ignition.

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

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

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

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

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

Ne conservez aucun aliment ou produit à l'intérieur du four. Vérifiez les réglages après mise en service du four et assurez-vous que le four fonctionne correctement. Pour éviter toute surchauffe et incendie, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats ayant une forte proportion de sucre 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.

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

Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, n'utilisez pas le four jusqu'à ce qu'il soit réparé par une personne qualifiée.

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

Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifier 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 gisements de nourriture. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page F-31. Le non-respect des consignes de nettoyage du four entraînera une détérioration de la surface susceptible d'affecter le bon fonctionnement de l'appareil et de présenter des risques.

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

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

**Pour éviter toute secousse électrique**

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine

AVERTISSEMENT: Les liquides ou autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ils risquent d'exploser. Le fait de réchauffer des boissons au micro-ondes peut entraîner une ébullition explosive différée ; il faut donc être prudent lors de la manipulation du récipient.

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

1. N'utilisez pas pendant une période de temps excessive (voir page F-42).
2. Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
3. Placez une tige de verre ou un objet similaire (pas en métal) dans le récipient contenant le liquide.
4. Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin de la période de chauffage de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.

Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait

fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des œufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour afin d'éviter qu'ils n'explosent. Retirer la coquille des œufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.

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

Pour éviter toute brûlure

AVERTISSEMENT: 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.

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.

Les pièces accessibles peuvent devenir très chaudes pendant l'utilisation. Maintenir les jeunes enfants à l'écart.

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

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

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide, sauf recommandation du mode d'emploi, voir page F-8. Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

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

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

N'utilisez aucun récipient en matière plastique prévu pour les fours à micro-ondes si le four est encore chaud du fait d'une cuisson précédente au **GRIL**, **CONVECTION**, en mode **CUISSON COMBINEE**, **CUISSON RAPIDE**, **POMMES DE TERRE** ou en mode **CUISSON SENSOR**, ces récipients peuvent fondre. Les récipients en matière plastique sont à proscrire pour ces modes de cuisson, sauf si leur fabricant a précisé qu'ils conviennent à cet usage.

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

REMARQUES:

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

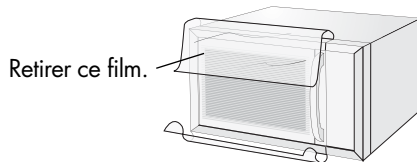
Ni le fabricant ni le distributeur ne peuvent être tenus pour responsable des dommages causés au four ou des blessures personnelles qui résulteraient de l'inobservation des consignes de branchement électrique.

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



INSTALLATION

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.

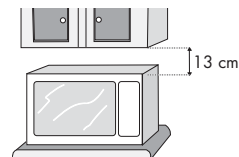


2. Vérifiez soigneusement que le four ne présente aucun signe d'endommagement.
3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four ainsi que celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

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).

AVANT UTILISATION



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

1. Brancher le four, aucune donnée ne s'affiche.
2. Ouvrez la porte "CHOISIR LA LANGUE" clignote dans 5 langues.

REMARQUE : une fois la langue sélectionnée à l'aide du bouton **LANGUE**, l'écran affichera le message "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE REGLER HORLOGE" lorsque vous brancherez le four sur la prise secteur.

3. Fermez la porte.
4. Sélectionner la langue (Voir ci-dessous).

REMARQUE: si vous choisissez d'utiliser le four en allemand, il sera inutile de sélectionner la langue. Appuyez simplement sur le bouton **STOP (ARRET)**. L'écran affichera ".0" et passera à l'étape 5.

5. Régler l'horloge (Voir page F-5).

6. Faites chauffer le four sans aliments (F-8).

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 **INFO** 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.

REMARQUE:

Dans les explications suivantes de l'opération vous trouverez les touches opérantes du modèle R-96ST-A. Pour le R-969, l'écran digital, les indicateurs et les touches de fonctionnement sont identiques.

FRANÇAIS

CHOIX D'UNE LANGUE



Appuyer sur LANGUE	LANGUE
1 fois	DEUTSCH
2 fois	NEDERLANDS
3 fois	FRANCAI
4 fois	ITALIAN
5 fois	ESPANOL

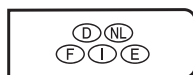
Le four est préréglé sur l' allemand mais il est possible de changer la langue. Pour choisir une autre langue, appuyer sur la touche **LANGUE** jusqu'à l'affichage de la langue désirée. Appuyer ensuite sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min.**

Exemple: Pour sélectionner l'italien.

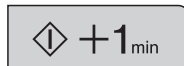
1. Choisir la langue désirée. Appuyer sur la touche **LANGUE** quatre fois.

2. Appuyez une fois sur la touche **◇ (DEPART)/+ 1 min** pour démarrer le réglage.

Vérifier l'affichage:



x4



x1



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



TOUCHE STOP (ARRET)



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).



REGLAGE DE L'HORLOGE

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

Etape 1



x1

Etape 2



x2

1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, appuyer une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 1.
2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**, comme indiqué à l'étape 2.

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

1. Choisir l'horloge 24 heures en appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.



x2

2. Régler les heures. Appuyez sur les touches **TEMPS** jusqu'à ce que de l'heure correct apparaisse sur l'affichage (23).

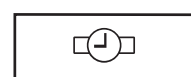


x2



x3

3. Passer des heures aux minutes en appuyant une fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.



x1

4. Régler les minutes (35).

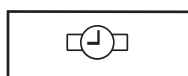


x3



x5

5. Appuyant deux fois sur la touche **REGLAGE DE L'HORLOGE** Démarrer l'horloge.



x1

Vérifier l'affichage.



REMARQUE:

1. Appuyer sur la touche **ARRET (STOP)** en cas d'erreur de programmation.
2. Si le four est en mode cuisson ou minuterie et si vous voulez connaître l'heure, appuyer sur la touche **REGLAGE HORLOGE**. Tant que la touche reste enfoncée, l'heure s'affiche.
3. S'il y a une coupure de courant, débranchez le four, rebranchez-le, ouvrez la porte puis refermez-la, l'écran indique "MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE POUR SORTIR DU MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE REGLER HORLOGE". Ce message s'affichera si vous avez déjà

sélectionné la langue à l'aide de la touche **LANGUE**. Si cela se produit lorsque le four est en service, le programme est effacé, l'horloge est dérégulée et vous devez la régler de nouveau.

