

SHARP



R-970



R-97ST

Achtung
Avertissement
Waarschuwing

R-970 / R-97ST

MIKROWELLENGERÄT MIT SENSOR, GRILL UND HEISSLUFT - BEDIENTUNGSANLEITUNG 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

(D)

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

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

(F)

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

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

(NL)

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

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

1050 W (IEC 60705)



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

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 beigegeführten 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

D INHALT

Bedienungsanleitung

SEHR GEEHRTER KUNDE	D-1
ENTSORGUNGSINFORMATIONEN	D-2
GERÄT	D-3
ZUBEHÖR	D-4
BEDIENFELD	D-5
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	D-6-8
AUFSTELLANWEISUNGEN	D-8
VOR INBETRIEBNAHME	D-9
AUSWÄHLEN DER SPRACHE	D-9
VERWENDUNG DER STOP-TASTE	D-10
MIKROWELLENLEISTUNG	D-11
GAREN MIT DER MIKROWELLE	D-12
GRILLBETRIEB	D-13
HEIZEN OHNE SPEISEN	D-13
HEISSLUFTBETRIEB	D-14-15
KOMBI-BETRIEB	D-16-17
ANDERE NÜTZLICHE FUNKTIONEN	D-18-20
EXPRESS GAREN & EXPRESS AUFTAUEN	D-21-22
TABELLE: EXPRESS GAREN	D-22
TABELLE: EXPRESS AUFTAUEN	D-23
HINWEIS: EXPRESS AUFTAUEN	D-24
SENSOR GAREN	D-24
TABELLE: SENSOR GAREN	D-25
REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 5 "FISCHFILET MIT SAUCE"	D-26
REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 6 "KONFITÜRE"	D-27
KARTOFFEL/PORTIONS-AUTOMATIK	D-28

TABELLE: KARTOFFEL-AUTOMATIK	D-29
TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK	D-29-30
REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK	
"PIKANTE KUCHEN"	D-30-31
REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ ROST	D-32-33
REINIGUNG UND PFLEGE	D-34
FUNKTIONSPRÜFUNG	D-35

Kochbuch

WAS SIND MIKROWELLEN?	D-36
DAS KANN IHR NEUES	
KOMBI-MIKROWELLENGERÄT	D-36
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	D-37-38
TIPPS UND TECHNIKEN	D-38-40
ERHITZEN	D-41
AUFTAUEN	D-41
AUFTAUEN UND GAREN	D-42
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL	D-42
GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE	D-42
ZEICHENERKLÄRUNG	D-43
TABELLEN	D-44-46
REZEPTE	D-47-73
TECHNISCHE DATEN	D-74

SERVICE NIEDERLASSUNGEN	I-IV
-------------------------	------

D Entsorgungsinformationen für Benutzer aus Privathaushalten



Achtung:

Ihr Produkt trägt dieses Symbol.

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

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.

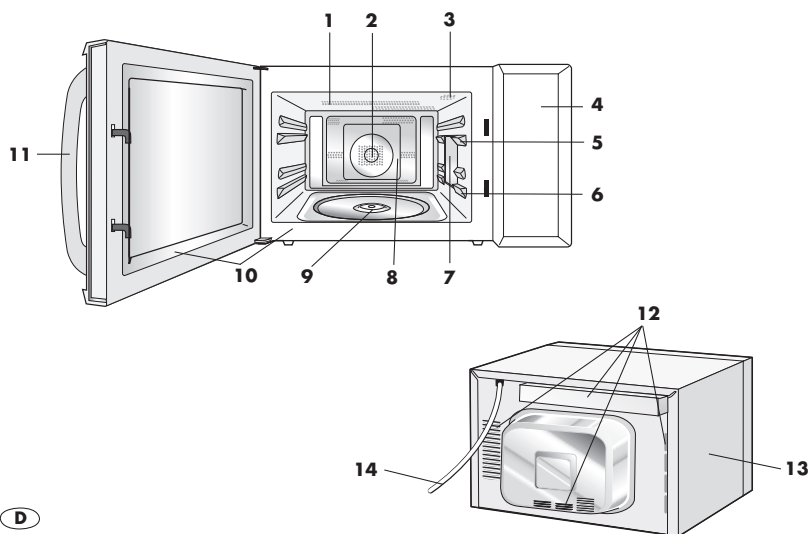
2. In anderen Ländern außerhalb der EU

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.

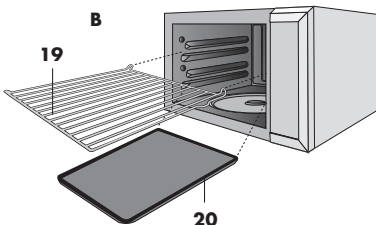
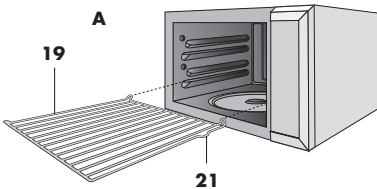
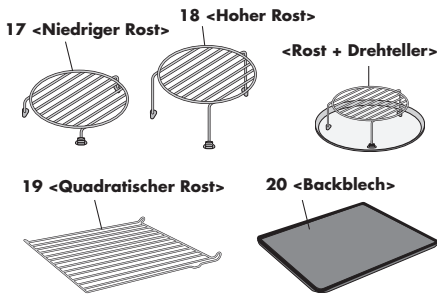
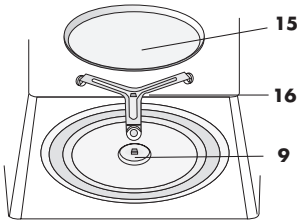


GERÄT



D

- 1** Grill-Heizelement
- 2** Heißluft-Heizelement
- 3** Garraumlampe
- 4** Bedienfeld
- 5** Einschubschiene (Schiene 1)
- 6** Einschubschiene (Schiene 2)
- 7** Spritzschutz für den Hohlleiter
- 8** Garraum
- 9** Antriebswelle
- 10** Türdichtungen und Dichtungsoberflächen
- 11** Türgriff
- 12** Lüftungsöffnungen
- 13** Außenseite
- 14** Netzanschlusskabel



D ZUBEHÖR

Überprüfen, ob die Zubehörteile vorhanden sind:

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

19 Quadratisches Rost, **20** Backblech, **21** Rostpositionierer.

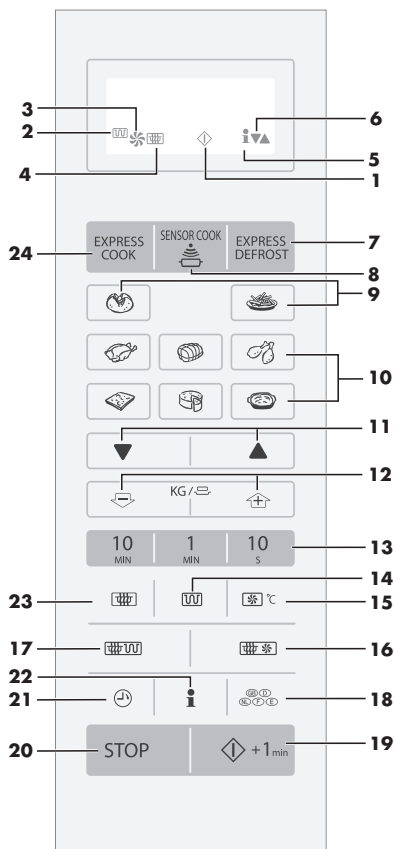
- Den Drehteller-Träger auf die Antriebswelle in die Mitte des Gerätebodens legen. Stellen Sie bitte dabei sicher, dass die TOP markierte Oberseite nach oben weist.
Der Drehteller-Träger sollte sich nun reibungslos um die Antriebswelle drehen lassen.
- Platzieren Sie nun den Drehteller auf den Drehteller-Träger.
- Bei Bedarf das hohe/niedrige Rost auf den Drehteller stellen. Diese Roste 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-15. Wenn Sie entweder das quadratische Rost oder das quadratische Backblech benutzen, empfehlen wir Ihnen, dass Sie sie auf der 2. Schiene, wie im Diagramm A gezeigt, platzieren. Benutzen Sie beide, platzieren Sie das Blech auf der 2. Schiene, und das quadratische Rost wie im Diagramm B gezeigt, auf der 1. Schiene. 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 Zubehörteilen geben Sie Ihrem Händler oder dem SHARP-Kundendienst bitte folgende Angaben mit: Name des Zubehörteils und Bezeichnung des Modells.



BEDIENFELD



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**
- 6 Anzeige **KÜRZER/LÄNGER**

Bedienungstasten

- 7 **EXPRESS-AUFTAUEN**-Taste
- 8 **SENSOR-GAREN**-Taste
- 9 **KARTOFFEL**-Tasten
- 10 **PORTIONS-AUTOMATIK**-Tasten
- 11 **KÜRZER/LÄNGER**-Tasten
- 12 **GEWICHTSEINGABE/PORTION**-Tasten
- 13 **ZEITEINGABE**-Tasten
- 14 **GRILL**-Taste
- 15 **HEISSLUFT**-Taste
Zum Ändern der Heißlufttemperatur
- 16 **KOMBI HEISSLUFT**-Taste (Mikrowelle und Heißluft)
- 17 **KOMBI GRILL**-Taste (Mikrowelle und Grill)
- 18 **SPRACHEN**-Taste
- 19 **◇ (START)/+1 Min**-Taste
- 20 **STOP**-Taste
- 21 **ZEITSCHALTUHR**-Taste
- 22 **INFO**-Taste
- 23 **MIKROWELLEN-LEISTUNGSSTUFEN**-Taste
Zum Ändern der Mikrowellenleistung
- 24 **EXPRESS GAREN**-Taste



WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT: LESEN SIE DIE FOLGENDEN HINWEISE AUFMERKSAM DURCH, UND BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG AUF

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch auf einer Arbeitsplatte vorgesehen. Er ist nicht für den Einbau in einen Küchenschrank bestimmt. Stellen Sie das Gerät nicht in einen Schrank.
2. Die Gerätetür kann beim Kochen heiß werden. Stellen oder montieren Sie das Mikrowellengerät in einer Entfernung von etwa 85 cm oder mehr vom Fußboden. Kinder von der Tür fernhalten, um Verbrennungen zu vermeiden.
3. Stellen Sie sicher, dass über dem Gerät ein Freiraum von mindestens 13 cm vorhanden ist.
4. Dieses Gerät darf von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bzw. mangelnder Erfahrung oder mangelnden Kenntnissen nur dann verwendet werden, wenn sie unter Aufsicht einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person stehen oder von dieser in der Verwendung des Gerätes unterwiesen wurden.
5. Kinder sind zu beaufsichtigen, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
6. **WARNUNG:** Kinder dürfen das Gerät nur dann ohne Aufsicht benutzen, wenn sie ausreichende Anweisungen zur sicheren Benutzung erhalten haben und die Gefahren eines unsachgemäßen Gebrauchs verstehen.
7. **WARNUNG:** Wenn das Gerät in der Betriebsart GRILL, HEISSLUFT, KOMBI, EXPRESS-GAREN, KARTOFFEL und PORTIONS-AUTOMATIK verwendet wird, sollten Kinder wegen der entstehenden Hitze das Gerät nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
8. **WARNUNG:** Zugängliche Teile können während der Benutzung heiß werden. Kleine Kinder sollten ferngehalten werden.
9. **WARNUNG:** Falls die Tür bzw. die Türdichtungen beschädigt sind, darf das Gerät vor der Reparatur durch eine kompetente Person nicht betrieben werden.
10. **WARNUNG:** Nehmen Sie unter keinen Umständen Reparaturen oder Änderungen an Ihrem Mikrowellengerät selbst vor. Reparaturen, insbesondere solche, bei denen die Abdeckung des Gerätes entfernt werden muss, dürfen ausschließlich von entsprechend qualifizierten Technikern vorgenommen werden.
11. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein neues Spezialkabel ersetzt werden. Bitte das Auswechseln durch einen von SHARP autorisierten Kundendienst vornehmen lassen.
12. **WARNUNG:** Speisen in flüssiger und anderer Form dürfen nicht in verschlossenen Gefäßen erhitzt werden, da sie explodieren könnten.
13. Die Erhitzung von Getränken durch Mikrowellen kann verspätetes Aufwallen verursachen. Bei der Handhabung der Gefäße ist daher Vorsicht geboten.
14. Eier nicht in der Schale kochen. Hartgekochte Eier dürfen nicht in Mikrowellengeräten erwärmt werden, da sie selbst nach der Erwärmung noch explodieren können. Zum Kochen oder Aufwärmen von Eiern, die nicht verquirlt oder verrührt wurden, das Eigelb und Eiweiß anstechen, damit es nicht explodiert. Vor dem Aufwärmen im Mikrowellengerät die Schale von gekochten Eiern entfernen und die Eier in Scheiben schneiden.
15. Es ist zu prüfen, ob das verwendete Kochgeschirr für den Einsatz in Mikrowellengeräten geeignet ist. Siehe Seite D-37. Verwenden Sie nur mikrowellensichere Behälter und Geräte in den Mikrowellen-Modi.
16. Der Inhalt von Saugflaschen und Babynahrungsbehältnissen muss vor dem Gebrauch geschüttelt bzw. gerührt werden und die Temperatur muss vor dem Verzehr geprüft werden, um Verbrennungen zu vermeiden.
17. Die Tür, das äußere Gehäuse, der Garraum, das Geschirr, das Zubehör und besonders die Grillelemente werden während des Betriebs sehr heiß. Achten Sie darauf, dass Sie diese Bereiche nicht berühren. Verwenden Sie stets dicke Ofenhandschuhe, um Verbrennungen zu vermeiden. Vor der Reinigung müssen Sie sicherstellen, dass das Gerät und sein Zubehör nicht mehr heiß sind.
18. Niemals das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn Kunststoff- oder Papier-Behälter zum Erwärmen von Lebensmitteln verwendet werden. Diese könnten überhitzen und sich entzünden.
19. Wird Rauch festgestellt, ist das Gerät auszuschalten oder der Netzstecker abzuziehen und die Tür geschlossen zu halten, damit eventuelle Flammen erstickt werden.
20. Reinigen Sie das Gerät in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Lebensmittelreste.
21. Wird das Gerät nicht in gereinigtem Zustand gehalten, kann dies zu einer Beschädigung der Oberfläche führen, was die Gebrauchsdauer des Gerätes nachteilig beeinflussen und möglicherweise zu einer Gefahrensituation führen kann.
22. Verwenden Sie keine scharfe Scheuermittel oder scharfe Metallschaber, um die Glasscheibe der Gerätetür zu reinigen, da Sie die Oberfläche des Glases verkratzen, oder das Glas beschädigen könnten.
23. Dampfreiniger dürfen nicht verwendet werden.
24. Siehe Anweisungen zur Reinigung der Türdichtungen, Hohlräume und angrenzende Teile auf Seite D-34.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Zur Vermeidung von Feuer.

1. **Mikrowellengeräte sollten während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt gelassen werden. Zu hohe Leistungsstufen oder zu lange Garzeiten können das Gargut überhitzen und Feuer verursachen.**
2. Die Steckdose muss ständig zugänglich sein, sodass der Netzstecker im Notfall einfach abgezogen werden kann.
3. Die Netzspannung muss 230 V Wechselstrom, 50 Hz betragen und sollte mit einer Sicherung von mindestens 16A oder einem Sicherungsautomaten von mindestens 16A ausgestattet sein.
4. Eine getrennte, nur dem Betrieb dieses Gerätes dienende Schaltung sollte vorgesehen werden.
5. Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen Wärme erzeugt wird. z.B. in der Nähe eines konventionellen Herdes.
6. Das Gerät nicht an Orten aufstellen, an denen eine hohe Luftfeuchtigkeit vorhanden ist oder sich Kondenswasser bilden kann.
7. Das Gerät nicht im Freien lagern oder aufstellen.
8. Spritzschutzabdeckung, den Garraum, den Drehteller und Drehteller-Unterstützung nach dem Gebrauch reinigen. Diese Bauteile sollten trocken und fettfrei sein. Zurückbleibende Fettspritzer können überhitzen, zu rauchen beginnen oder sich entzünden.
9. Keine brennbaren Materialien in der Nähe des Gerätes oder der Lüftungsöffnungen lagern.
10. Niemals die Lüftungsöffnungen blockieren.
11. Alle Metallverschlüsse, Drähte usw. von Lebensmitteln und Verpackungen entfernen. Funkenbildung auf Metalloberflächen kann zu Feuer führen.
12. Verwenden Sie die Mikrowelle nicht, um Öl zum Frittieren zu erhitzen. Temperaturen können nicht kontrolliert werden, und das Fett kann sich entzünden.
13. Um Popcorn zuzubereiten darf nur für Mikrowellengeräte vorgesehenes Popcorn-Geschirr verwendet werden.
14. Keine Lebensmittel oder anderen Gegenstände im Gerät lagern.
15. Die Einstellungen nach dem Starten des Gerätes überprüfen, um sicherzustellen, dass das Gerät wie gewünscht arbeitet.
16. Zur Vermeidung von Überhitzung und Feuer sollte besonders vorsichtig vorgegangen werden, wenn Lebensmittel mit besonders hohem Zucker- oder Fettgehalt gegart oder aufgewärmt werden, z.B. Würstchen, Kuchen oder andere Süßspeisen.
17. Siehe die entsprechenden Hinweise in dieser Bedienungsanleitung sowie im beigefügten Kochbuchabschnitt.

Zur Vermeidung von Verletzungen

1. **WARNUNG:**
Das Gerät nicht betreiben, wenn es beschädigt ist oder Fehlfunktionen aufweist. Überprüfen Sie vor dem Betrieb die folgenden Punkte:
 - a) Die Tür muss einwandfrei schließen und darf nicht falsch ausgerichtet oder verzogen sein.
 - b) Die Scharniere und Türsicherheitsverriegelungen dürfen nicht beschädigt oder lose sein.
 - c) Die Türdichtungen und Dichtungsoberflächen dürfen nicht beschädigt sein.
 - d) Im Garraum und an der Tür dürfen keine Dellen vorhanden sein.
 - e) Das Netzkabel und der Netzstecker dürfen nicht beschädigt sein.

2. Gerät nicht bei geöffneter Tür oder mit auf irgendeine Weise veränderter Türsicherheitsverriegelung betreiben.
3. Niemals das Gerät betreiben, wenn sich Gegenstände zwischen den Türdichtungen und den Dichtungsoberflächen befinden.
4. **Vermeiden Sie die Ansammlung von Fett oder Verschmutzungen auf den Türdichtungen und angrenzenden Teilen. Reinigen Sie das Gerät in regelmäßigen Abständen und entfernen Sie alle Lebensmittelreste. Folgen Sie den Anweisungen "Pflege und Reinigung" auf Seite D-34.**
5. Personen mit HERZSCHRITTMACHERN sollten ihren Arzt oder den Hersteller des Herzschrittmachers nach Vorsichtsmaßnahmen beim Umgang mit Mikrowellengeräten befragen.

Zur Vermeidung von elektrischem Schlag

1. Unter keinen Umständen sollte das äußere Gehäuse entfernt werden.
2. Niemals Flüssigkeiten in die Öffnungen der Türsicherheitsverriegelung oder Lüftungsöffnungen kommen lassen oder Gegenstände in diese Öffnungen stecken. Wenn Flüssigkeiten verschüttet werden, müssen Sie sofort das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und den SHARP-Kundendienst anfordern.
3. Niemals das Netzkabel bzw. den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen.
4. Das Netzkabel sollte nicht über die Kante eines Tisches oder einer Arbeitsfläche gelegt werden.
5. Das Netzkabel von erhitzten Flächen, insbesondere der Geräterückseite, fernhalten.
6. Versuchen Sie nicht, die Garraumlampe selbst zu ersetzen. Dies darf nur durch einen von SHARP autorisierten Elektriker vorgenommen werden. Wenn die Garraumlampe ausfällt, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder einen autorisierten SHARP-Kundendienst.

Zur Vermeidung von Explosionen und plötzlichem Sieden:

1. Niemals verschlossene Behälter verwenden. Verschlüsse und Abdeckungen entfernen. Verschlossene Behälter können durch den Druckanstieg selbst nach dem Ausschalten des Gerätes noch explodieren.
2. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten vorsichtig vorgehen. Behälter mit großer Öffnung verwenden, damit entstehende Blasen entweichen können.

Niemals Flüssigkeiten in schmalen, hohen Gefäßen wie z.B. Babyflaschen erhitzen, da der Inhalt herausspritzt und zu Verbrennungen führen könnte.

Um Verbrennungen durch plötzliches Überkochen (Siedeverzug) zu vermeiden:

1. Keine extrem langen Zeiten einstellen (Siehe Seite D-45).
2. Flüssigkeiten vor dem Kochen/Erhitzen umrühren.
3. Es wird empfohlen, während des Erhitzens einen Glasstab oder ähnlichen Gegenstand (kein Metall) in die Flüssigkeit zu stecken.
4. Nach dem Erhitzen die Flüssigkeiten noch mindestens 20 Sekunden im Gerät lassen, um verspätetes Aufwallen durch Siedeverzug zu verhindern.
3. Die Schale von Lebensmitteln, z.B. Kartoffeln, Würstchen oder Obst, vor dem Garen anstecken, damit sie nicht explodieren.

REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 5 "FISCHFILET MIT SAUCE"



Fischfilet mit Sauce - Kabeljaufilet Provençal

Zutaten

20 g	Butter
100 g	in Scheiben geschnittene Champignons
1 Zehe	Knoblauch (zerdrückt)
50 g	Frühlingszwiebeln
1 Dose (825 g)	Tomaten aus der Dose, gut abgetropft
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Tomatenketchup
½-TL	getr. Basilikum, Salz und Pfeffer
800 g	Kabeljaufilets

Zubereitung

1. Butter, Champignons, Zwiebeln und Knoblauch in einer tiefen Auflaufform für 3-4 Minuten bei 100 P garen.
2. Tomaten, Zitronensaft, Ketchup, Basilikum, Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Fischfilets auf das Gemüse geben und mit Sauce und etwas Gemüse bedecken. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
4. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

Fischfilet mit Lauch-Käse-Sauce

Zutaten

50 g	Butter
175 g	Frühlingszwiebeln
½ TL	getr. Majoran
40 g	Mehl
500 ml	Milch
100 g	ger. Gruyere, Salz, Pfeffer
1 EL	geh. Petersilie
800 g	Fischfilet (z.B. Seelachs)

Zubereitung

1. Butter, Zwiebeln und Majoran 3-4 Min. bei 100 P Leistung in einer Schüssel erhitzen.
2. Mehl unterrühren und Milch hinzugeben. Zu einer glatten Sauce verrühren.
3. Ohne Deckel 3-4 Min. bei 100 P Leistung garen.
4. Den Käse unterrühren, würzen.
5. Das Fischfilet in eine tiefe Auflaufform geben und die Sauce darübergießen. Mit Mikrowellenfolie abdecken.
6. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.
7. Nach dem Garen den Fisch herausnehmen und die Sauce gut umrühren.

Fischfilet mit Pikanter Sauce

Zutaten

1 Dose (825 g)	Tomaten aus der Dose, abgetropft
1 Dose (280 g)	Mais
2-3 TL	Chillisaucen
40 g	fein gehackte Zwiebel
3 TL	Rotweinessig
¼ TL	Senf,
	Thymian, Cayenne-Pfeffer
800 g	Fischfilet (z.B. Rotbarsch)

Zubereitung

1. Die Zutaten für die Sauce mischen.
2. Legen Sie das Fischfilet (z. B. Rotbarschfilet) in eine tiefe Auflaufform und verteilen die Sauce auf das Fischfilet. Mit Plastikfolie abdecken.
3. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

Fischfilet mit Currysauce

Zutaten

40 g	Butter
30 g	geh. Mandeln
1-2 EL	Curry
30 g	Mehl (Vollkorn)
40 g	Rosinen
200 g	Ananas (in kleinen Stücken)
125 ml	Brühe
125 ml	Ananassaft
150 g	saure Sahne
100 g	Erbsen (tiefgekühlt), Salz, Pfeffer
800 g	Fischfilet (Seelachs)

Zubereitung

1. Butter, Mandeln und Curry ohne Deckel 1-2 Min. lang bei 100 P Leistung erhitzen.
2. Das Mehl hinzufügen und gut verrühren.
3. Die Rosinen, Ananas, Ananassaft, Brühe und Sahne unter ständigem Rühren zugeben.
4. Abgedeckt 2-3 Min. lang bei 100 P Leistung kochen und anschließend umrühren.
5. Die Erbsen hinzufügen und umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Fisch in eine tiefe Auflaufform und verteilen Sie die Soße über dem Fisch. Mit Plastikfolie abdecken.
8. Mit **SENSOR-GAREN 5** "Fischfilet mit Sauce" garen.

HINWEIS:

1. Diese Angaben gelten für 1,6 kg. Wenn Sie weniger als 1,6 kg verwenden wollen, müssen Sie die Zutaten und die Garzeit für die Sauce entsprechend verringern und das Gewicht des Fischfilets anpassen.
2. Wenn Sie für Kabeljaufilet Provençal oder Fischfilet mit Pikanter Sauce eine dickere Soße wünschen, nehmen Sie nach dem Garen den Fisch heraus und rühren Sie etwas Soßenbinder ein (folgen Sie den Hinweisen des Herstellers).



REZEPTE FÜR SENSOR GAREN 6 "KONFITÜRE"

Kiwi-Bananen-Konfitüre

Zutaten

525 g	Kiwis
225 g	Bananen
250 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 3 Teile Früchte)

Zubereitung

1. Die Kiwis und Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Früchte mit Gelierzucker vermischen und in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
3. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
4. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

Himbeer-Konfitüre

Zutaten

750 g	Himbeeren
250 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 3 Teile Beeren)

Zubereitung

1. Die Beeren mit Gelierzucker vermischen und in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
2. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
3. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

Nektarinen-Konfitüre

Zutaten

667 g	Nektarinen
3 EL	Zitronensaft
333 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 2 Teile Früchte)
4 EL	Orangenlikör (z.B. Cointreau)

Zubereitung

1. Die Nektarinen in kleine Stücke schneiden.
2. Die kleingeschnittenen Nektarinen in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen.
3. Mit dem Zitronensaft und Gelierzucker vermischen.
4. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
5. Nach dem Garen den Orangenlikör zugeben, in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

Gemischte-Beeren-Konfitüre

Zutaten

667 g	Gemischte Beeren (Brombeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)
333 g	Gelierzucker
	(1 Teil Zucker auf 2 Teile Beeren)

Zubereitung

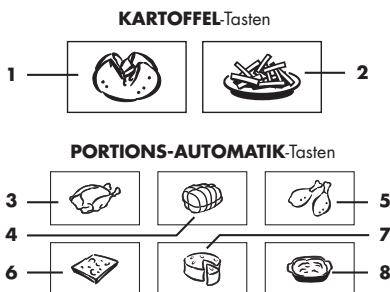
1. Die gemischten Beeren mit dem Gelierzucker in eine ovale 3,5 Liter-Form aus Glas (Pyrex) füllen und vermischen.
2. Mit **SENSOR-GAREN 6** "Konfitüre" kochen.
3. Nach dem Garen in gut gesäuberte Gläser füllen und mit Schraubdeckeln oder Einmachfolie verschließen.

HINWEIS:

1. Bitte die Anleitungen der Automatikprogramm-Tabelle auf Seite D-25 befolgen.
2. Diese Anweisungen gelten für 1,0 kg. Wenn Sie andere Mengen kochen möchten, passen Sie die Zutaten an.



Im **KARTOFFEL** und **PORTIONS-AUTOMATIK-BETRIEB** erfolgt die Einstellung der korrekten Betriebsart und der Garzeit für die unten abgebildeten Speisen automatisch.



- KARTOFFEL-Tasten**
- 1 Salzkartoffeln/Pellkartoffeln
 - 2 Pommes Frites

- PORTIONS-AUTOMATIK-Tasten**
- 3 Brathähnchen
 - 4 Schweinbraten
 - 5 Hähnchenschenkel
 - 6 Pikante Kuchen
 - 7 Kuchen
 - 8 Auflauf

Was Sie über die Benutzung der **KARTOFFEL/PORTIONS-AUTOMATIK** wissen sollten:

1. Das Menü durch Drücken der gewünschten Taste eingeben. Die **KARTOFFEL/PORTIONS-AUTOMATIK** kann nur innerhalb von 3 Minuten nach Beendigung des Garens, dem Schließen der Tür oder dem Drücken der **STOP**-Taste bedient werden.
2. Das Gewicht der Speisen wird durch Drücken der entsprechenden Taste erhöht, bis das gewünschte Gewicht angezeigt wird. Nur das Gewicht der Speisen eingeben. Das Gewicht des Behälters nicht einbeziehen. Speisen, deren Gewicht die Angaben in den Gartabellen über- oder unterschreitet, garen Sie in manuellem Betrieb.
3. Die programmierten Garzeiten sind Mittelwerte. Wenn Sie die Garzeiten für **KARTOFFEL/PORTIONS-AUTOMATIK** ändern möchten, drücken Sie auf die Taste **KÜRZER** (▼) oder **LÄNGER** (▲), bevor Sie eine Menütaste drücken (Siehe Seite D-19 für Details).
4. Das Gerät startet den Garvorgang, sobald das Gewicht eingegeben worden ist.

Warnung: Garraum, Gerätetür, Außenseiten, Zubehör und Geschirr werden sehr heiß. Beim Entnehmen der Speisen oder des Drehtellers aus dem Gerät dicke Ofenhandschuhe tragen, um Verbrennungen zu verhindern.

HINWEISE:

Wenn ein Bedienungsschritt erforderlich ist (z.B. zum Wenden der Speisen), stoppt das Gerät, das akustische Signal ertönt, die verbleibende Garzeit u.a. Symbol werden blinkend angezeigt. Um den Garvorgang fortzusetzen, drücken Sie die **START/+1Min**-Taste. Die Temperatur am Ende der Garzeit hängt von der Ausgangstemperatur ab. Vergewissern Sie sich, dass die Speisen nach dem Garen ausreichend gegart sind. Falls erforderlich, können Sie die Garzeit verlängern und eine höhere Leistungsstufe einstellen. Beachten Sie stets die Angaben in den Tabellen im Ratgeber-Abschnitt.

Beispiel: Angenommen, Sie wollen 200 g Pommes frites garen (dicke Sorte).

1. Das Menü auswählen und die Menge durch einmaliges Drücken der **POMMES FRITES**-Taste eingeben.



x1



Das Gerät startet den Garvorgang sofort.

HINWEIS: Eine Liste der **KARTOFFEL/PORTIONS-AUTOMATIK**-Menüs und Gewichtsangaben finden Sie auf dem Menü-Aufkleber.