4. Pour régler l'heure à nouveau, suivre l'exemple ci-dessous.
5. Si vous ne réglez pas l'horloge, appuyez une fois sur la touche **ARRET (STOP)**. **0** apparaît à l'affichage. A la fin du fonctionnement du four, réapparaît sur l'affichage au lieu de l'heure. **0**.
6. Si vous réglez l'horloge, le mode d'économie d'énergie est hors service.

MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

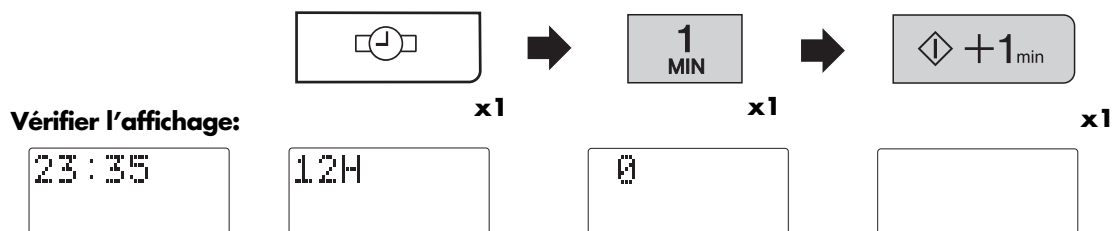


Votre four est livré préréglé en mode d'économie d'énergie. Si vous n'utilisez pas le four pendant 3 minutes, par exemple après son branchement ou à la fin d'une cuisson, l'alimentation électrique est coupée automatiquement. Pour remettre le four sous tension, ouvrez la porte, puis refermez-la. Pour activer le mode d'économie d'énergie, procédez comme suit:

Exemple:

Pour activer le mode d'économie d'énergie: (il est actuellement 23:35)

1. Vérifiez l'exactitude de l'heure affichée
2. Appuyez sur le touche **REGLAGE DE L'HORLOGE**.
3. Appuyez sur le touche **1 MIN** et vérifiez 0 affichée.
4. Appuyez sur le touche **◇ (DEPART)/+ 1 min.** L'alimentation est coupée et aucune donnée n'est affichée.



REMARQUE: il est possible d'appuyer sur le bouton **REGLAGE HORLOGE** à deux reprises à l'étape 2.

REGLAGE DE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES



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

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.

W = WATT

Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes :

1. Appuyez sur les touches **TEMPS** pour sélectionner le temps de cuisson.
2. 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.
3. 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.



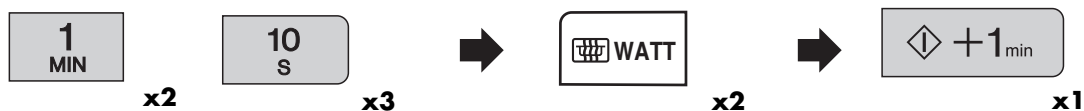
FONCTIONNEMENT MANUEL

Le four peut être programmé pour un temps de cuisson maximal de 99 minutes et 90 secondes (99.90)

Exemple:

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

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant sur les touches **TEMPS**.
(2 min et 30 s).
2. Changer la puissance en appuyant sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.
3. 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. Après utilisation du four, l'heure s'affiche à nouveau, si elle a été réglée.

AVERTISSEMENT: Ne jamais utiliser l'étagère carrée et le plat carré 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.

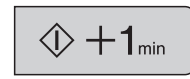
1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.
2. Choisir le mode GRIL en appuyant une fois sur la touche **GRIL**.
3. Appuyer une fois sur la touche **◀ (DEPART)/ +1 min** pour démarrer la cuisson.



x5



x1



x1

Vérifier l'affichage.



1. Les trépieds haut ou bas sont recommandés pour la cuisson au gril. Il n'est pas recommandé d'utiliser l'étagère carrée ou le plat carré pour griller.
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 le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "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. Saisir la durée de préchauffage requise en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.
2. Appuyer une fois sur la touche **GRIL** ou **CONVECTION**.
3. Appuyer une fois sur la touche **◀ (DEPART)/ +1 min** pour démarrer la cuisson.



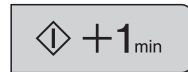
x2



x1



x1



x1



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 l'étagère carrée ou le plat carré).

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 200° C et cuire pendant 20 minutes à 200° C.

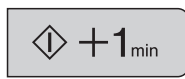
1. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 5 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 200° C.

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

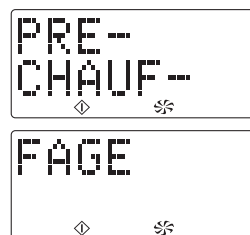
Lorsque la température de préchauffage est atteinte et le signal sonore retentit, l'affichage indique 200° C, ouvrir la porte et placer les aliments dans le four. Fermer la porte.



x4



x1



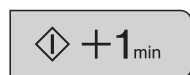
3. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.

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

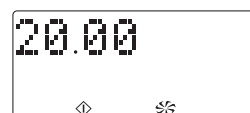
Vérifier l'affichage.



x2



x1



REMARQUES:

1. Lorsque préchauffage le four, laisser la table tournante dans le four.
2. 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.
3. 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'affichage passe à l'heure, si l'horloge est réglée. Le programme **CONVECTION** sera annulé.
4. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "REFROIDISSEMENT EN COURS".
5. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".
6. Quand est-ce que vous faites-vous cuire en utilisant l'étagère dans la position inférieure avec le plateau carré en métal, tournez la nourriture 180 degrés à mi-chemin par la cuisine.

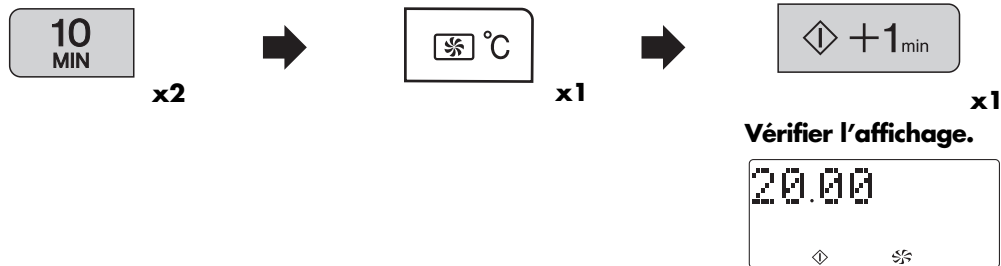
CUISSON PAR CONVECTION



Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250° C pendant 20 minutes.

1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.
2. Sélectionner la température de cuisson voulue (250° C).
3. Appuyer sur la touche **DEPART/+1 min**.



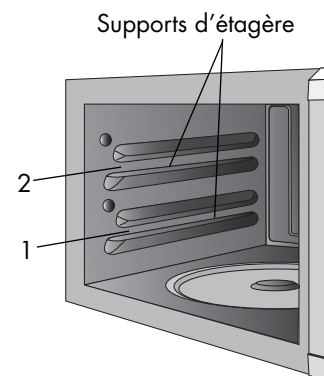
REMARQUE:

1. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
2. 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-8.
3. Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "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.

NOTES SPECIALES POUR L'ETAGERE CARREE & LE PLAT CARRE:

1. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, placer l'étagère ou le plat à la position 1. Lorsque l'on utilise les deux en même temps, placer le plat carré à la position 1 et l'étagère carrée à la position 2 comme représenté sur l'illustration.
2. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée et/ou le plat carré, laisser la table tournante dans le four.
3. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée ou le plat carré, tourner le plat carré ou le bol ou le plat posé sur l'étagère carrée de 180 degrés à mi cuisson pour obtenir les meilleurs résultats.
4. Lorsque l'on utilise l'étagère carrée, suivre les indications ci-dessous :
 - Ne pas placer de bol ou de plat de nourriture pesant plus de 5 kg sur l'étagère carrée.
 - S'assurer que l'étagère carrée est en position correcte et qu'elle ne vibre pas.
 - Pour sortir le plat une fois cuit, tirer l'étagère carrée jusqu'à ce qu'elle soit légèrement verrouillée, puis sortir le plat.
5. Certaines recettes impliquant l'utilisation de l'étagère carrée ou du plat carré sont incluses dans ce manuel d'utilisation. Prière de se référer aux pages F-29-30.
6. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le 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**, choisir d'abord la durée de cuisson et appuyer sur la touche **MODE COMBINE** jusqu'à l'affichage du réglage voulu. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

Touche MODE COMBINE	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes	Affichage
Combinee 1 1. 2. x1	MICRO 270 W CONV. 250° C	90 W - 630 W	
Combinee 2 1. 2. x2	MICRO 270 W GRIL	90 W - 900 W	

REMARQUES:

- Pour modifier les niveaux de puissance micro-ondes, appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
- Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
- Pour **Combinee 1** la température du four peut passer de 40° C à 250° C en 10 étapes.

Exemple 1:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du MODE COMBINE 1 (puissance micro-ondes 90 W et CONVECTION 200° C).

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.

10
MIN

x2



2. Appuyer 1 fois sur la touche **MODE COMBINE**.

1.
2.

x1



3. Appuyer 1 fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).

WATT

x1



4. Appuyer 3 fois sur la touche **CONVECTION** (200° C).

°C

x3



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

+1min

x1



Vérifier l'affichage.

20.00

CUISSON COMBINÉE



Exemple 2:

Pour faire cuire pendant 20 minutes à l'aide du MODE COMBINE 2 (puissance micro-ondes 90 W et GRIL).

1. Saisir la durée de cuisson voulue (20 min) en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.

10
MIN

x2



2. Appuyer 2 fois sur la touche **MODE COMBINE**.

1.
2.

x2



3. Appuyer deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (90 W).

WATT

x1



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

+1min

x1



Vérifier l'affichage.

20.00

FRANÇAIS

REMARQUE:

Après le fonctionnement du gril, le four refroidit automatiquement et l'affichage est le suivant "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. Ne jamais utiliser l'étagère carrée et le plat carré pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Il est possible de saisir un maximum de 4 séquences, comprenant le temps et mode de cuisson normale

Exemple:

Pour cuire: 5 minutes à la puissance 900 W (Étape 1)
16 minutes à la puissance 270 W (Étape 2)

ETAPE 1

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.
2. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant une fois (une fois) sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.



x5



x1



ETAPE 2

3. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 1 fois sur la touche **10 MIN** et en appuyant 6 fois sur la touche **1 MIN**.
4. Choisir le niveau de puissance voulu en appuyant quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE**.
5. Appuyer une fois sur la touche **DEPART/+1min** pour démarrer la cuisson.



x1



x6



x4



x1

Vérifier l'affichage.



(Le four cuira d'abord pendant 5 minutes à puissance 100 P, puis pendant 16 minutes en 270 W)

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) 1. Modification de la durée des programmes automatiques pour **CUISSON RAPIDE** et **DECONGELATION RAPIDE** :

Appuyez sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) avant d'entrer le poids et d'appuyer sur la touche **(DEPART)/+1 min**.

Exemple:

Pour faire cuire 0,2 kg de gratin à l'aide de la touche **CUISSON RAPIDE** et de la touche **PLUS** (▲).

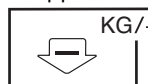
1. Sélectionner le programme **CUISSON RAPIDE** pour gratin en appuyant 3 fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.



x3



2. Appuyez sur les touches **POIDS DONNÉES** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.



x5



x1



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

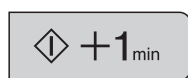


x1



FRANÇAIS

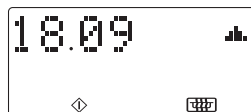
4. Démarrage de la cuisson.



x1



Vérifier l'affichage.



b) 2. Modification de la durée des programmes automatiques pour **CUISSON SENSOR/POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANÉE**.

Appuyez sur les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) après choix du menu (dans 2 secondes).

Exemple:

Pour faire cuire 0,2 kg de pommes frites à l'aide de la touche **POMMES DE TERRE** et de la touche **MOINS** (▼).

1. Sélectionner le programme **POMMES DE TERRE** pour pommes frites en appuyant une fois sur la touche **POMMES FRITES**.



x1



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



x1



3. Le four commence la cuisson automatiquement.



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** (▲).

c) 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.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

3. FONCTION +1 min

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



a) Démarrage direct

Vous pouvez démarrer directement la cuisson au niveau de puissance 900 W du micro-ondes pendant 1 minute en appuyant sur la touche  (**DEPART**)/+1 min.