TABELLE: KARTOFFEL-AUTOMATIK

TASTE	MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
	Salzkartoffeln/ Pellkartoffeln (Ausgangstemp.: 20°C) 	0,1 - 0,8 kg (100 g) Schüssel mit Deckel	• Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in gleich große Stücke, wenn nötig. (ca. 50-80 g pro Stück) • In eine Schüssel geben. • Die erforderliche Menge Wasser ca. 2 EL (je 100 g) und etwas Salz hinzugeben. • Die Schüssel mit dem Deckel abdecken. • Wenn das akustische Signal ertönt, umrühren und wieder abdecken. • Nach dem Garen 1-2 Minuten stehen lassen.
	Pommes frites (Ausgangstemp.: -18°C) (Empfohlen für die Verwendung in herkömmlichen Backöfen) 	0,2 - 0,4 kg (50 g) Runde Auflaufform, Hoher Rost	• Die Pommes frites in eine flache Form aus Porzellan geben. Die Form auf den hohen Rost ins Gerät stellen. • Wenn das akustische Signal ertönt, wenden. • Nach dem Garen auf einem Servierteller anrichten. (Es ist keine Standzeit erforderlich.) • Nach Geschmack salzen. HINWEIS: Wenn dünne Pommes frites gegart werden sollen, die KÜRZER (▼)-Taste drücken.



TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK

TASTE	MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
	Brathähnchen  (Ausgangstemp.: 5°C) Zutaten für 1,2 kg Brathähnchen: ½ TL Salz und Pfeffer, 1 TL Paprika edelsüß, 2 EL Öl	0,9 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	• Die Zutaten mischen und das Hähnchen damit bestreichen. • Die Haut des Hähnchens anstechen. • Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Hähnchen wenden. • Nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.
	Schweinebraten  (Ausgangstemp.: 5°C) Zutaten für 1,0 kg mageren Schweinerollbraten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 1 TL süßer Paprika, etwas Kümmel-Pulver, 1 TL Salz.	0,6 - 2,0 kg (100 g) Niedriger Rost	• Magerer Schweinerollbraten wird empfohlen. • Alle Zutaten vermischen und auf dem Fleisch verteilen. • Das Fleisch auf den niedrigen Rost legen und garen. • Wenn das akustische Signal ertönt, das Fleisch wenden. • Nach dem Garen ca. 10 Minuten lang in Aluminiumfolie eingewickelt stehen lassen.
	Hähnchenschenkel  (Ausgangstemp.: 5°C) Zutaten für 1,0 kg Hähnchenschenkel (5 Stück): 2 EL Öl, ½ TL Salz, 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Rosmarin.	0,2 - 1,0 kg (0,2 - 0,3 kg: 50 g 0,3 - 1,0 kg: 100 g) Hoher Rost	• Die Zutaten vermischen und auf den Hähnchenschenkeln verteilen. • Die Haut der Hähnchenschenkel anstechen. • Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten auf den hohen Rost legen, die dünnen Enden zeigen zur Mitte. • Wenn das akustische Signal ertönt, die Hähnchenschenkel wenden. • Nach dem Garen für ca. 3 Minuten stehen lassen.

TABELLE: PORTIONS-AUTOMATIK



DEUTSCH

TASTE	MENÜ Nr.	MENGE (Gewichtseinheit) / GESCHIRR	VERFAHREN
	Pikante Kuchen  (Ausgangstemp.: 20°C)	1,0 - 1,7 kg (100 g) Backblech z.B. Frische Pizza 1,0 - 1,2 kg Porreetorte 1,3 kg Zwiebelkuchen 1,7 kg	- Die pikanten Kuchen laut Anleitungen auf den Seiten D-30-31 zubereiten. - Das Vorheizen für dieses Menü ist programmiert, bitte den Drehteller beim Vorheizen und Backen im Gerät lassen. - Nach dem Vorheizen das vorbereitete quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts schieben. - Wenn das akustische Signale ertönt, das Backblech herausnehmen, um 180° drehen und wieder in die Einschubschiene (2. Schiene) einschieben. - Nach dem Backen das Backblech entnehmen.
	Kuchen  (Ausgangstemp.: 20°C) z.B. Möhrentorte, Gugelhupf, Apfel- kuchen mit Calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Kuchenform, Untertasse, Niedriger Rost	- Den Kuchen entsprechend Seite D-69 oder 71 zubereiten. - Eine flache Untertasse mit dem Boden nach oben auf den niedrigen Rost legen und die Kuchenform daraufstellen. - Nach dem Backen etwa 10 Min. stehen lassen. - Den Kuchen aus der Form entnehmen.
	Auflauf  (Ausgangstemp.: 20°C) z.B. Zucchini-Nudel- Auflauf, Broccoli- Kartoffelauflauf mit Champignons	0,5 - 2,0 kg (100 g) Flache, ovale, Auflaufform, Niedriger Rost	- Den Auflauf entsprechend Seite D-61 oder 63 zubereiten. - Die Auflaufform auf den niedrigen Rost stellen. - Nach dem Garen ca. 5-10 Minuten mit Aluminiumfolie abgedeckt stehen lassen.

REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK "PIKANTE KUCHEN"



ZWIEBELKUCHEN

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig

375 g Mehl
30 g Hefe
1 Ei
125 ml Milch
½ TL Salz
75 g Butter

Zutaten - für den Belag

650-700 g Zwiebeln
100 g durchwachsender Speck
30 g Butter
Cayennepfeffer
3 Eier
200 g saure Sahne
½ TL Salz

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1,7 kg.

- Aus den genannten Zutaten für den Teig einen Hefeteig zubereiten. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und aufgehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISSLUFT 40°C.
- Zwiebeln schälen und mit dem Speck in Würfel schneiden. Geben Sie die Butter, die Zwiebeln und den Speck in eine Schüssel, decken Sie diese ab und lassen Sie die Zutaten bei MIKROWELLE 100 P Leistung 8 bis 12 Minuten lang dünsten. Schütten Sie die Flüssigkeit anschließend weg. Danach die Mischung abkühlen lassen und Eier, saure Sahne und Salz einrühren.
- Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen"  wählen. Das Gerät heizt vor. Das quadratische Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in Größe des Backblechs ausrollen und hineinlegen.
- Die Mischung für den Belag gleichmäßig auf dem Teig verteilen und nochmals aufgehen lassen.
- Nach dem Vorheizen das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen und "Start" drücken.
- Wenn der Signalton ertönt und das Gerät stoppt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.



REZEPTE FÜR PORTIONS-AUTOMATIK "PIKANTE KUCHEN"

PORREETORTE

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig

150 g Vollkornmehl
120 g Roggenmehl (Typ 1150)
(oder normales Mehl, Typ 405)
4 TL Backpulver (12 g)
1 Ei
125 g fettarmer Joghurt
1 ½ EL Pflanzenöl
½ TL Salz

Zutaten - für den Belag

450 g Porree, in Ringe geschnitten
3 EL Wasser
Salz
1 Prise Currypulver
150 g saure Sahne
3 Eier
2 EL Vollkornmehl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Prise Muskat
1 TL Petersilie, fein gehackt
1 TL Schnittlauch, in kleine Ringe geschnitten
1 TL Dill, fein gehackt
100 g geriebener Emmentaler

PIZZA

Geschirr: Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig

230 g Mehl
20 g Hefe
1 TL Zucker
Salz
Öl
135 ml lauwarmes Wasser

Zutaten - für den Belag

250 g Tomaten aus der Dose, zerdrückt
Basilikum, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer
250 g Belag nach Wunsch, z.B. Paprika, Salami,
Pilze usw.
100 g geriebener Käse

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1,3 kg.

1. Porree und Wasser in eine Schüssel geben. Abdecken und 5-8 Minuten auf MIKROWELLE 100 P garen. Wasser abgießen und mit Salz und Currypulver abschmecken. Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen" wählen. Das Gerät heizt vor.
2. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ei, Joghurt, Öl und Salz hinzugeben. Alles mit dem Knethaken eines Handrührgeräts verrühren.
3. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen. Der Teigrand sollte ca. 1 cm hoch sein.
4. Saure Sahne, Eier und Mehl miteinander verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Kräutern abschmecken. Den geriebenen Käse einrühren.
5. Die Mischung zu dem Porree geben und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
6. Nach dem Vorheizen das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen und "Start" drücken.
7. Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.

Zubereitung

Dieses Rezept ergibt ca. 1 kg.

1. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Die Hefemischung zu dem Mehl hinzugeben und langsam verrühren. Salz und Öl hinzufügen. Gut durchkneten.
3. Den Teig mit hitzebeständiger Folie oder einem feuchten Geschirrtuch bedecken und gehen lassen - 20 Minuten lang auf HEISSLUFT 40°C.
4. Zum Vorheizen die **PORTIONS-AUTOMATIK** "Pikante Kuchen" wählen. Das Gerät heizt vor. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen.
5. Die Tomaten auf dem Teig verteilen. Nach Geschmack würzen und mit den gewünschten Zutaten belegen. Zuletzt den geriebenen Käse darauf verteilen.
6. Nach dem Vorheizen das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen und "Start" drücken.
7. Wenn das Gerät stoppt und der Signalton ertönt, das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken.



PUTENBRUST IN ZWIEBEL-SAHNESAUCE

Garzeit insgesamt: 26-28 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech

Zutaten

1000 g Putenbrust (9 Stück)
1 Tüte Zwiebelsuppenmischung
(getrocknet, 1 Tüte für 750 ml)
500 ml Sahne
200 g Pilze, in Scheiben
9 Scheiben Schmelzkäse

Zubereitung

1. Das Gerät auf 200°C vorheizen.
2. Die Putenbrust in etwa gleich große Stücke (9) schneiden und in das Backblech legen.
3. Die Zwiebelsuppenmischung mit der Sahne vermischen (kein Wasser hinzufügen). Die in Scheiben geschnittenen Pilze auf dem Fleisch verteilen und die Sauce über das Fleisch gießen und mit den Käsescheiben bedecken.
4. Das quadratische Backblech in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen. Mit HEISSLUFT 200°C für 26-28 Minuten garen.
5. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken für die restliche Garzeit.

LASAGNE AL FORNO

Garzeit insgesamt: 44-49 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 Liter Inhalt)
Rechteckige Auflaufform
(35x29 cm)
Quadratisches Rost

Zutaten

600 g Tomaten aus der Dose
100 g Zwiebel, fein gewürfelt
100 g Schinken, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, zerquetscht
500 g Hackfleisch (Rind)
4 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Oregano, Thymian, Basilikum
450 g Rahm (Crème fraîche)
300 ml Milch
100 g geriebener Parmesan
3 TL gemischte Kräuter, gehackt
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Auflaufform
250 g grüne Plattendnudeln
2 EL geriebenen Parmesan
1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt 12-14 Minuten auf MIKROWELLE 100 P garen. Nach der halben Garzeit umrühren.
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Das Gerät auf 230°C vorheizen.
4. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflockchen oben aufsetzen und das quadratische Rost mit der Auflaufform in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen. Mit HEISSLUFT 230°C für 32-35 Minuten garen.
Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

ROQUEFORTTOAST

Garzeit insgesamt: 18-20 Minuten
Geschirr: Quadratisches Backblech

Zutaten

9 Scheiben Toastbrot
Butter
9 Scheiben gekochter Schinken
9 Birnenhälften (aus der Dose)
9 TL Preiselbeermarmelade
200 g Roquefort

Zubereitung

1. Das Gerät auf 220°C vorheizen.
2. Toastscheiben tosten und mit Butter bestreichen.
3. Jede Toastscheibe mit einer Scheibe Schinken belegen.
4. Die Birnen in Scheiben schneiden und gefächert auf den Schinken legen. 1 TL Preiselbeermarmelade auf jede Toastscheibe geben.
5. Den Roquefort in Stücke schneiden und auf die Toastscheiben verteilen.
6. Auf das quadratische Backblech legen und in die Einschubschiene (2. Schiene) des Geräts einsetzen. Mit HEISSLUFT 220°C für 18-20 Minuten garen. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und 'Start' drücken für die restliche Garzeit.



REZEPTE FÜR QUADRATISCHES BACKBLECH/ROST

BISKUITROLLE "ARM DES ZIGEUNERS"

Garzeit insgesamt: 22-24 Minuten

Geschirr: Quadratisches Backblech
Backpapier

Zutaten - für den Teig

4 Eier
125 g Zucker
125 g Mehl
1 TL Backpulver (3 g)

Zutaten - für den Belag

250 ml Milch
1 Zimtstange
Schale einer Zitrone
75 g Zucker
2 TL Speisestärke (20 g)
2 Eigelb
2 EL Puderzucker (20 g)

LINZER BÄCKEREI

Garzeit insgesamt: 10-11 Minuten

Geschirr: Quadratisches Backblech
Quadratisches Rost
Boden einer runden Backform (28 cm)
Backpapier

Zubereitung

1. Eier und Zucker mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen, auf die Eier- und Zuckermischung sieben und dann sorgfältig unterheben. Das Gerät auf 180°C vorheizen.
2. Legen Sie das quadratische Backblech mit Backpapier aus, Den Teig auf das Blech geben und auf der 2. Schiene für 18-20 Minuten auf HEISSLUFT 180°C backen. Nach der halben Garzeit das Backblech um 180° drehen und wieder "Start" drücken für die restliche Garzeit.
3. Den Kuchen auf ein feuchtes, mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier sorgfältig entfernen und den Kuchen sofort mit Hilfe des Geschirrtuchs aufrollen.
4. 200 ml Milch mit Zimtstange, Zitronenschale und Zucker in die Schüssel geben, zudecken und ca. 2 Minuten lang auf MIKROWELLE 100 P erhitzen.
5. Den Rest der Milch mit Speisestärke und Eigelb verrühren. Die Zitronenschale und Zimtstange aus der Milch nehmen und die Speisestärke Mischung einrühren. Abdecken und garen. Nach der Hälfte und am Ende der Garzeit umrühren. Ca. 2 Minuten auf MIKROWELLE 100 P.
6. Die Biskuitrolle abrollen, mit der Crememischung bestreichen und wieder vorsichtig zusammenrollen. Mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitung

1. Die Kekse laut Anleitungen auf Seite D-72 zubereiten.
2. Das Gerät auf 200°C vorheizen.
3. Das quadratische Backblech und den Boden der runden Backform mit Backpapier auslegen. 20 Kekse auf das quadratische Backblech und 12 Kekse auf die runde Backform legen. Das quadratische Backblech in die 2. Schiene und das quadratische Rost mit der runden Backform in die 1. Schiene des Geräts schieben. Mit HEISSLUFT 200°C für 10-11 Minuten backen.

Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen.



VORSICHT: ZUR REINIGUNG DÜRFEN KEINESFALLS HANDELSÜBLICHE OFENREINIGER, DAMPFREINIGER, SCHEUERMITTEL, SCHARFE REINIGUNGSMITTEL, NATRIUMHYDROXID ENTHALTENDE REINIGUNGSMITTEL ODER SCHEUERSCHWÄMME VERWENDET WERDEN. DIES GILT FÜR ALLE TEILE DES GERÄTS.

Vergewissern Sie sich vor dem Reinigen, dass der Garraum, die Tür, die Außenseiten des Geräts und das Zubehör vollständig abgekühlt sind.

DAS GERÄT IN REGELMÄßIGEN ABSTÄNDEN REINIGEN UND JEGICHE ESSENSRESTE ENTFERNEN – Das Gerät sauber halten, da sonst die Oberflächen beschädigt werden können. Dies kann die Gebrauchsdauer des Geräts nachteilig beeinflussen und möglicherweise zu einer Gefahrensituation führen.