REMARQUE:

Pour éviter une manipulation abusive par les enfants, la touche  (**DEPART**)/+1 min peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRET (STOP)**.

b) Allongement du temps de cuisson

Vous pouvez allonger le temps de cuisson par incrément d'une minute lorsque vous appuyez sur le touche et que le four fonctionne.

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

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



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.



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES



5. Touche **INFO**

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



1. Sélectionner la fonction **INFORMATION**.

x1



Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de **INSTANT ACTIONEE**, Poulet roti:



x1

2. Sélectionner le programme **INSTANT ACTIONEE** pour poulet roti en appuyant un fois sur la touche **INSTANT ACTIONEE**.



REMARQUES:

1. Le message d'information se répète deux fois, puis l'affichage indique l'heure.
2. Pour annuler l'affichage d'informations, appuyer sur la touche **STOP** (ARRET).

Vérifier l'affichage:



FRANÇAIS

6. FONCTION MINUTEUR

Vous pouvez utiliser le minuteur même lorsque vous n'utilisez pas le micro-ondes, par exemple pour minuter la cuisson des oeufs sur une plaque conventionnelle.

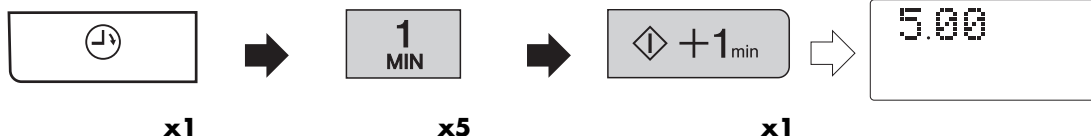
Exemple: Pour régler le minuteur par 5 minute:

1. Appuyer une fois sur la touche **MINUTEUR**.

2. Appuyant cinq fois sur la touche **1 MIN.**

3. Appuyer une fois sur la touche **DEPART/+1min** pour démarrer la minuteur.

Vérifier l'affichage.





CUISSON EXPRESS & DECONGELATION EXPRESS

En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Il offre 3 programmes **CUISSON RAPIDE** 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.

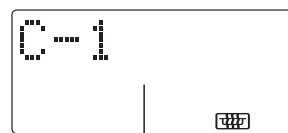
Comment utiliser cette **CUISSON RAPIDE** et **DECONGELATION RAPIDE**:

1. Pour choisir un programme, appuyer sur la touche **CUISSON RAPIDE** ou **DECONGELATION RAPIDE** jusqu'à l'affichage du numéro de programme désiré.
2. Pour augmenter le poids, Appuyez sur les touches **POIDS DONNÉES** () jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.
 - 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-14 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.

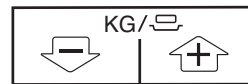


1.



Numéro de menu

2.



Touche **POIDS DONNÉES**

3.



Touches **MOINS/PLUS**

4.



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

REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON EXPRESS** et **DECONGELATION RAPIDE**.

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE



Exemple: Pour faire cuire des gratin de 1,0 kg avec **CUISSON AUTOMATIQUE**.

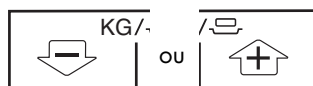
1. Pour Gratin surgelés,
appuyant trois fois sur la
touche **CUISSON RAPIDE**.



x3



2. Appuyez sur les touches
Touches **POIDS DONNÉES**
jusqu'à ce que le poids correct
apparaisse sur l'affichage.



x5



x1



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



x1

Vérifier l'affichage.



FRANÇAIS

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 la 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

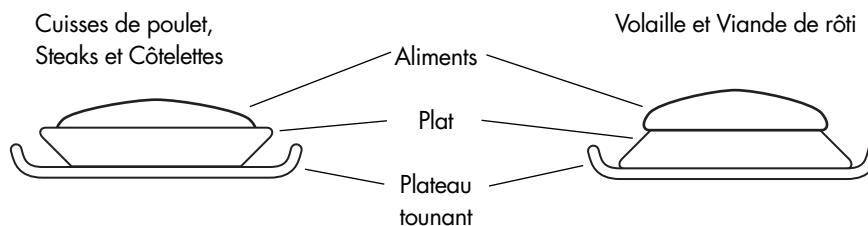
MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
D-1 Décongélation Steaks, Côtelettes (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	- Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisposer 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) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	- 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 Protégez les parties décongelées avec du papier d'aluminium. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. (Pour 1,1 kg - 2,0 kg). - 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-20.)	- 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 5-10 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) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	- 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, redisposer 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) Plat (Voir remarque à la page F-20.)	- 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 15-30 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

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



FRANÇAIS



CUISSON PAR CAPTEUR

Ce four est muni d'un capteur d'humidité. Ce capteur détecte l'humidité produite par les aliments au cours de leur cuisson et règle le temps de cuisson et la puissance à utiliser en fonction de la nature des aliments et de leur quantité.

La touche **CUISSON PAR CAPTEUR** offre le moyen d'utiliser l'un des huit programmes suivants sans qu'il soit nécessaire de préciser la quantité d'aliments.

Pour choisir un programme de cuisson commandée par **CAPTEUR**, appuyez sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR** jusqu'à ce que le numéro du programme désiré s'affiche.

Veuillez toujours vous reporter au tableau **CUISSON PAR CAPTEUR** page F-22 avant d'utiliser cette fonction.

REMARQUES :

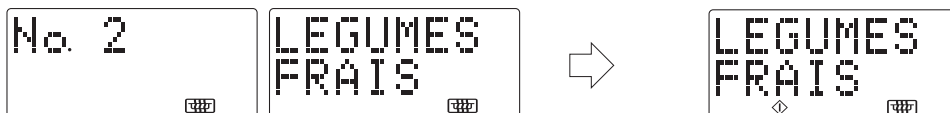
1. Une fois le four branché, attendez 3 minutes avant d'utiliser la fonction **CUISSON PAR CAPTEUR**.
2. Une fois le programme **CUISSON PAR CAPTEUR** démarré, veillez à ne pas ouvrir la porte ni à appuyer sur la touche **STOP** (ARRET) jusqu'à ce que le temps de cuisson restant s'affiche sur l'écran, sauf pour remuer ou retourner les aliments conformément aux instructions. La technologie Sensor Cook (Cuisson par capteur) détecte l'humidité qui se dégage des aliments pendant la cuisson et détermine le temps de cuisson. Le fait d'ouvrir la porte ou d'arrêter le four modifiera la teneur en humidité et affectera le résultat de la cuisson.
3. Assurez-vous que les aliments sont parfaitement cuits avant de servir. Si une cuisson supplémentaire s'avère nécessaire, cuisez-les manuellement.
4. Essuyez l'humidité présente à l'extérieur des boîtes de cuisson et à l'intérieur du four à l'aide d'un chiffon sec ou d'une serviette en papier avant d'utiliser la fonction **CUISSON PAR CAPTEUR**.
5. Pour modifier le résultat de la cuisson, touchez **MOINS** (▼) ou **PLUS** (▲) après choix du menu. Pour de meilleurs résultats, consultez le tableau de cuisson.
6. Si vous devez manipuler les aliments (par exemple pour les retourner ou les remuer), ouvrez la porte, suivez les instructions, refermez la porte, puis appuyez sur la touche ◊ (**DEPART**)/+1 min.
7. Pour cuire des aliments dont le poids diffère des poids/quantités indiqués dans les tableaux de cuisson, cuisinez manuellement (voir livre de cuisine séparé).

Exemple: Supposons que vous souhaitiez cuire 300 g de légumes frais.

1. Pour légumes frais, appuyant deux fois sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR**.



2 secondes plus tard, la cuisson débute. Vérifiez l'affichage. Lorsque le capteur détecte la vapeur émise par les aliments, le temps de cuisson restant s'affiche.



REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **CUISSON PAR CAPTEUR**.

TABLEAU DE CUISSON PAR CAPTEUR



MENU Nu.	QUANTITÉ/ UTENSILES	PROCÉDURE								
Nu. 1 Ragoûts (Temp. initiale des aliments 5 - 20° C)	 200 - 1000 ml Tasse o bol (pour plus 200 ml) 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 le film pour four à micro-ondes n'est pas percé de trous, pratiquez 5 trous dans le cas d'un bol et 2 trous dans le cas d'une tasse.								
Nu. 2 Légumes frais (Temp. initiale des aliments 20° C) e.g. Choux-fleurs, Brocolis, Fenouils	 0,1 - 0,8 kg Bol et couvercle	- Couper en petits morceaux (lamelles, dés ou tranches). - Ajouter la quantité d'eau nécessaire et saler à votre goût (1 CS par 100 g) - Recouvrir d'un couvercle. - Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 2 minutes.								
Nu. 3 Riz (Temp. initiale des aliments 20° C)	 0,1 - 0,3 kg 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									
Nu. 4 Pâtes (Temp. initiale des aliments 20° C)	 0,1 - 0,3 kg 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 2-3 minutes après la cuisson.								
<table><tr><td>Pâtes</td><td>Bouillant l'eau</td></tr><tr><td>100 g</td><td>250 ml</td></tr><tr><td>200 g</td><td>550 ml</td></tr><tr><td>300 g</td><td>800 ml</td></tr></table>	Pâtes	Bouillant l'eau	100 g	250 ml	200 g	550 ml	300 g	800 ml		
Pâtes	Bouillant l'eau									
100 g	250 ml									
200 g	550 ml									
300 g	800 ml									
Nu. 5 Filets de poisson en sauce (Temp. initiale des aliments: Poisson 5° C, Sauce 20° C)	 0,4 - 1,6 kg * (poisson: 0,2 - 0,8 kg) (sauce: 0,2 - 0,8 kg) Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes * Total poids de poisson et sauce	- Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre. - Etaler la sauce préparée sur le filet de poisson. - Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes. Voir recettes pour les sauces à la page F-23. REMARQUE: Utilisez une grande casserole pour éviter tout débordement.								
Nu. 6 Confiture (Temp. initiale des aliments 20° C)	 0,5 - 1,5 kg* Casserole de 3.5 l * Total poids de Fruits et Sucre	- Respectez les quantités données dans les recettes. Voir page F-24. - Si nécessaire, décongelez les fruits avant de les cuire. - Ne couvrez pas. - Lorsque le four interrompt la cuisson et émet un signal sonore, remuez. - Lorsque le four interrompt à nouveau la cuisson et émet un signal sonore, écrasez les fruits. - Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.								

FRANÇAIS



RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "FILETS DE POISSON EN SAUCE"

Filet de poisson en sauce - Filets de cabillaud provençale

Ingrédients

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

Préparation

1. Cuire ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail dans un plat à tarte pendant 3-4 min à pleine puissance (900 W).
2. Mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de poisson sur les légumes et les couvrir de sauce et de quelques légumes.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au poireau et au fromage

Ingrédients

50 g	beurre
175 g	ciboule
1/2 CC	marjolaine séchée
40 g	farine
500 ml	lait
100 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 CS	persil haché
800 g	filets de poisson (par exemple colin)

Préparation

1. Mettre le beurre, les oignons et la marjolaine dans une cocotte et faire chauffer 3-4 min à 900 W.
2. Mettre la farine en remuant et ajouter le lait. Remuer pour obtenir une sauce homogène.
3. Cuire 3-4 min à pleine puissance 900 W sans couvercle.
4. Mettre le fromage en remuant, assaisonner à votre goût.
5. Placer les filets de poisson dans un plat à quiche et verser la sauce dessus.
6. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".
7. Après cuisson, enlever le poisson et bien remuer la sauce.

REMARQUES:

1. Ces indications sont données pour 1,6 kg. Si vous voulez faire cuire moins de 1,6 kg, vous devez ajuster (réduire) les ingrédients pour la sauce et le temps de cuisson pour la préparation de la sauce.
2. Si vous voulez faire une sauce plus épaisse pour le filet de cabillaud provençale ou le filet de poisson sauce piquante, enlever le poisson après cuisson et ajouter en remuant une poudre épaississante pour la sauce (en suivant les instructions du fabricant).