Gerätegehäuse:

Die Außenseite des Gerätes mit einer milden Seifenlauge reinigen. Die Seifenlauge gründlich mit einem feuchten Tuch abwischen und mit einem Handtuch nachtrocknen.

Bedienfeld:

Vor dem Reinigen die Tür öffnen, um das Bedienfeld zu inaktivieren. Das Bedienfeld vorsichtig mit einem feuchten Tuch reinigen. Niemals zuviel Wasser und keine chemischen oder scheuernden Reiniger verwenden, da das Bedienfeld dadurch beschädigt werden kann.

Geräteinnenraum:

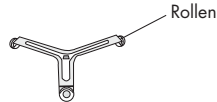
1. Nach jedem Gebrauch das noch warme Gerät zur Reinigung mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm abwischen, um leichte Verschmutzungen zu entfernen. Für starke Verschmutzungen eine milde Seifenlauge verwenden und mehrmals mit einem weichen, feuchten Tuch oder Schwamm gründlich nachwischen, bis alle Rückstände vollständig entfernt sind. Fettansammlungen und andere Spritzer können zum Überhitzen des Gerätes führen, was Rauch, Feuer und Funkenüberschlag verursachen kann. Entfernen Sie nicht den Spritzschutz für den Hohlleiter.
2. Sicherstellen, dass weder Seifenlauge noch Wasser durch die kleinen Öffnungen an der Wand eindringen, da dies das Gerät beschädigen kann.
3. Verwenden Sie keine Sprühreiniger im Garraum.
4. Erhitzen Sie Ihr Gerät regelmäßig unter Verwendung der Heißluft und des Grills, siehe "Heizen ohne Speisen" auf Seite D-13. Speisereste oder Fettspritzer können Rauch oder unangenehme Gerüche verursachen.

Zubehör

Zubehör mit einem milden Spülmittel reinigen und nachtrocknen. Die Roste sind spülmaschinenfest.

SONDERHINWEIS bezüglich des DREHTELLERTRÄGERS

Nach jedem Garen den Drehtellerträger reinigen und zwar insbesondere rund um die Rollen. Die Rollen müssen frei von Lebensmittel-Spritzern und Fett sein.



Gerätetür:

Die Tür auf beiden Seiten, die Türdichtung und die Dichtungsoberflächen des öfteren mit einem feuchten Tuch abwischen, um Verschmutzungen zu entfernen. Keine harten, scheuernden Reinigungsmittel oder Metallschaber zum Reinigen der Glasscheibe des Geräts verwenden, da diese Hilfsmittel die Oberfläche verkratzen und das Glas somit zum Zerspringen bringen könnten.

HINWEIS: Die Hohlleiterabdeckung und das Zubehör sauber halten. Fett und andere Rückstände in Garraum oder an Zubehörteilen kann Rauch, Feuer und Funkenüberschlag bei der folgenden Nutzung des Gerätes verursachen.



FUNKTIONSPRÜFUNG

BITTE PRÜFEN SIE DIE FOLGENDEN PUNKTE, BEVOR SIE DEN KUNDENDIENST RUFEN.

1. Stromversorgung
Überprüfen Sie, ob der Netzstecker richtig an eine spannungsführende Netzsteckdose angeschlossen ist.
Vergeissern Sie sich, dass die Netzsicherung/Sicherungsautomat in Ordnung sind.
2. Leuchtet die Garraumlampe bei geöffneter Tür? JA _____ NEIN _____
3. Stellen Sie einen Messbecher mit etwa 150 ml Wasser in das Gerät und schließen Sie die Tür.
Stellen Sie die Betriebsart Mikrowelle ein.
Programmieren Sie das Gerät auf 1 Minute bei 100 P Mikrowellenleistung und starten Sie es.
Leuchtet die Lampe? JA _____ NEIN _____
Dreht sich der Drehteller? JA _____ NEIN _____
HINWEIS: Der Drehteller dreht sich in beide Richtungen.
Arbeitet die Lüftung? JA _____ NEIN _____
(Legen Sie Ihre Hand über die Lüftungsöffnungen und prüfen Sie, ob Luft herauskommt.)
Ertönt der Signalton nach einer Minute? JA _____ NEIN _____
Erlischt die Anzeige "Garen"? JA _____ NEIN _____
Ist das Wasser im Messbecher nach dem gerade durchgeführten Betrieb heiß? JA _____ NEIN _____
4. Die Tasse aus dem Gerät nehmen. Stellen Sie 3 Minuten lang die **GRILL-BETRIEBSART** ein.
Wird nach 3 Minuten das Grill-Heizelement rot? JA _____ NEIN _____
5. Stellen Sie 3 Minuten die **HEISSLUFT-BETRIEBSART** ein (250°C).
Wird nach 3 Minuten der Garraum heiß? JA _____ NEIN _____

Falls für eine der obigen Fragen die Antwort "NEIN" ist, den Händler oder den SHARP-Kundendienst benachrichtigen und das Ergebnis der Prüfung mitteilen.

ACHTUNG: Wenn auf der Anzeige nichts angezeigt wird, obwohl der Stecker richtig angeschlossen ist, ist wahrscheinlich der Energiesparmodus aktiviert. Öffnen und schließen Sie die Tür, um den Energiesparmodus zu verlassen. Siehe Seite D-9.

HINWEISE:

1. In der 100 P, 90 P, 80 P Mikrowellen-Leistungsstufe, wird die Hitze langsam reduziert, um Überhitzung zu vermeiden.
2. Wenn Sie die Speisen in der Standardgarzeit in nur einer Betriebsart garen, wird die Leistung des Gerätes automatisch reduziert, um eine Überhitzung zu vermeiden. (Die Mikrowellenleistung wird vermindert und das Grillheizelement wird ein- und ausgeschaltet.)

Betriebsart	Standardzeit
Grillbetrieb	15 Min.
Kombi Heißluft (60 P Mikrowellenleistung)	Mikro - 15 Min.
Kombi Grill (80 P Mikrowellenleistung)	Mikro - 15 Min. Grill - 15 min.

3. Nach Abschluss des Garens und Öffnen der Tür wird auf dem Display möglicherweise "KUEH-LUNG" angezeigt. Wenn Sie während dieser Garprogramme die **STOP**-Taste drücken und die Tür öffnen, ist das Gebläse in Betrieb. Luft gelangt daher möglicherweise durch die Gebläseöffnungen.

WAS SIND MIKROWELLEN?



Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen, elektromagnetische Wellen.

Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, dass die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.

Das Geheimnis der kurzen Garzeiten liegt darin, dass die Mikrowellen von allen Seiten direkt in das Gargut eindringen. Die Energie wird optimal ausgenutzt. Im Vergleich dazu gelangt die Energie beim Kochen mit dem Elektroherd über Umwege von der Herdplatte an den Kochtopf und dann erst zum Lebensmittel. Auf diesem Umweg geht viel Energie verloren.

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

Mikrowellen durchdringen alle nichtmetallischen Gegenstände aus Glas, Porzellan, Keramik, Kunststoff,

Holz und Papier. Das ist der Grund dafür, warum diese Materialien in der Mikrowelle nicht erhitzt werden. Das Geschirr wird nur indirekt über die Speise erwärmt. Speisen nehmen Mikrowellen auf (absorbieren) und werden dadurch erhitzt.

Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen an bestimmten Stellen während des Auftauens oder Garens mit etwas Aluminiumfolie abgedeckt. Dadurch vermeiden Sie zu warme oder zu heiße bzw. übergarte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.

DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT



MIKROWELLENBETRIEB

Sie können in Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät durch Einsatz des Mikrowellenbetriebes zum Beispiel Tellergerichte oder Getränke schnell erhitzen oder in kürzester Zeit Butter oder Schokolade schmelzen. Für das Auftauen von Lebensmitteln ist die Mikrowelle ebenfalls hervorragend geeignet. In vielen Fällen ist es jedoch vorteilhaft, Mikrowelle mit Heißluft oder Grill zu kombinieren (Kombibetrieb).

Dann können Sie sowohl in kürzester Zeit garen als auch gleichzeitig bräunen. Im Vergleich zum konventionellen Braten ist die Garzeit in der Regel erheblich kürzer.

KOMBIBETRIEB (MIKROWELLENBETRIEB MIT HEIßLUFT ODER GRILL)

Durch die Kombination zweier Betriebsarten werden die Vorteile Ihres Gerätes sinnvoll miteinander kombiniert.

Sie haben die Möglichkeit zu wählen zwischen

- Mikrowelle + Heißluft (ideal für Braten, Geflügel, Aufläufe, Pizzen, Brot und Kuchen) und
- Mikrowelle + Grill (ideal für Kurzgebratenes, Braten, Geflügel, Hähnchenschenkel, Grillspieße, Käsetoasts und zum Gratinieren).

Durch den Einsatz des Kombibetriebs können Sie gleichzeitig garen und bräunen.

Der Vorteil liegt darin, dass die Heißluft oder die Hitze des Grills die Poren der Gargutrandschichten schnell versiegelt. Die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

HEIßLUFTBETRIEB

Sie können die Heißluft auch ohne Mikrowellenbetrieb einsetzen. Die Ergebnisse entsprechen denen eines konventionellen Backofens.

Zirkulierende Luft erhitzt sehr schnell die äußeren Teile der Lebensmittel, so dass beispielsweise bei Fleisch der Fleischsaft nicht austreten kann und das Gargut nicht austrocknet. Dieser Versiegelungsprozess führt dazu, dass die Speisen schmackhaft bleiben und in kürzerer Zeit garen als bei konventionellen Geräten mit Ober- und Unterhitze.

GRILLBETRIEB

Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill an der Garraumdecke ausgestattet. Er kann wie jeder konventionelle Grill ohne Mikrowellenbetrieb benutzt werden. Sie können Gerichte schnell überbacken oder grillen. Besonders geeignet sind Steaks, Koteletts und Gerichte zum Überbacken.



DAS GEEIGNETE GESCHIRR

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK



Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet. Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallaufgabe versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muss glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und

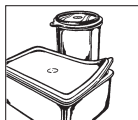
kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. Siehe Seite D-38.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, dass das Porzellan keine Gold- oder Silberaufgabe hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

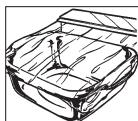


PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER

kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier

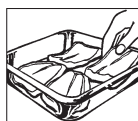


MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

können im Mikrowellengerät verwendet werden. Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutel folie schmelzen kann. Nehmen Sie



Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

METALL



sollte in der Regel nicht verwendet werden, da Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet

werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen).

Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei Fertiggerichten) können benutzt werden.



Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen. Bei

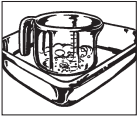
Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muss ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben, Bändern oder Griffen verwenden.



GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellene geeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Schalten Sie die Mikrowelle für 1 bis 2 Minuten auf Leistung 100 P an. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im allgemeinen ist hitzebeständiges Mikrowellengeschirr z.B. aus Porzellan, Keramik oder Glas auch für den Kombibetrieb (Mikrowelle und Heißluft, Mikrowelle und Grill) geeignet. Beachten Sie jedoch, dass das Geschirr durch Heißluft oder Grill sehr heiß wird. Kunststoffgeschirr und -folie sind für den Kombibetrieb nicht geeignet. Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden. Ausnahmen sind beschichtete Backformen, durch die auch die Randschichten der Speisen, wie z.B. Brot, Kuchen und pikante Kuchen gut gebräunt werden. Beachten Sie die Hinweise für das geeignete Geschirr im Mikrowellenbetrieb. Falls es zur Funkenbildung kommt, ein wärmefestes Isoliermaterial, z.B. einen kleinen Porzellanteller zwischen der Metallform und dem Rost stellen. Beim Auftreten von Funkenbildung diese Materialien für das Garen im KOMBIBETRIEB nicht mehr verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN HEIßLUFT- UND GRILLBETRIEB

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.

TIPPS UND TECHNIKEN



BEVOR SIE BEGINNEN...

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tipps nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

EINSTELLUNG DER ZEITEN

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühl-schranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte. Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt

(Kühlschranktemperatur ca. 5°C, Raumtemperatur ca. 20°C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18°C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

Popcorn nur in speziellen mikrowellene geeigneten Popcorn-Behältern zubereiten. Richten Sie sich genau nach den Angaben des Herstellers. Keine normalen



Papierbehälter oder Glasgeschirr verwenden.

Eier nicht in der Schale kochen. In der Schale baut sich Druck auf, der zum Explodieren des Eies führen könnte. Das Eigelb vor dem Garen anstechen.



Kein Öl oder Fett zum Fritieren im Mikrowellengerät erhitzen. Die Temperatur des Öls kann nicht kontrolliert werden. Das Öl könnte plötzlich aus dem Gefäß spritzen.

Keine geschlossenen Gefäße, wie Gläser oder Dosen, erhitzen. Durch den entstehenden Druck könnten die Gefäße zerspringen. (Ausnahme: Einkochen).



TIPPS UND TECHNIKEN

ALLE ANGEgebenEN ZEITEN...

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

GARPROBEN:

Der Garzustand von Speisen kann wie bei konventioneller Zubereitung getestet werden:

- Speisethermometer: Jede Speise hat bei Abschluss des Erhitzungs- oder Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur. Mit einem Speisethermometer können Sie feststellen, ob die Speise heiß genug bzw. gegart ist.
- Gabel: Fisch können Sie mit einer Gabel prüfen. Wenn das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von den Gräten löst, ist es gar. Ist es übergart, wird es zäh und trocken.
- Holzstäbchen: Kuchen und Brot können durch Einstecken eines Holzstäbchens getestet werden. Wenn das Stäbchen nach dem Herausziehen sauber und trocken bleibt, ist die Speise gar.

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisethermometer feststellen. In der Temperaturtabelle sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISETHERMOMETER

Getränk/Speise	Innentemperatur am Ende des Garzeit	Innentemperatur nach 10 bis 15 Minuten Standzeit
Getränke erhitzen (Kaffee, Wasser, Tee, etc.)	65-75°C	
Milch erhitzen	75-80°C	
Suppen erhitzen	75-80°C	
Eintöpfe erhitzen	75-80°C	
Geflügel	80-85°C	85-90°C
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70°C	70-75°C
Durchgebraten	75-80°C	80-85°C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55°C	55-60°C
Halb durchgebraten (medium)	60-65°C	65-70°C
Gut durchgebraten (welldone)	75-80°C	80-85°C
Schweine, Kalbfleisch	80-85°C	80-85°C

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstecken. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne dass die Haut oder Schale platzt.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsesenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.



BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten. Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.

EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE

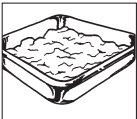
Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.



KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große. Als Faustregel gilt: **DOPPelte MENGE=FAST DOPPelte ZEIT**
HALBE MENGE=HALBE ZEIT

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

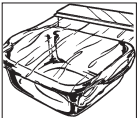


Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

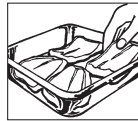
In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

ABDECKEN



Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE



mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen platzieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen. Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so dass die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN



Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

ANORDNUNG

Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so dass die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocknen könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT



Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.



ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen. Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so dass sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20°C angegeben. Bei kühl-schranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so dass sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.



AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise.

Nachfolgend einige Tipps.

Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowelleneignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40°C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220°C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

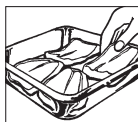
ABDECKEN



Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, dass dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.



WENDEN/UMRÜHREN

Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umdrehen.

KLEINERE MENGEN...

tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, dass die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT...

nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.



Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. (Siehe Seite D-44).

Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln.

Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



- Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so dass sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so dass beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE



- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, dass die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwägen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.