Filets de poisson sauce piquante

Ingrédients

825 g	tomates en boîte, égouttées
280 g	maïs
2-3 CC	sauce au piment
40 g	oignon finement haché
3 CC	vinaigre de vin rouge
1/4 CC	moutarde
	thym, poivre de Cayenne
800 g	filets de poisson (par exemple sébaste)

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Placer les filets de poisson (par exemple filets de sébaste) dans un plat à quiche et étaler la sauce sur les filets.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

Filets de poisson sauce au curry

Ingrédients

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

Préparation

1. Chauffer le beurre, les amandes et le curry à couvert 1-2 min à 900 W.
2. Ajouter la farine et bien remuer.
3. Ajouter les raisins secs, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, en remuant continuellement.
4. Faire cuire à couvert 2-3 min à pleine puissance (900 W) et remuer après cuisson.
5. Ajouter les petits pois et remuer.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Placer le poisson dans un plat à quiche et verser la sauce par-dessus.
8. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".

RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR "CONFITURE"



Confiture de kiwis et de bananes

Ingrédients

- 527 g Kiwi
- 225 g Bananes
- 250 g sucre pour gelée
(sucre pour confiture avec pectine, 1
quantité de sucre pour 3 quantités de fruits)

Préparation

1. Pelez les kiwis et les bananes et coupez-les en petits morceaux.
2. Mélangez les fruits et le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
4. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de framboises

Ingrédients

- 750 g framboises
- 250 g sucre pour gelée
(sucre pour confiture avec pectine, 1
quantité de sucre pour 3 quantités de fruits)

Préparation

1. Mélangez les framboises avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

REMARQUE:

1. Veuillez également vous reporter aux instructions figurant sur le tableau de cuisson automatique, page F-22.
2. Ces instructions sont pour un kilo. Si vous voulez préparer un autre poids, modifiez les ingrédients.

Confiture de brugnons

Ingrédients

- 667 g brugnons
- 3 cuillères à soupe Jus de citron
- 333 g sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)
- 4 cuillères à soupe Liqueur d'oranges (par ex., Cointreau)

Préparation

1. Coupez les brugnons en petits morceaux.
2. Placez les fruits dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
3. Ajoutez le jus de citron et le sucre additionné de pectine.
4. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
5. Après cuisson, ajoutez la liqueur d'oranges et remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

Confiture de baies

Ingrédients

- 667 g baies (myrtilles, airelles, groseilles, framboises)
- 333 g sucre pour gelée (sucre pour confiture avec pectine, 1 quantité de sucre pour 2 quantités de fruits)

Préparation

1. Mélangez les baies avec le sucre additionné de pectine dans un bol en verre (pyrex) de 3,5 l de forme ovale.
2. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 6** "Confitures".
3. Après cuisson, remplissez des bocaux bien propres; fermez les bocaux avec leur couvercle ou un film spécial pour confitures.

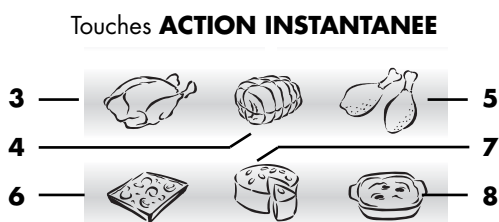


POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE

En **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson.



- Touche **POMMES DE TERRE**
- 1** Pommes de terre bouillies/
Pommes de terre en robe des champs
- 2** Pommes frites



- Touche **ACTION INSTANTANEE**
- 3** Poulet rôti
- 4** Rôti de porc
- 5** Cuisses de poulet
- 6** Gâteau épice
- 7** Gâteau
- 8** Gratin

Comment utiliser cette **POMMES DE TERRE** et **ACTION INSTANTANEE**

1. Saisir le menu en appuyant sur les touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**. Les touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** peut être utilisée uniquement dans la 3 minutes qui suit l'opération précédente, par exemple, la fermeture de la porte ou l'appui sur la touche **ARRÊT (STOP)**.
2. Pour augmenter le poids, appuyer sur la touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** jusqu'à l'affichage du poids voulu. Saisir le poids des aliments uniquement. Ne pas prendre en compte le poids du récipient. Pour les aliments dont le poids est inférieur ou supérieur aux poids/quantités donnés dans les tableaux de cuisson, utiliser la cuisson normale.
3. Les temps de cuisson programmés sont des valeurs moyennes. Si vous voulez modifier ces valeurs préprogrammées dans le mode **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**, utiliser les touches **MOINS (▼)** ou **PLUS (▲)** (voir page F-14 pour plus de détails).
4. Le four commence la cuisson dès que le poids a été saisi.

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.

REMRQUES:

- 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. Reportez-vous toujours aux tableaux de cuisson donnés dans la section du livre de recettes.

Exemple: Pour faire cuire 200 g de Pommes frites.

Choisir le programme et saisir la quantité en appuyant 1 fois sur la touche **POMMES FRITES**.

Le four commence immédiatement la cuisson. Vérifier l'affichage.



x1



REMARQUE: Consulter l'étiquette de programmes pour obtenir la liste des programmes et des réglages de poids **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**.

TABLEAU DE POMMES DE TERRE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Pommes de terre bouillies, Pommes de terre en robe des champs (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,1 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	- Peler les pommes de terre et les couper en morceaux de taille similaire. - Mettre les pommes de terre bouillies ou les pommes de terre en robe des champs dans un bol. - Ajouter la quantité d'eau nécessaire (par 100 g) environ 2 CS et un peu de sel. - Recouvrir d'un couvercle - Quand le four s'arrête et les signaux sonores retentissent, remuer et couvrir à nouveau. - Après cuisson, laisser reposer les pommes de terre pendant 1-2 minutes.
Pommes frites (recommandé pour les fours conventionnels) (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,4 kg (50 g) Plat à tarte Trépied haut	- 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. - Saler à votre goût. REMARQUE: Si vous faites cuire des frites minces, appuyez sur la touche PLUS (▲).

FRANÇAIS

TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Poulet rôti (Temp. initiale des aliments 5° C)	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, laisser reposer pendant 3 minutes. Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: Sel et poivre, 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'huile
Rôti de porc (Temp. initiale 5° C)	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. 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.
Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments 5° C)	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Trépied haut	- Mélanger les ingrédients et les étaler sur les cuisses de poulet. - Percer la peau des cuisses de poulet. - Mettre les cuisses de poulet sur le trépied haut, côté peau vers le bas, les bouts minces dirigés vers le centre. - Quand le signal sonore retentit, retourner la préparation. - Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes. Ingrédients pour 1,0 kg (5 cuisses) de cuisses de poulet: 2 cuillères à soupe d'huile, 1/2 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.



TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
Gâteau epice (Ausgangstemp.: 20°C) 	1,0 - 1,7 kg (100 g) Le plats carré e.g. Pizza Fraîche 1,0 - 1,2 kg Tarte aux poireaux 1,3 kg Tarte a l'oignon 1,7 kg	- Préparer les gâteaux épicés en se référant aux pages F-27-28. - Le préchauffage est programmé pour cette recette, laisser la table tournante dans le four pendant le préchauffage et la cuisson. - Après le préchauffage, placer le plat carré préparé sur le support inférieur dans le four. - Quand le signal sonore retentit, retirer le plat carré, le tourner de 180° et le replacer sur le support inférieur. - Après la cuisson, retirer la recette du plat carré et la servir sur un plat.
Gâteau (Temp. initiale des aliments 20° C) 	0,5 - 2,0 kg (100 g) Plat de cuisson Soucoupe Trépied bas	- Préparer le gâteau en vous reportant à la page F-66 ou 68. - 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.
Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C) 	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	- Préparer le gratin en se reportant à la page F-58 ou 60. - Placer le Plat à gratin sur le trépied bas. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.



RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"

TARTE A L'OIGNON

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.

- 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.
- 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.
- Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four. Couvrir le plat carré de papier sulfurisé. Etaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
- Etaler le mélange en une couche uniforme sur la pâte. Laisser de nouveau lever la pâte avant de mettre au four.
- Après le préchauffage, placer le plat carré sur le support inférieur et appuyer sur marche.
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

F-27

RECETTES POUR LA ACTION INSTANTANEE "GATEAU EPICE"



TARTE AUX POIREAUX

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. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four.
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.
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 appuyer sur marche.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

FRANÇAIS

PIZZA

Ustensiles : Plat carré
Papier sulfurisé

Ingrédients - pour la pâte

230 g Farine
20 g Levure
1 cuil. à café Sucre
Sel
4 cuil. à soupe. Huile
135 ml 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 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. Le préchauffage est programmé sur **ACTION INSTANTANEE** "Gâteaux épicés" . Préchauffer le four. 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 appuyer sur marche.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.



RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI

FILETS DE DINDE A LA CREME D'OIGNONS

Temps de cuisson : 26-28 minutes

Ustensiles: Plat carré

Ingédients

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".

LASAGNES AU FOUR

Temps de cuisson: 44-49 minutes

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

Ingédients

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 café	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 g	Lasagne verte
2 cuil. à soupe.	Parmesan rapé
1 cuil. à soupe.	Beurre

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 900 W. 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 230° 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. Parsemer de flocons de beurre et cuire sur l'étagère carrée posée sur le support inférieur pendant 32-35 minutes sur CONVECTION, à 230° C.

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

TOASTS AU ROQUEFORT

Temps de cuisson: 18-20 minutes

Ustensiles: Plat carré

Ingédients

9	Tranches de pain pour faire les toasts
	Beurre
9	Tranches de jambon cuit
9	Moitiés de poires au sirop (en conserve)
9 cuil. à café	Confiture de canneberges
200 g	Roquefort

Préparation

1. Préchauffer le four à 220° C.
2. Griller les tranches de pain et les beurrer.
3. Placer une tranche de jambon sur chaque tranche de pain grillé (toast).
4. Découper les poires en tranches et placer les tranches de poires pour qu'elle chevauchent en partie le jambon. Étaler 1 cuil. à café de confiture de canneberges sur chaque toast.
5. Effriter le Roquefort en petits morceaux et l'étaler sur les toasts.
6. Placer sur le plat carré et cuire sur le support supérieur pendant 18-20 minutes sur CONVECTION, à 220° C. Après moitié du temps de cuisson tourner le plat carré de 180°.

RECETTES POUR LA PLATEAU CARRÉ ET PLAT DE CUISSON FOURNI



BISCUIT ROULÉ "BRAS DU GIBAN"

Temps de cuisson : 22-24 minutes

Ustensiles: Plat carré

Papier sulfurisé

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. 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°.
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 env. 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. Env. 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.

FRANÇAIS

BISCUITS DE LINZ

Temps de cuisson: 10-11 minutes

Ustensiles: Plat carré

Etagère carrée

Fond d'un moule à gâteau rond (28 cm)

Papier sulfurisé

Préparation

1. Préparer les biscuits en se reportant à la page F-69.
2. Préchauffer le four à 200° C.
3. Couvrir le plat carré et le fond du moule à gâteau avec du papier sulfurisé. Placer 20 biscuits sur le plat carré et 12 sur le fond de moule à gâteau rond. Placer le plat carré sur le support inférieur et l'étagère carrée et le fond de moule à gâteau sur le support supérieur et cuire 10-11 minutes sur CONVECTION, à 200° C.

Préparer la pâte restante de la même façon.



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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.

1. Intérieur du four

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.

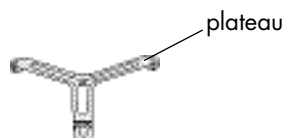
4. Faire chauffer régulièrement le four (voir "Fonctionnement à vide" à la page F-8). Toute éclaboussure à l'intérieur du four pourrait dégager de la fumée et des odeurs.

Accessories

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.

REMARQUE: 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 (250° C).

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

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

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.

REMARQUES:

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

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

- Après la cuisson **GRIL, COMBINEE, CONVECTION, CUISSON RAPIDE, POMMES DE TERRE** et **ACTION INSTANTANEE**, le ventilateur se met en marche et le message "REFROIDISSEMENT EN COURS" apparaît sur l'affichage. De même, il se met en marche quand on appuie sur la touche **STOP (ARRET)** pour ouvrir la porte pendant ces modes de cuisson; il est donc possible de sentir de l'air provenant des ouvertures 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.



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

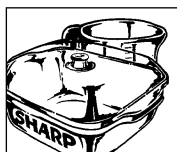


BIEN CHOISIR LA VAISSELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

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

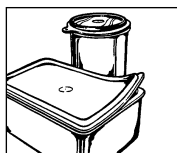
La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit. Voir page F~35.

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

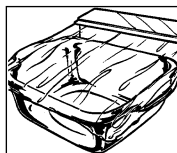
La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.



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.

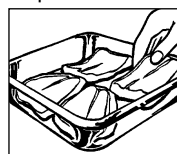
Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

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.