ZEICHENERKLÄRUNG

SYMBOL ERKLÄRUNG



MIKROWELLENBETRIEB

Ihre Mikrowelle verfügt über 11 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Folgen Sie im Allgemeinen den Anweisungen auf Seite D-11.



GRILLBETRIEB

Vielseitig einzusetzen zum Überbacken und Grillen von Fleisch, Geflügel und Fisch.



HEISSLUFTBETRIEB (HEISSLUFT)

Sie können bei dieser Betriebsart zwischen 10 Heißluftstufen (40°C - 250°C) wählen.



KOMBI BETRIEB (KOMBI HEISSLUFT) MIKROWELLE UND HEISSLUFT

Diese Art von Betrieb ermöglicht es Ihnen die verschiedenen Leistungsstufen der Mikrowelle 10 P bis 60 P mit der gewünschten Heißlufttemperatur (40°C - 250°C) zu kombinieren.



KOMBI BETRIEB (KOMBI GRILL) MIKROWELLE UND GRILL

Diese Art von Betrieb erlaubt es Ihnen, die Leistungsstufen der Mikrowelle 10 P bis 80 P mit dem Grill zu kombinieren.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

P = Prozent

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

Ta = Tasse

Min = Minuten

kg = Kilogramm

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

cm = Zentimeter

Durchm = Durchmesser

Pck = Päckchen

Sec = Sekunden

TK = Tiefkühlprodukt

F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse

ca. = circa


TABELLE: AUFTAUEN MIT MIKROWELLE

Lebensmittel	Menge -g-	Leistungsstufe	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Würstchen	300	30 P	3½-4	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Aufschnitt	200	30 P	2-4	nach je 1 Min. die äußeren Scheiben abnehmen	5
Fisch im Stück	700	30 P	9-11	nach der halben Auftauzeit wenden	30-60
Krabben	300	30 P	4-6	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Fischfilet	400	30 P	5-7	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Brot, ganz	1000	30 P	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Sahne	200	30 P	2+2	den Deckel entfernen: nach 2 Min. Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen	5-10
Butter	250	30 P	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	30 P	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks, Bratenfleisch, Hackfleisch, Brot in Scheiben und Sahnetorte bitte die Automatikprogramme zum Auftauen benutzen.

TABELLE: AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein- stellung	Leistungsstufe	Garzeit -Min-	Wasserzu- gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		100 P	10-12	-	aus der Packung nehmen, in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250-300		100 P	5-6	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400		100 P	6-8	-	abdecken, nach 5 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		100 P	6½-8	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		100 P	8-10	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2

TABELLE: GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Leistungsstufe	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse	300	100 P	5-7	wie üblich vorbereiten, abdecken	5
(z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	500	100 P	8-10	zwischendurch umrühren	5



TABELLEN

TABELLE: ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Leistungsstufe	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	100 P	½-1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	100 P	2½-4	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	100 P	1-2	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	100 P	ca. 1 ½	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe ¹	200	100 P	ca. 2	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Würstchen, 2 Stück	180	40 P	2-2½	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	40 P	½-1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen ¹	50	100 P	ca. ½	abdecken
Schokolade schmelzen	100	40 P	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	40 P	½-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

¹ ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE: BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Ein- stellung	Leistungsstufe/ Temperatur	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb Lamm)	500		50 P/160°C	8-10 (*)	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	5
	1000		50 P/160°C	8-10		10
			50 P/130°C	17-20 (*)		
			50 P/130°C	14-16		10
Roastbeef medium	1500		50 P/130°C	28-32 (*)	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	
			50 P/130°C	23-27		
	1000		30 P/200°C	17-19 (*)		10
			30 P/200°C	6-8		
Hackbraten	1500		30 P/200°C	25-27 (*)		
			30 P/200°C	13-15		
Hackbraten	1000		60 P/230°C	21-23	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, flach in eine Auflaufform legen und auf dem niedrigen Rost garen	10
			60 P/230°C	21-23		10
Hähnchen	1200		30 P/220°C	17-20 (*)	Die Haut des Hähnchens anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			30 P/220°C	17-20		
Hähnchen- schenkel	600		10 P/230°C	11-13 (*)	Die Haut des Hähnchenschenkel anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			10 P/230°C	9-11		


TABELLE: GRILLEN, GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Ein- stellung	Leistungsstufe	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Steaks 2 Stück	400	 		7-9 (*) 4-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Lammkoteletts 2 Stück	300	 		9-12 6-8	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Grillwürste	400	 		7-9 (*) 5-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	2
Gratinieren				10-14	Auflaufform auf den niedrigen Rost legen	10
Käsetoasts 4 Stück		 	50 P	½ 5-7	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstecken und auf den hohen Rost legen	

TABELLE: AUFBACKEN VON TIEFGEKÜHLTEN SNACKS

Tiefkühl- Snacks	Menge -g-	Ein- stellung	Leistungsstufe/ Temperatur	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise
Pommes frites (normal)	250	 	60 P	4-5 2-4 (*) 3-4	In eine flache Auflaufform legen und auf den hohen Rost stellen, nach (*) wenden
(dünn)	250	 	60 P	3-4 3-5 (*) 3-4	
Steinofenpizza (dünner Boden, vorgebacken)	300-400	 	20 P/220°C	10-12	Auf 220°C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Amerikanische Pizza (dicker Boden, vorgebacken)	400-500	 	30 P/220°C	9-11	Auf 220°C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Baguettes mit Belag	250	 	20 P/230°C	8-10 ca.2	Auf den hohen Rost legen

Fleisch, Fisch und Geflügel

Frankreich

Ente in Orangensauce

Carnard à l'orange

Gesamtgarzeit: ca. 62-70 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 32 cm)
Suppenteller
Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1	junge Ente (1800-2000 g), ohne Innereien
	Salz
	Pfeffer
1	Zweig Majoran
200 ml	Wasser
1	Entenleber (50 g)
6	unbehandelte Orangen (1200 g)
1 EL	Zucker (10 g)
1 EL	Wasser
1 EL	Essig
250 ml	Fleischbrühe
150 ml	Portwein
1 EL	Kartoffelmehl (10 g)

Zubereitung

- Die Ente innen und außen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zweig Majoran in das Innere der Ente legen.
- Das Wasser in die Backform gießen und einen umgedrehten Suppenteller hineinstellen. Die Ente daraufsetzen und auf dem niedrigen Rost braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

58-62 Min. 30 P/230°C

Die Ente auf eine vorgewärmte Servierplatte legen.

- Vom Bratenfond das obenschwimmende Fett vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben. Die Entenleber zugeben und abgedeckt garen.

1-2 Min. 100 P

- Zwei Orangen dünn schälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zucker und dem Wasser in die zweite Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min. 100 P

- Die Orangenschalen, den Essig, die Fleischbrühe und den Portwein zur Leber geben.
- Eine Orange auspressen. Das Kartoffelmehl mit dem Orangensaft verrühren und in die Sauce einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

2-4 Min. 100 P

- Die restlichen Orangen schälen, filetieren (die Spalten enthäuten) und ebenfalls auf der Servierplatte anrichten. Die Sauce ggf. entfetten, die Entenleber entfernen und nach Geschmack würzen.
- Etwas Sauce über die Orangenspalten gießen. Die Sauce in eine Sauciere füllen und zur Ente servieren.

Tipp:

Die Ente evtl. vor dem Servieren auf den niedrigen Rost legen und 5 Minuten grillen.

Italien

Wachteln in Käse-Kräutersauce

Quaglie in salsa vellutata

Gesamtgarzeit: ca. 17½-21½ Minuten

Geschirr: Zwirnsfaden
Flache quadratische Auflaufform
(ca. 20 x 20 x 6 cm)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4	Wachteln (600 g - 800 g)
	Salz
	Pfeffer
200 g	durchwachsener Speck, dünne Scheiben
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
je 1 EL	frische Petersilie
	Salbei
	Rosmarin
	Basilikum, fein gehackt
150 ml	Portwein
250 ml	Fleischbrühe
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
2 EL	Mehl (20 g)
50 g	geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung

- Die Wachteln waschen und sorgfältig trockentupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.
- Die Wachteln auf den hohen Rost legen und grillen.

8-10 Min. 50 P

- Die Auflaufform einfetten und die Wachteln mit der gegrillten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln auf dem niedrigen Rost weitergaren.

6-8 Min. 50 P

Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen.

- Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 1½ Min. 100 P

- Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, über die Wachteln gießen und servieren.



Fleisch, Fisch und Geflügel

Japan

Japanischer Eintopf

Nikujaga

Gesamtgarzeit: ca. 30-34 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

200 g	mageres Rindfleisch
500 g	Kartoffeln, geviertelt oder geachtelt
400 g	Zwiebeln, geviertelt oder geachtelt
400 ml	Wasser
3 EL	Zucker (30g)
3 EL	Reiswein
3 EL	Mirin (süßer Reiswein)
70 ml	Sojasauce

Zubereitung

1. Das Fleisch in sehr feine längliche Streifen schneiden (3-4 cm) und in die Schüssel geben.
2. Das vorbereitete Gemüse auf das Fleisch schichten. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und dazugeben. Alles abgedeckt garen. Zwischendurch zweimal umrühren.

11-13 Min. 100 P

21-23 Min. 40 P

3. Den Eintopf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Sie können das Rindfleisch durch Schweine- oder Kalbfleisch ersetzen.



Spanien

Hähnchenröllchen mit Rosinen

Rollitos de Pollo y pasas

Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

4	dünne Hähnchenbrustfilets (600 g)
	Salz
	Pfeffer
4	Scheiben gekochter Schinken (200 g)
50 g	Quesitos (span. Käse)
1	Dose Lauchsuppe (400 g)
50 g	Rosinen, gewaschen

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken und ein Stück Käse auf jedes Filet legen.
2. Die Filets aufrollen. Mit einem Holzzahnstocher feststecken und in die Schüssel setzen.
3. Die Suppe über die Röllchen gießen und die Rosinen zufügen. Abgedeckt garen.

17-19 Min. 100 P

Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen.



Gemüse

Deutschland

Porreetorte

Gesamtgarzeit: ca. 28-36 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Springform (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

450 g	Porree, in dünnen Ringen
3 EL	Wasser
	Salz
1 Pr.	Curry
100 g	Weizenvollkornmehl
80 g	Roggenmehl Type 1150
3 TL	Backpulver
1	Ei
75 g	Magerjoghurt
1 EL	Pflanzenöl
½ TL	Salz
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
150 g	Saure Sahne
3	Eier
2 EL	Weizenvollkornmehl (20 g)
	Kräutersalz
	Pfeffer
1 Pr.	Muskatnuss
1 TL	Petersilie, fein gehackt
1 TL	Schnittlauch, in feinen Röllchen
1 TL	Dill, fein gehackt
100 g	geriebener Emmentaler

Zubereitung

1. Den Porree und das Wasser in die Schüssel geben. Abgedeckt vorgaren.

5-8 Min. 100 P

Das Gemüsewasser abgießen. Den Porree mit Salz und Curry abschmecken.

2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Das Ei, den Joghurt, das Öl und das Salz zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes verkneten.
3. Die Springform einfetten. Den Teig in Größe der Backform ausrollen und in die Form legen. Den Rand etwa 1 cm breit hochziehen.
4. Die saure Sahne mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss und den Kräutern abschmecken. Mit dem geriebenen Käse mischen.
5. Die Mischung unter den Porree rühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Porreetorte auf dem niedrigen Rost garen.

10-12 Min. 20 P/230°C

11-13 Min. 230°C

2-3 Min.

Nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.



Gemüse

Österreich

Blumenkohl mit Käsesauce

Kartoffel mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 17½-19½ Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

800 g	Blumenkohl (1 Kopf)
1	Tasse Wasser (150 ml)
	Salz
125 ml	Milch
125 ml	Sahne
75-100 g	Schmelzkäse
2-3 EL	Saucenbinder, hell (20-30 g)

Zubereitung

1. Schneiden Sie den Stängel des Blumenkohls mehrmals ein. Legen Sie den Blumenkohl, mit dem Kopf nach oben, in die Schüssel, fügen Sie Wasser und Salz, wenn gewünscht, hinzu, abdecken und garen.

15-17 Min. 100 P

Den Blumenkohl einige Minuten abgedeckt stehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.

2. Die Milch und die Schlagsahne in die Schüssel geben. Den Käse grob zerkleinern und dazugeben. Abdecken und erhitzen.

ca. 2 Min. 100 P

3. Den Saucenbinder einrühren, abdecken und nochmals erhitzen.

ca. ½ Min. 100 P

Die Sauce gut umrühren und über den Blumenkohl gießen.

Tipp:

Sie können den Blumenkohl vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Frankreich

Gemüsetopf

Ratatouille spécial

Gesamtgarzeit: ca. 15-18 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5 EL	Olivenöl (50 ml)
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
1	Zwiebel (50 g), in Scheiben
1	kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt
1	Zucchini (200 g), grob gewürfelt
1	Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt
1	kleine Fenchelknolle (75 g), fein gewürfelt
	Pfeffer
1	Bouquet garni
200 g	Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

15-18 Min. 100 P

Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.

2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tipp:

Den heißen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren. Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.

Ein Bouquet garni besteht aus:

- einer Petersilienwurzel
- einem Bund Suppengrün
- einem Zweig Liebstöckel
- einem Zweig Thymian
- einigen Lorbeerblättern

Frankreich

Dauphinkartoffeln

Gratin dauphinois

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten

Geschirr: Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1 EL	Butter oder Margarine
500 g	Kartoffeln, geschält, dünne Scheiben
	Salz
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
300 g	Rahm (Crème fraîche)
150 ml	Milch
50 g	geriebener Käse (Gouda)

Zubereitung

1. Die Butter in der Form verteilen. Die Kartoffelscheiben einschichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
2. Den Rahm mit der Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Mit dem Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost backen.

23-25 Min. 50 P/200°C

Nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.



Gemüse

Niederlande

Gratinierter Chicorée

Gegratineerde Brussels lof

Gesamtgarzeit: ca. 18-23 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

Zutaten

8	kleine Kolben Chicorée (800 g)
125 ml	Wasser
125 ml	Milch
2 EL	Saucenbinder, hell (20 g)
2 Eigelb	
4 EL	geriebener alter Gouda (20 g)
	Salz
	Pfeffer
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
4	Scheiben gekochter Schinken (200 g)
2 EL	geriebener alter Gouda (10 g)

Zubereitung

1. Mit einem spitzen Messer den bitteren Keil aus dem Chicorée ausschneiden. Wasser in die Schüssel geben und den Chicorée darin abgedeckt garen. Zwischendurch die Kolben einmal wenden.

9-11 Min. 100 P

2. Den Chicorée herausnehmen. Die Milch in die Schüssel gießen und den Saucenbinder einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

3-4 Min. 60 P

3. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach jeweils einen Esslöffel Sauce mit dem Eigelb verrühren. Die Eimasse in die Sauce rühren und den Käse zugeben. Alles sorgfältig verrühren und nach Geschmack würzen.

4. Die Auflaufform einfetten und den Chicorée hineinlegen. Die Schinkenscheiben halbieren, auf die Kolben legen und mit der Sauce übergießen. Den Auflauf mit dem Gouda bestreuen und auf dem hohen Rost gratinieren.

6-8 Min. 50 P

Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.



Deutschland

Broccoli-Kartoffelaufauf mit Champignons

Gesamtgarzeit: ca. 36-39 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)

Zutaten

400 g	Kartoffeln, geschält und evtl. halbiert
400 g	Broccoli, in Röschen
6 EL	Wasser (60 ml)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
400 g	Champignons, in Scheiben
1 EL	Petersilie, feingehackt
	Salz
	Pfeffer
3	Eier
125 ml	Sahne
125 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
100 g	Gouda, frisch gerieben

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und den Broccoli in die Schüssel geben. Das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-12 Min. 100 P

2. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Broccoli, die Champignons und die Kartoffeln abwechselnd einschichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier mit der Flüssigkeit und den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

Portionsautomatik "Auflauf"

Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Min. stehen lassen.