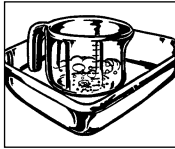
Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

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



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

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 APPROPRIÉS POUR LA CUISSON COMBINÉE

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 gril). Ces ustensiles risquent cependant de devenir très chauds par l'utilisation de la convection ou du gril. Les ustensiles et films plastique 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.

METALL

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 ADAPTÉS POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

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

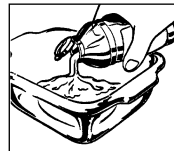
Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante. Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les 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

Perçer 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.

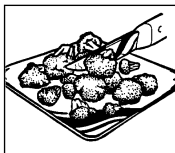


CONSEILS ET TECHNIQUES

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

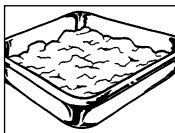


Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils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



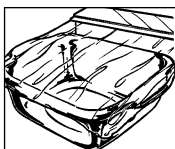
Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients

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.

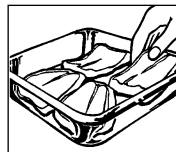
COUVRIR OU NON



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?

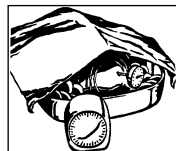
Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

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



FRANÇAIS

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.

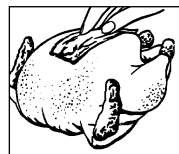
EMBALLAGES ET RECIPIENTS

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.

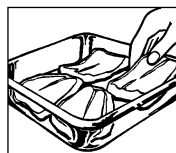
Pendant la décongélation, couvrir également les



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~41 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 5 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 débordront 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.

Symbol Erklärung



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.

FRANÇAIS

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



TABLEAUX

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.

FRANÇAIS

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
			630 W/130° C	23-27		
Rosbif à point	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas retourner après(*)	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	25-27 (*)		10
			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		



TABLEAUX

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- -Mn-	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

RECETTES



ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES

● A la cuisson aux micro-ondes

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants :

Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié.

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

Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, 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 au 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).

FRANÇAIS

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 la grille du haut ou la grille du bas, exclusivement utilisés le rond grille s'il vous plait.
- 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).

Recettes

Hors d'œuvre et snacks

Allemagne

Toast aux champignons

Champignon toast

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

- 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

1. Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
2. Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
3. Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
4. 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)**Ingrédients**

- 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

1. 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.
2. Précuire la pâte sur la grille du bas.
3. Mélanger les oignons avec le fromage et la farine. Battre les oeufs, le lait, le yaourt et les épices; incorporer le mélange fromage-farine-oignons.
4. Verser la garniture sur la pâte. Cuire sur la grille du bas.

12-14 mn.  450 W/230° C20-22 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)**Ingrédients**

- 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
- olives
- 100 g d'emmental râpé

Préparation

1. Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. 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.
3. Couvrir la pâte avec du film microondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn.  40° C

4. Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
5. 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.
6. Cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

10-12 mn.  450 W/230° C10-12 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 litre)

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. Battre 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° C3-4 mn. 

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

Recettes

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

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

2-3 mn. 900 W

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

7-9 mn. 450 W

- 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

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

Préparation

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

1-2 mn. 900 W

- 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

- Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- 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

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

7-9 mn. 900 W

- Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
- 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

- 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.

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)

Soupes

Espagne

Velouté de pommes de terre

Crema de 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.  900 W

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
8 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 poivre.
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.  900 W

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

Recettes

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

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

2-3 mn.  900 W

4. 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.

5. 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 boeuf 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

1. 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.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. 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

4. 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.
5. 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.
6. 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 CS 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.

Recettes

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

- Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
- 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

Touner les tranches d'escalope.

- 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

- Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
- 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

- 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

- 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.
- Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
- 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.

Recettes

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

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

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 mullet, du carrelet ou du cabillaud.

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

Préparation

1. 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.
2. Graisser le plat et y disposer en couches successives les tranches de tomate, les crevettes et les filets de poisson.
3. 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

4. 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. 17-20 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

1. 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.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn.  900 W

3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. 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.

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenpfanne 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.

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.

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

Recettes

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 féculé 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 féculé 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.

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.

Recettes

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 à 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.

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 ouses d'ail écrasées
300 g de crème fraîche
200 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.

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), coupée en gros dés
1 courgette (200 g) coupée en gros dés
1 poivron (200 g), coupé en gros dés
1 tubercule de fenouil (75 g), coupé en petits dés
Poivre
1 bouquet garni
200 g de coeurs d'artichaut, en boîte
Sel
Poivre

Légumes

Pays-Bas

Endives gratinées au jambon

Gegratineerde Brussels lof

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-Kartoffelauf 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).

Touche d'action instantanée 

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

Recettes

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

- 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.
- Mélanger l'ail, le persil, la menthe et la chapelure avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.
- Retirer les artichauts de l'eau et les sécher. Écarter légèrement les feuilles et enlever les poils. Emplir les artichauts avec la farce et refermer les feuilles pour que la farce ne tombe pas.
- 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**

- 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

- Equeuter 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

- Verser le bouillon, couvrir et cuire.

8-10 mn.  630 W

- Equeuter 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.
- 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 remplacer le chapeau.
- Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Equeuter le basilic.
- Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
- 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

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

8-10 mn.  900 W

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

1-2 mn.  900 W

6-9 mn.  270 W

3. 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.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. 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

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

3-5 mn.  900 W

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

9-11 mn.  900 W

Égoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. 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.
4. 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).

Touche d'action instantanée 

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

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

4-6 mn.  900 W

2. 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 W

6-8 mn.  630 W

Recettes

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
 800 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.

Recettes

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 sovs

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. Battre 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.

Recettes

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*Pistachris 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 W20-25 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).

Touche d'action instantanée 

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 d'un 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 dénoyauter 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).

Touche d'action instantanée 

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.

Recettes

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 féculé
 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 féculé. 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

12 à 16 parts

Vierfruchttorte

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

Quarkblätterteig-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 8 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.

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).

Touche d'action instantanée

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.

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)

Recettes

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»*Brazo gitano*

8 à 10 parts

Temps de cuisson total: env. 14-16 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 mousseux. 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.

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.

Grande-Bretagne

Confiture de framboises

Raspberry Jam

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 11-13 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.

SHARP

SHARP ELECTRONICS (Europe) GmbH
Sonninstraße 3, D-20097 Hamburg

TCADCA897WRRZ-H61

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