Gemüse

Italien

Römische Artischocken

Carciofi alla Romana für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 16-18 Minuten

Geschirr: Eine tiefe, oval Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)

Zutaten

2	Artischocken (800 g)
1 l	Wasser
	Saft einer Zitrone
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
1	Bund Petersilie (10 g), gehackt
10	Blätter Minze, gehackt
2 EL	Semmelbrösel (20 g)
5 EL	Olivöl (50 ml)
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml	Olivöl
400 ml	Wasser
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz

Zubereitung

1. Die äußeren trockenen Blätter und die stacheligen Spitzen der Artischocken abschneiden. Die Stiele bis auf einen ca. 3 cm langen Stumpf abschneiden. Die Artischocken in eine Schale mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben, damit sich die Schnittflächen nicht verfärben.
2. Den Knoblauch, die Petersilie, die Minze und die Semmelbrösel mit dem Olivöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und trockentupfen. Die Blätter leicht auseinanderdrücken, so dass dazwischen eine Vertiefung entsteht. Das Stroh daraus entfernen. Etwas von der Füllung in die Vertiefung geben und andrücken. Die Blätter wieder zusammenfügen, damit die Füllung nicht herausfällt.
4. Die Artischocken in die Auflaufform geben. Das Öl zufügen und mit dem Wasser aufgießen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen und abgedeckt garen.

16-18 Min.  100 P

Die Artischocken nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.



Deutschland

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (ca. 1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel
(ca. 26 cm lang)

Zutaten

½	Bund Thymian (5 g)
35 g	Buchweizenkörner
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
100 ml	Gemüsebrühe
1	Bund frische Petersilie, glatt (10 g)
100 g	Gouda, im Stück
	Salz
	schwarzer Pfeffer, gemahlen
4	Fleischtomaten (600 g)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
4-5	Frühlingszwiebeln (150 g)
1	Bund Basilikum (10 g)

Zubereitung

1. Den Thymian entstielen. Den Buchweizen waschen. Das Fett in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Buchweizen und dem Thymian in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min.  100 P

2. Das Ganze mit Brühe auffüllen und abgedeckt garen.

8-10 Min.  60 P

3. Die Petersilie entstielen und in feine Streifen schneiden. Vom Gouda 4 Scheiben abschneiden, den Rest würfeln. Petersilie und Käsewürfel unter den abgekühlten Buchweizen mischen und würzen.
4. Die Deckel der Tomaten abschneiden und das Fleisch herausnehmen. Den Buchweizen locker in die Tomaten füllen. Je eine Käsescheibe darauflegen und die Deckel aufsetzen.
5. Die Frühlingszwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Den Basilikum entstielen.
6. Die Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Zwiebeln, die Basilikumblätter und das Tomatenfleisch in der Form verteilen.
7. Die Tomaten auf die Zwiebeln setzen, abdecken und garen.

12-15 Min.  60 P

Die gefüllten Tomaten nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.





Nudeln, Reis und Knödel

Italien

Tagliatelle mit Sahne und Basilikum

Tagliatelle alla panna e basilico

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Runde Souffléform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

1 l	Wasser
1 TL	Salz
200 g	Tagliatelle (Bandnudeln)
1	Knoblauchzehe
15-20	Basilikumblätter
200 g	Rahm (Crème fraîche)
30 g	geriebener Parmesankäse
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.

8-10 Min. 100 P

2. Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.

1-2 Min. 100 P

6-9 Min. 20 P

3. In der Zwischenzeit die Souffléform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseitestellen.
4. Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
5. Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Souffléform füllen und umrühren. Das Gericht mit Basilikum garnieren und heiß servieren.



Deutschland

Zucchini-Nudel-Auflauf

Gesamtgarzeit: ca. 39-43 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

500 ml	Wasser
½ TL	Öl
	Salz
80 g	Makkaroni
400 g	Tomaten, aus der Dose, zerkleinert
3	Zwiebeln (150 g), fein gehackt
	Basilikum
	Thymian
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Öl zum Einfetten der Form
450 g	Zucchini, in Scheiben
150 g	Sauerrahm
2	Eier
100 g	geriebener Cheddar

Zubereitung

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.

3-5 Min. 100 P

2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

9-11 Min. 30 P

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Auflaufform einfetten. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Auf dem niedrigen Rost garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

Portionsautomatik "Auflauf"

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.



Sauce zu Nudeln

Sauce Bolognese

Gesamtgarzeit: ca. 12-17 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

30 g	durchwachsener Speck
100 g	Champignons, fein gewürfelt
½	Zwiebel (25 g), fein gehackt
1	Möhre (50 g), fein gewürfelt
50 g	Sellerie, fein gewürfelt
200 g	Hackfleisch vom Rind
100 ml	Weißwein
½	Bund Petersilie (5 g), fein gehackt
3 EL	Tomatenmark (45 g)
1	Prise Zucker
1	Prise Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Den Speck fein würfeln, mit dem Gemüse in die Schüssel geben, abdecken und dünsten.

4-6 Min. 100 P

2. Das Gemüse pürieren. Das Rinderhack, den Wein, die Petersilie und das Tomatenmark dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Schüssel so abdecken, dass der Dampf entweichen kann. Die Sauce ankochen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

4-5 Min. 100 P

4-6 Min. 60 P



Nudeln, Reis und Knödel

Sauce zu Nudeln

Tomatensauce

Gesamtgarzeit: ca. 7½ Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5-7	Tomaten (500 g)
1 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
2 EL	Tomatenmark (30 g)
200 ml	Fleischbrühe
	Salz und Pfeffer
	Zucker, Oregano, Basilikum
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
2 EL	Mehl (20 g)

Zubereitung

- Die Tomaten häuten und die Stängelansätze herausschneiden, entkernen und das Fleisch würfeln.
- Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben, abdecken und dünsten.

ca. 1½ Min. 100 P

- Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark und die Fleischbrühe zugeben, würzen, abdecken und dünsten.

ca. 3 Min. 100 P

- Die Butter mit dem Mehl verkneten und mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Nochmals abgedeckt erhitzen. Zwischendurch und zum Schluss umrühren.

ca. 3 Min. 100 P

Sauce zu Nudeln

Gorgonzolasauce

Gesamtgarzeit: ca. 4½ Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

200 g	Gorgonzola
150 ml	Sahne
ca. 1 EL	Saucenbinder, hell

Zubereitung

- Den Gorgonzola zusammen mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren.
- Die Mischung in die Schüssel füllen, abdecken und erhitzen.

ca. 2 Min. 60 P

- Den Saucenbinder einrühren, abdecken und erhitzen.

ca. 2½ Min. 60 P

Zum Schluss nochmals umrühren.

Tipp:

Die Sauce ist ausreichend für ca. 400 g Nudeln. Sehr gut geeignet sind Farfalle (schmetterlingsförmige Nudeln).

Österreich

Semmelknödel

5 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten

Geschirr: 5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten

2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
ca. 500 ml	Milch
200 g	getrocknete Semmelwürfel (von ca. 5 Semmeln = Brötchen)
3	Eier

Zubereitung

- Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.

1-2 Min. 100 P

- Die Semmel in kleine Würfel schneiden mit der Milch begießen und 10 Minuten stehen lassen. Die Eier verschlagen.
- Zwiebeln, Eier und die Semmeln gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.
- Die Teigmasse gleichmäßig in 5 Tassen oder Puddingförmchen verteilen, mit Mikrowellenfolie abdecken, am Drehtellerrand anordnen und garen.

6-8 Min. 100 P

Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.

Schweiz

Tessiner Risotto

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

50 g	durchwachsener Speck
2 EL	Butter oder Margarine (20 g)
1	Zwiebel (50 g), fein gehackt
200 g	Rundkornreis (Arboris)
400 ml	Fleischbrühe
70 g	Sbrinz, gerieben, (ersatzweise geriebener Emmentaler Käse)
1 Pr.	Safran
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

ca. 2 Min. 100 P

- Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.

3-5 Min. 100 P

15-17 Min. 20 P

Den Reis nach dem Garen ca. 3-5 Minuten stehen lassen.

- Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.

Tipp:

Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.



Nudeln, Reis und Knödel

Schweiz

Grießgnocchi

ergibt ca. 12-15 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 19-23 Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Runde flache Auflaufform
 (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

250 ml Milch
 1 TL Butter oder Margarine
 1 Pr. Salz
 50 g Grieß
 1 Eiweiß
 1 Eigelb
 50 ml Rahm (Crème fraîche)
 1 TL Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
 1 EL Butter oder Margarine
 30 g geriebener Sbrinz
 (ersatzweise geriebener Emmentaler)

Zubereitung

1. Die Milch mit der Butter und dem Salz in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.
 ca. 3 Min. 100 P
2. Den Grieß zugeben, gut verrühren und abgedeckt ausquellen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.
 9-11 Min. 30 P

Abkühlen lassen.

3. Das Eiweiß steifschlagen. Das Eigelb mit dem Rahm unter den Grieß rühren und den Eischnee unterheben.
4. Die Auflaufform einfetten. Mit zwei Suppenlöffeln Nocken abstechen und nebeneinander in die Form legen. Mit Butterflocken belegen und den Käse darüberstreuen. Auf dem hohen Rost gratinieren.
 7-9 Min. 30 P

Die Gnocchi nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tipp:

Gnocchi werden als Hauptgericht serviert. Reichen Sie Spinat dazu.



Italien

Lasagne al forno

Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten
 Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
 Flache, quadratische Auflaufform
 (ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

300 g Tomaten aus der Dose
 50 g Schinken, fein gewürfelt
 1 Zwiebel (50 g), fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 250 g Hackfleisch vom Rind
 2 EL Tomatenmark (30 g)
 Salz und Pfeffer
 Oregano, Thymian, Basilikum
 150 ml Rahm (Crème fraîche)
 100 ml Milch
 50 g geriebener Parmesankäse
 1 TL gemischte gehackte Kräuter
 1 TL Olivenöl
 Salz und Pfeffer
 Muskatnuss
 1 TL Pflanzenöl zum Einfetten der Form
 125 g grüne Plattennudeln
 1 EL geriebener Parmesankäse (Sg)
 1 EL Butter oder Margarine

Zubereitung

1. Schneiden Sie die Tomaten in Scheiben, rühren Sie den Schinken, die Zwiebeln, den Knoblauch, und das Hackfleisch, sowie die Tomatensoße darunter. Würzen, abdecken und dämpfen, nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
 6-7 Min. 100 P
2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluss die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflockchen obenaufsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.
 14-15 Min. 50 P/230°C
 ca. 3 Min.

Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.



Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Grießflammeri mit Himbeersauce

Gesamtgarzeit: ca. 15-20 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500 ml	Milch
40 g	Zucker
15 g	Mandeln, gehackt
50 g	Grieß
1	Eigelb
1 EL	Wasser
1	Eiweiß
250 g	Himbeeren
50 ml	Wasser
40 g	Zucker

Zubereitung

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

3-5 Min. 100 P

2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

10-12 Min. 20 P

3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trockentupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.

2-3 Min. 100 P

5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

Frankreich

Birnen in Schokolade

Paires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 8-13 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4	Birnen (600 g)
60 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker (10 g)
1 EL	Birnenlikör, 30 Vol.-%
150 ml	Wasser
130 g	Zartbitterschokolade
100 g	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.

1-2 Min. 100 P

3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.

6-10 Min. 100 P

Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.

4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.

ca. 1 Min. 100 P

5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Tipp:

Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Österreich

Salzburger Nockerln

für 3 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 5-6 Minuten

Geschirr: Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

4	Eiweiß
1 Pr.	Salz
50 g	Puderzucker
1 TL	Vanillezucker
4	Eigelb
2 EL	Mehl (20 g)
1 TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form
1 EL	Puderzucker

Zubereitung

1. Das Eiweiß mit dem Salz in einer weiten Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Puder- und Vanillezucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen.
2. Das Eigelb mit etwas Eiweiß verrühren und dann unter den Eischnee ziehen. Das Mehl darübersieben und ebenfalls unterheben.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Teig dritteln und die drei Teile nebeneinander in die Auflaufform setzen. Die Nockerln sofort auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

5-6 Min. 20 P/230°C

Sofort mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren.



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

Pour éviter tout risque d'incendie.

- Vous devez surveiller le four à micro-ondes lorsqu'il fonctionne. Les niveaux de puissance trop élevés, ou les temps de cuisson trop longs peuvent surchauffer les aliments et entraîner un incendie.**
- La prise secteur doit être facilement accessible de sorte que l'appareil puisse être aisément débranché en cas d'urgence.
- La tension d'alimentation CA doit être de 230 V, 50 Hz et le circuit doit être équipé d'un fusible de 16 A minimum, ou d'un disjoncteur également de 16 A minimum.
- Ce four ne devrait être alimenté qu'à partir d'un circuit électrique indépendant.
- N' placez pas le four dans des endroits où de la chaleur est générée. Par exemple, à proximité d'un four conventionnel.
- Ne'installez pas le four dans des endroits où l'humidité est élevée ou encore, dans des endroits où l'humidité peut se condenser.
- Ne stockez pas et n'utilisez pas le four à l'extérieur.
- Nettoyez le cache du guide d'ondes, la cavité du four, le plateau tournant et le support du plateau tournant après utilisation. Ces pièces doivent être toujours sèches et dépourvues de graisse. Les accumulations de graisse peuvent surchauffer au point de fumer ou de s'enflammer.
- Ne placez pas de produits susceptibles de s'enflammer à proximité du four ou de ses ouvertures de ventilation.
- N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.
- Retirez toutes les fermetures métalliques, tous les fils torsadés métalliques, etc. des aliments et des emballages d'aliments. Un arc métallique contre des surfaces métalliques peut entraîner un incendie.
- N'utilisez pas le four à micro-ondes pour chauffer de l'huile pour friture. La température de l'huile ne peut pas être contrôlée et l'huile peut s'enflammer.
- Pour faire du pop-corn, n'utilisez que des plats à pop-corn conçus pour les fours à micro-ondes.
- Ne stockez aucun aliment ou aucun autre 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 feu, faites attention lorsque vous cuisinez ou réchauffez des plats avec une forte proportion de sucre ou de graisse, par exemple des saucisses, des tartes ou des gâteaux.
- Consultez les conseils correspondants dans le mode d'emploi et dans la section correspondante du livre de cuisine.

Pour éviter toute blessure

- AVERTISSEMENT :**
N'utilisez pas le four s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement. Vérifiez les points suivants avant d'utiliser le four :
 - la porte ; assurez-vous qu'elle ferme correctement, qu'elle n'est pas mal alignée et qu'elle n'est pas voilée,
 - les charnières et les loquets de sécurité : assurez-vous qu'ils ne sont pas brisés ou desserrés,
 - les joints de porte et la surface de contact : assurez-vous qu'ils n'ont pas été endommagés.
 - L'intérieur de la cavité du four ou la porte : assurez-vous qu'ils ne sont pas cabossés.
 - Le cordon d'alimentation et sa fiche : assurez-vous qu'ils ne sont pas endommagés.

- Ne faites pas fonctionner le four porte ouverte et ne modifiez pas les loquets de sécurité de la porte de quelque manière que ce soit.
- N'utilisez pas le four si un objet est interposé entre les joints de porte et les surfaces de contact.
- Évitez que de la graisse ou de la saleté ne s'accumule sur les joints de porte ou sur les pièces adjacentes. Nettoyez régulièrement le four et retirez tout dépôt de nourriture. Suivez les instructions d' "Entretien et de nettoyage", page F-34.**
- Les personnes disposant d'un STIMULATEUR CARDIAQUE doivent consulter leur médecin ou le fabricant du stimulateur afin de connaître les précautions à prendre lors de l'utilisation de fours à micro-ondes.

Pour éviter toute secousse électrique

- Dans aucun cas vous ne devez déposer la carrosserie extérieure du four.
- N'introduisez aucun objet ou ne renversez aucun liquide dans les ouvertures des verrous de la porte ou dans les ouvertures de ventilation. Si un liquide est renversé, éteignez le four et débranchez-le immédiatement. Contactez ensuite un agent de maintenance agréé SHARP par téléphone.
- N'immergez pas le cordon d'alimentation ou sa fiche dans de l'eau ou dans tout autre liquide.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation ne soit pas suspendu au bord d'une table ou d'une surface de travail.
- Veillez à ce que le cordon d'alimentation soit éloigné de toute surface chauffée, y compris de l'arrière du four.
- N'essayez pas de remplacer la lampe du four vous-même et empêchez toute personne n'étant pas un électricien agréé SHARP de le faire. Si la lampe du four présente une défaillance, veuillez consulter votre distributeur ou un agent de maintenance SHARP agréé.

Pour éviter toute possibilité d'explosion ou d'ébullition soudaine :

- N'utilisez jamais de récipients scellés. Retirez les fermetures et les couvercles de tels récipients avant de les utiliser. Les récipients scellés peuvent exploser en raison d'une accumulation de pression, même une fois que le four a été éteint.
- Prenez des précautions lorsque vous employez le four à micro-ondes pour chauffer des liquides. Utilisez un récipient à large ouverture de sorte que les bulles puissent s'échapper.

Ne chauffez pas de liquides dans des récipients à col étroit tels qu'un biberon car le contenu du récipient peut déborder rapidement lorsqu'il est chauffé et engendrer des brûlures.

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

- N'utilisez pas l'appareil pendant une durée excessive (voir page F-45).
- Remuez le liquide avant le chauffage/réchauffage.
- Placez une tige de verre ou un objet similaire (non métallique) dans le récipient contenant le liquide.
- Conservez le liquide pendant au moins 20 secondes dans le four à la fin du temps de chauffe de manière à éviter toute ébullition soudaine différée.
- Percez la peau des aliments tels que les pommes de terre, les saucisses et les fruits avant de les cuire car ils pourraient exploser.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



FRANÇAIS

Pour éviter toute brûlure

1. Utilisez un porte-récipient ou des gants lorsque vous retirez les aliments du four de façon à éviter toute brûlure.
2. Ouvrez toujours les récipients, les plats à pop-corn, les sacs de cuisson pour four, etc. à l'écart de votre visage et de vos mains afin d'éviter de vous brûler avec la vapeur et d'éviter les ébullitions éruptives.
3. **Pour éviter toute brûlure, vérifiez 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 ou des boissons que vous devez vérifier.

4. Tenez-vous éloigné du four à l'ouverture de la porte de manière à éviter toute brûlure due à la vapeur ou à la chaleur.
5. Après avoir réchauffé des aliments farcis, coupez-les en tranches de manière à ce que la vapeur qu'ils contiennent s'échappe et pour éviter toute brûlure.

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

1. Ne pas s'appuyer ou se balancer sur la porte du four.
2. Les enfants doivent être informés de toutes les consignes de sécurité importantes: l'usage d'un porte-récipient, le retrait avec précaution des couvercles d'aliments, l'attention particulière à accorder aux emballages destinés à griller un aliment (par exemple, matériaux autochauffants) dont la température peut être très élevée.

Autres avertissements

1. Vous ne devez pas modifier le four.
2. Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.
3. Ce four est destiné à la préparation d'aliments chez vous et ne doit être utilisé que pour cela. Il n'est pas adapté à une utilisation commerciale et ce n'est pas un four de laboratoire.

Pour favoriser l'utilisation sans encombre de votre four et éviter de l'endommager.

1. N'utilisez jamais le four lorsqu'il est vide, sauf dans les cas où une telle opération est recommandée par le mode d'emploi. Utiliser le four alors qu'il est vide peut l'endommager.
2. Lorsque vous utilisez un plat brunisseur ou un matériau autochauffant, placez toujours un isolant résistant à la chaleur tel qu'une assiette en porcelaine en dessous d'un tel plat ou d'un tel matériau pour éviter que les chocs thermiques n'endommagent le plateau tournant ou le support du plateau tournant. La durée de préchauffage spécifiée dans les instructions fournies avec le plat ne doit pas être dépassée.
3. N'utilisez pas d'ustensiles métalliques car ceux-ci réfléchissent les micro-ondes et peuvent provoquer un arc électrique. Utilisez uniquement le plateau tournant et le support de plateau tournant conçus pour ce four. N'utilisez jamais le four sans le plateau tournant.
4. Ne posez aucun objet sur la carrosserie du four pendant son fonctionnement.

REMARQUE :

si vous n'êtes pas certain de la méthode à employer pour brancher votre four, veuillez consulter un électricien agréé et qualifié. Le fabricant et le distributeur n'acceptent en aucun cas d'être tenus pour responsables des dommages occasionnés au niveau du four ou des blessures corporelles engendrés par le non respect de la procédure de branchement électrique appropriée. De la vapeur ou des gouttes d'eau peuvent occasionnellement apparaître sur les parois du four ou autour des joints de porte et des surfaces de contact. Ceci est normal et n'est pas un signe de fuite de micro-ondes ou de dysfonctionnement.

INSTALLATION

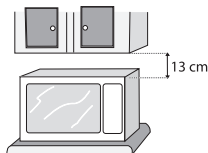


1. Retirez tous les éléments d'emballage situés à l'intérieur du four. Jetez la feuille de polythène située entre la porte et la cavité. Retirez la totalité du film de protection ainsi que l'autocollant descriptif qui se trouve sur la partie extérieure de la porte.
2. Vérifiez soigneusement que le four 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. Ce four est conçu pour être utilisé sur un plan de travail uniquement. Ne placez jamais le four dans un meuble.

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 que vous avez sélectionné la langue vec le bouton **LANGUE**, l'affichage indique ".0".

3. Fermez la porte.
L'afficheur du four indique ".0".
4. Sélectionner la langue (Voir ci-dessous).
REMARQUE: Si l'anglais est la langue que vous souhaitez utiliser avec ce four, il ne vous est pas nécessaire de sélectionner une langue et vous pouvez passer à l'étape 5.
5. Faites chauffer le four sans aliments (F-13).

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.

En Mode Économie d'Énergie, si vous ne faites pas fonctionner le four pendant 3 minutes ou plus (par ex. lorsque vous fermez la porte, lorsque vous appuyez sur le bouton **STOP** ou à la fin de la cuisson), vous ne pourrez pas utiliser le four avant d'avoir ouvert et refermé sa porte.



CHOIX D'UNE LANGUE

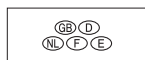
Appuyer sur LANGUE	LANGUE
1 fois	ENGLISH
2 fois	DEUTSCH
3 fois	NEDERLANDS
4 fois	FRANCAIS
5 fois	ESPAÑOL

Lorsque le four est fourni, il est réglé sur Anglais. Vous pouvez changer la langue. Pour changer de langue, appuyez sur la touche **LANGUE** jusqu'à ce que la langue souhaitée soit affichée. Appuyez ensuite sur la touche **⬠** (**DÉPART**)/+1 min.

Exemple:

Supposons que vous souhaitez sélectionner **Allemand**:

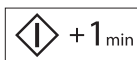
1. Choisir la langue désirée. Appuyer sur la touche **LANGUE**.



x2



2. Appuyez sur la touche **⬠** (**DÉPART**)/+1 min pour commencer le réglage.



x1



Vérifier l'affichage:



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

TOUCHE STOP (ARRET)



STOP

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

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



MODE D'ECONOMIE D'ENERGIE

Niveau de Puissance	Appuyez sur la touche NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES 	Écran	Watt
ÉLEVÉ	X1	100 P	1050 W
	X2	90 P	945 W
MOYEN À ÉLEVÉ	X3	80 P	840 W
	X4	70 P	735 W
MOYEN	X5	60 P	630 W
	X6	50 P	525 W
FAIBLE À MOYEN (décongélation)	X7	40 P	420 W
	X8	30 P	315 W
FAIBLE (décongélation)	X9	20 P	210 W
	X10	10 P	105 W
	X11	0 P	0 W

IMPORTANT: Par défaut, le niveau de puissance du four à micro-ondes sera de 100 P à moins que vous n'appuyiez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.

- Votre four dispose de 11 niveaux de puissance, comme illustré ici.

En règle générale, les recommandations suivantes s'appliquent:

Le niveau de puissance 100 P/90 P (puissance restituée ÉLEVÉE = 1050/945 W) est utilisé pour cuire ou réchauffer rapidement (par ex. des gratins, des boissons chaudes, des légumes, etc.).

Le niveau de puissance 80 P/70 P (puissance restituée MOYENNE À ÉLEVÉE = 840/735 W) est utilisé pour cuire plus longtemps des aliments denses tels que des rôtis, des pains de viande et des plats préparés complets individuels. Ce niveau est également utilisé pour les mets délicats tels que les gâteaux. Avec ce réglage dont la puissance est réduite, la nourriture sera cuite de manière régulière, sans être trop cuite sur les côtés.

Le niveau de puissance 60 P/50 P (puissance restituée MOYENNE = 630/525 W) est utilisé pour les aliments denses devant être cuits pendant longtemps lorsqu'ils sont cuits de manière conventionnelle (par ex. du bœuf en daube). Il est parfois conseillé d'utiliser ce réglage de puissance pour garantir que la viande sera tendre.

Le niveau de puissance 40 P/30 P (réglage de décongélation: puissance restituée FAIBLE À MOYENNE = 420/315 W) est utilisé pour décongeler. Sélectionnez ce réglage de puissance pour garantir que le plat se décongèle de manière régulière. Ce réglage est également idéal pour faire mijoter du riz, des pâtes et des quenelles ainsi que pour cuire de la crème aux œufs.

Le niveau de puissance 20 P/10 P (puissance restituée FAIBLE = 210/105 W) est utilisé pour les décongelations délicates, par ex. de gâteaux à la crème ou de pâtisseries.

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**,  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. Appuyez sur la touche  (**DÉPART**)/+1 min.

REMARQUE: Si aucun niveau de puissance n'est sélectionné, le four se règle automatiquement sur 100 P.

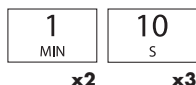


Votre four peut être programmé pour une durée allant jusqu'à 99 minutes et 50 secondes (99,50).

Exemple:

Supposons que vous souhaitez chauffer de la soupe pendant 2 minutes et 30 secondes avec une puissance de micro-ondes de 70 P.

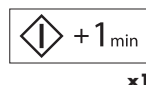
1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant sur les touches **TEMPS**.



2. Appuyez quatre fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** pour obtenir la puissance de micro-ondes 70 P.



3. Appuyez une fois sur la touche **(DÉPART)/+1 min** pour commencer à chauffer.



Vérifier l'affichage.



REMARQUES:

1. Lorsque la porte est ouverte pendant la cuisson, le temps de cuisson indiqué sur l'écran arrête automatiquement de s'écouler. Le compte à rebours du temps de cuisson reprend lorsque vous refermez la porte et lorsque vous appuyez sur la touche **(DÉPART)/+1 min**.
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, "0" s'affiche à nouveau à l'écran.

AVERTISSEMENT:

1. Ne jamais utiliser grille et plat de cuisson pour la cuisson micro-ondes ou la cuisson combinée car cela peut causer un arc électrique.
2. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROIDISSEMENT EN COURS".



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.)

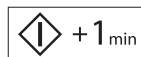
1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.
2. Choisir le mode gril en appuyant une fois sur la touche **GRIL**.
3. Appuyez sur la touche $\diamond$ (**DÉPART**)/**+1 min** pour commencer la cuisson.



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 grille ou plat de cuisson 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.
3. (Voir la partie Fonctionnement à vide à la page précédente.)
Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "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.

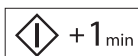
1. Saisir la durée de préchauffage requise en appuyant 2 fois sur **10 MIN**.
2. Choisissez la touche **GRIL** ou la touche **CONVECTION**.
3. Commencez l'opération souhaitée en appuyant sur la touche $\diamond$ (**DÉPART**)/**+1 min**.



x2



x1



x1



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



x1

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 grille ou plat de cuisson).

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

Exemple 1: Cuisson avec préchauffage

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

1. Saisir la température de préchauffage voulue en appuyant 4 fois sur la touche **CONVECTION**. L'affichage indique 200°C.



x4



x1



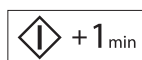
Vérifier l'affichage.

2. Appuyez sur la touche **(DÉPART)/+1 min** pour commencer le préchauffage.

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



x2



x1



FRANÇAIS

REMARQUES:

1. Durant le préchauffage du four, laisser le plateau tournant 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'indication change en ". 0". Le programme CONVECTION sera annulé.
4. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT 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. Lorsque vous utilisez la sole carrée ou le moule carré, faites pivoter le moule carré ou le récipient à 180° sur la sole carrée une fois que la moitié du temps de cuisson est atteinte pour obtenir de meilleurs résultats.



CUISSON PAR CONVECTION

Exemple 2: Cuisson sans préchauffage

Pour faire cuire à 250°C pendant 20 minutes.

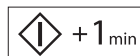
1. Saisir la durée de cuisson voulue en appuyant 2 fois sur la touche **10 MIN**.
2. Sélectionner la température de cuisson voulue (250°C).
3. Appuyez sur la touche **◊ (DÉPART)/1min**.



x2



x1



x1

Vérifier l'affichage.



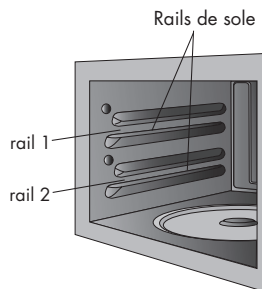
REMARQUE:

1. Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROIDISSEMENT EN COURS".
2. Pour modifier la température de convection, appuyer sur la touche **CONVECTION** jusqu'à ce que la température voulue apparaisse sur l'affichage.
3. Il est possible que de la fumée et des odeurs se dégagent lors de la première utilisation du convection, mais cela ne signifie pas que le four est inutilisable. Voir la partie Fonctionnement à vide à la page F-13.

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 vous utilisez le moule carré ou la sole carrée, nous vous recommandons de le placer ou de la placer sur le rail 2. Lorsque vous utilisez à la fois le moule carré et la sole carrée, placez le moule carré sur le rail 2 et la sole carrée sur le rail 1 comme illustré sur le schéma. Reportez-vous également au schéma B, page F-4.
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-32-33.
6. Pour obtenir les meilleurs résultats quand les instructions suivantes de paquet pour la convection, suivent svp les instructions pour "le four conventionnel".





Ce four dispose de 2 modes de cuisson **COMBINÉE** pour une cuisson associant micro-ondes et gril ou micro-ondes et convection. Pour sélectionner le mode de cuisson **COMBINÉE**, choisir d'abord la durée de cuisson et appuyer sur la touche **MODE COMBINÉ** jusqu'à l'affichage du réglage voulu. En général, la cuisson combinée réduit le temps total de cuisson.

Touche MODE COMBINÉ	Méthode de cuisson	Puissance micro-ondes
CUISSON COMBINÉE CONV.	MICRO 30 P CONV; 250°C	10 P - 60 P
CUISSON COMBINÉE GRIL	MICRO 30 P GRIL	10 P - 80 P

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 la **CUISSON COMBINÉE CONV.**, il est possible de changer la température du four et d'en choisir une entre 40 et 250°C via dix niveaux.

Exemple 1:

Supposons que vous souhaitez cuire des aliments pendant 20 minutes via la CUISSON COMBINÉE CONV. en utilisant une puissance de micro-ondes de 10 P et une convection à 200°C.

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



x2



2. Sélectionnez le mode de cuisson en appuyant sur la touche **CUISSON COMBINÉE CONV.**



x1



3. Appuyez deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICRO-ONDES** (10 P)



x2



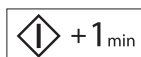
4. Appuyez trois fois sur la touche **CONVECTION** (200°C).



x3



5. Appuyez sur la touche **(DÉPART)/+1 min.**



x1



Vérifier l'affichage.





CUISSON COMBINÉE

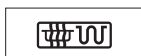
Exemple 2:

supposons que vous souhaitiez cuire des aliments pendant 20 minutes via la CUISSON COMBINÉE GRIL en utilisant une puissance de micro-ondes de 10 P et le GRIL.

1. Entrez le temps de cuisson souhaité en appuyant deux fois sur la touche **10 MIN** (20 minutes).
2. Sélectionnez le mode de cuisson en appuyant une fois sur la touche **CUISSON COMBINÉE GRIL**.
3. Appuyez deux fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** (10 P)



x2



x1

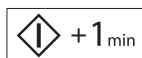


x2



4. Appuyez sur la touche  (**DÉPART**)/+1 min.

Vérifier l'affichage.



x1



REMARQUE:

Après la cuisson et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "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.



1. CUISSON A SEQUENCES MULTIPLES

Un maximum de 4 étapes peut être entré. Elles comprennent des réglages manuels du temps et du mode de cuisson.

Exemple:

Pour cuire: 5 minutes avec une puissance de 100 P (Etape 1)
16 minutes avec une puissance de 30 P (Etape 2)

ETAPE 1

1. Saisir le temps de cuisson voulu en appuyant 5 fois sur la touche **1 MIN**.
2. Choisissez le niveau de puissance souhaité en appuyant une fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICROONDES**.



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. Choisissez le niveau de puissance souhaité en appuyant huit fois sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE DU MICROONDES**.
5. Appuyez une fois sur la touche **(DÉPART)/+1 min** pour commencer la cuisson.



x1

x6



x8



x1

Vérifier l'affichage.



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



AUTRES FONCTIONS PRATIQUES

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

Les touches **MOINS** (▼) et **PLUS** (▲) vous permettent de réduire ou d'augmenter facilement les réglages de durées programmés pour les opérations automatiques (pour obtenir des aliments moins cuits ou plus cuits). Ces touches vous permettent également de réduire ou d'augmenter le temps de cuisson lorsque le four fonctionne.

a) Modification du réglage de durée préprogrammé :

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. Choisissez le résultat souhaité (moins cuit pour les aliments qui ne sont pas épais) en appuyant une fois sur la touche **MOINS** (▼).
2. Sélectionner le programme **POMMES DE TERRE** pour pommes frites en appuyant une fois sur la touche **POMMES FRITES**.



x1



x1

REMARQUES:

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

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

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

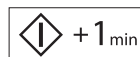
b) Modification de la durée de cuisson pendant le fonctionnement:

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

REMARQUE: Vous pouvez uniquement utiliser cette fonction en mode de cuisson Manuel.

3. FONCTION +1min

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



a) Démarrage direct

Vous pouvez directement commencer la cuisson avec une puissance de micro-ondes de 100 P pendant 1 minute en appuyant sur la touche **+1 min**.

REMARQUE:

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

b) Allongement du temps de cuisson

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

REMARQUE: Vous pouvez uniquement utiliser cette fonction en mode de cuisson Manuel.

4. VERIFICATION DES REGLAGES PENDANT LE FONCTIONNEMENT DU FOUR

Vous pouvez vérifier le niveau de puissance et les véritables températures du four lorsque le four fonctionne, c'est-à-dire : lorsqu'il préchauffe. Vous pouvez uniquement utiliser cette fonction en mode de cuisson Manuel.

VERIFICATION DU NIVEAU DE PUISSANCE:

Pour vérifier le niveau de puissance du micro-ondes pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Le compte à rebours du four continuera bien que l'écran affiche le niveau de puissance que vous avez entré.

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



VERIFICATION DE LA TEMPERATURE DE CONVECTION: Pendant la cuisson, pour vérifier la température de convection que vous avez entrée, appuyez 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.





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.

Exemple:

Pour obtenir des informations sur le programme de **ACTION INSTANTANÉE**, Poulet roti:



x1



x1



POULET i	ROTI i
09 KG- i	20 KG i
PLACER i	SUR LE i
TREPIED i	DAS i

1. Sélectionner la fonction **INFO**.

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

REMARQUES:

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

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 de cuisson conventionnelle.

Exemple:

Pour régler le minuteur par 5 minute:

1. Ouvrez et fermez la porte pour activer la touche fonction minuteur.



x1

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

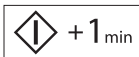


x5

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

4. Appuyer une fois sur la touche **⬠ (DÉPART)/ +1min** pour démarrer la minuteur.

Vérifier l'affichage.



x1





CUISSON RAPIDE & DECONGELATION RAPIDE

En **FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE** le four détermine automatiquement le mode et le temps de cuisson. Vous pouvez choisir un menu parmi 3 menus **CUISSON RAPIDE** et parmi 7 menus **DÉCONGÉLATION 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 **DÉCONGÉLATION RAPIDE**:

- Il est possible de sélectionner le menu que vous souhaitez utiliser en appuyant sur la touche **CUISSON RAPIDE** ou sur la touche **DÉCONGÉLATION RAPIDE** jusqu'à ce que le numéro de menu souhaité apparaisse à l'écran. (Consultez les pages F-22 et F-23)
- Pour augmenter le poids, appuyez sur les touches **POIDS/PORTION** 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.
- 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-19 pour plus de détails.
Pour les meilleurs résultats, suivre les instructions de cuisson données dans le livre de recettes.
- Pour commencer la cuisson, appuyez sur la touche **(DÉPART)/+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, appuyez sur la touche **(DÉPART)/+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.

EXPRESS
COOK

EXPRESS
DEFROST

1.

EXPRESS
COOK x1



Numéro de menu

2.



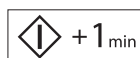
Touche **POIDS/PORTION**

3.



Touches **MOINS/PLUS**

4.



Touche **(DÉPART)/+1 min**

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

FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE



Exemple: Pour faire cuire des gratin de 0,2 kg avec **CUISSON AUTOMATIQUE**.

1. Pour Gratins surgelés, appuyez trois fois sur la touche **CUISSON RAPIDE**.
2. Appuyez sur les touches touches **POIDS/PORTION** jusqu'à ce que le poids correct apparaisse sur l'affichage.
3. Appuyez sur la touche **(DÉPART)/+1 min** pour commencer la cuisson.

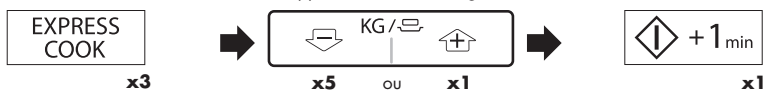


TABLEAU DE CUISSON RAPIDE



FRANÇAIS

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
EXPRESS COOK x1	C-1 Plats préparés surgelés (Temp. initiale des aliments -18°C) Type remuable p.ex Tortellini, Chili con carne	0,3 - 1,0 kg* (100 g) Bol et couvercle * Si le fabricant vous enjoint à ajouter de l'eau ou de l'huile, veuillez calculer la quantité totale pour le programme, en prenant en considération le liquide supplémentaire.	• Verser le contenu dans un plat conçu pour la cuisson micro-ondes. • Ajoutez de l'eau ou de l'huile si le fabricant vous recommande de le faire. • 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.
EXPRESS COOK x2	C-2 Légumes surgelés (Temp. initiale des aliments -18°C) p.ex 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.
EXPRESS COOK x3	C-3 Gratins surgelés (Temp. initiale des aliments -18°C) p.ex Lasagnes congelées, gratin de pommes de terre	0,2 - 0,6 kg (100 g) Plat à gratin Trépid 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. • Ne pas couvrir. • Placez le gratin sur le trépid bas. • Après cuisson, laisser reposer 5 minutes environ.



TABLEAU DE DÉCONGÉLATION RAPIDE

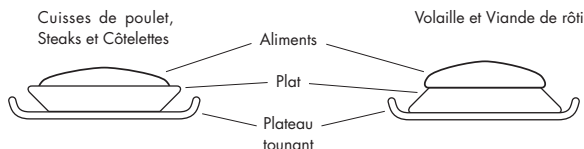
TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE
EXPRESS DEFROST x1	D-1 Steaks, Côtelettes (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	- Placer les aliments sur une assiette au centre du plateau tournant. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner les aliments, redisperser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-20 minutes, jusqu'à complète décongélation.
EXPRESS DEFROST x2	D-2 Viande de rôti (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,6 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	- Placer une assiette renversée sur le plateau tournant et mettre la viande sur l'assiette. - Lorsque le four s'arrête et lorsque le signal sonore retentit, retournez la préparation. Protégez les parties décongelées avec une feuille d'aluminium. - Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, retourner. - Après décongélation, couvrir d'une feuille de papier aluminium et laisser reposer 15-30 minutes jusqu'à complète décongélation.
EXPRESS DEFROST x3	D-3 Hachis, mélange de bœuf et de porc (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,2 - 1,0 kg (100 g) film alimentaire transparent (Voir remarque à la page F-24.)	- 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.
EXPRESS DEFROST x4	D-4 Cuisses de poulet (Temp. initiale des aliments -18°C)	0,2 - 1,0 kg (50 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	- 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, redisperser et séparer. Protégez les parties minces et les parties déjà chaudes avec du papier d'aluminium. - Après décongélation, emballer dans du papier aluminium pour 10-20 minutes, jusqu'à complète décongélation.
EXPRESS DEFROST x5	D-5 Volaille (Temp. initiale des aliments -18°C) Seule la volaille sans abats est recommandée pour ce programme	0,9 - 2,0 kg (100 g) Plat (Voir remarque à la page F-24.)	- 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.
EXPRESS DEFROST x6	D-6 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.
EXPRESS DEFROST x7	D-7 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 5-15 minutes pour compléter la décongélation.

REMARQUES DÉCONGÉLATION RAPIDE



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:



CUISSON PAR CAPTEUR



FRANÇAIS

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 **CUISSON PAR CAPTEUR**, appuyez sur la touche **CUISSON PAR CAPTEUR** jusqu'à ce que le numéro du programme désiré s'affiche.

Veillez toujours vous reporter au tableau **CUISSON PAR CAPTEUR** page F-25 avant d'utiliser cette fonction.

REMARQUES :

1. 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.
2. Assurez-vous que les aliments sont parfaitement cuits avant de servir. Si une cuisson supplémentaire s'avère nécessaire, cuisez-les manuellement.
3. 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**.
4. Si vous souhaitez modifier le résultat obtenu suite à la cuisson, appuyez sur la touche **MOINS (▼)** ou sur la touche **PLUS (▲)** avant d'appuyer sur une touche de menu (voir page F-19 pour obtenir des détails). Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, utilisez les instructions du graphique de cuisson.
5. S'il est nécessaire d'effectuer des manipulations sur la nourriture (c'est-à-dire, la retourner ou la mélanger), ouvrez la porte, suivez les instructions et refermez la porte. Appuyez ensuite sur la touche **⬅ (DÉPART)/+1 min.**
6. Pour cuire des aliments dont le poids diffère des poids/quantités indiqués dans les tableaux de cuisson, cuisez manuellement (voir livre de cuisine séparé).

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

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



x2

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

TOUCHE	MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément)/ UTENSILES	PROCÉDURE								
 x1	Nu. 1 Soupe/gratin (Temp. initiale des aliments 5 - 20°C)	200 - 1000 ml Tasse ou 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 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.								
 x2	Nu. 2 Légumes frais (Temp. initiale des aliments 20°C) p ex. Chou-fleur, carotte, brocoli, fenouil, poireau, poivre, courgettes, etc.	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.								
 x3	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										
 x4	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										
 x5	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 profond et film plastique pour four à 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-26.								
 x6	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-27. - 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. REMARQUE: Utilisez une grande casserole pour éviter tout débordement.								

RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR NU. 5

"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
½-1 CC	basilic séché, sel et poivre
800 g	filets de cabillaud

Préparation

1. Faites cuire du beurre, des champignons, des oignons et de l'ail ensemble dans un plat à gratin/flan pendant 3 à 4 min à 100 P.
2. Mélanger les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le sel et le poivre.
3. Placer les filets de poisson sur les légumes et les couvrir de sauce et de quelques légumes.
4. Faire cuire sur **CUISSON 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
½ 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 100 P.
2. Mettre la farine en remuant et ajouter le lait. Remuer pour obtenir une sauce homogène.
3. Cuire 3-4 min à pleine puissance 100 P sans couvercle.
4. Mettre le fromage en remuant, assaisonner à votre goût.
5. Placer les filets de poisson dans un plat à quiche et verser la sauce dessus.
6. Faire cuire sur **CUISSON 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
¼ CC	moutarde
	thym, poivre de Cayenne
800 g	filets de poisson (par exemple sébaste)

Préparation

1. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
2. Placez un filet de poisson (par ex. un filet de sébaste) dans un plat à gratin profond et répartissez la sauce sur le filet de poisson. Recouvrez avec du film plastique pour four à micro-ondes.
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 100 P.
2. Ajouter la farine et bien remuer.
3. Ajouter les raisins secs, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, en remuant continuellement.
4. Faire cuire à couvert 2-3 min à pleine puissance 100 P et remuer après cuisson.
5. Ajouter les petits pois et remuer.
6. Assaisonner avec le sel et le poivre.
7. Placez le poisson dans un plat à gratin profond et versez la sauce dessus. Recouvrez avec du film plastique pour four à micro-ondes.
8. Faire cuire sur **CUISSON PAR CAPTEUR Nu. 5** "Filets de poisson en sauce".



RECETTES POUR LA CUISSON PAR CAPTEUR NU. 6 "CONFITURE"

Confiture de kiwis et de bananes

Ingrédients

525 g	kiwi
225 g	bananes
250 g	sucres pour gelée (sucres 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	sucres pour gelée (sucres 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-25.
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	sucres pour gelée (sucres 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	sucres pour gelée (sucres 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.

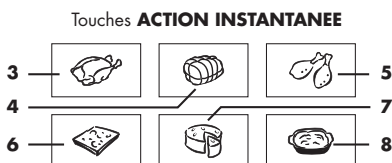
POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE



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



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

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

1. Saisissez le menu en appuyant sur la touche souhaitée. La touche **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE** peut être utilisée uniquement dans les 3 minutes qui suivent la fin de la cuisson, la fermeture de la porte ou l'utilisation de la touche **STOP (ARRET)**.
2. Pour augmenter le poids, appuyez sur la touche sélectionnée jusqu'à l'affichage du poids souhaité. Saisissez le poids des aliments uniquement. Ne prenez pas 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, utilisez la cuisson manuelle.
3. Les temps de cuisson programmés sont des valeurs moyennes. Si vous souhaitez modifier les temps de cuisson des modes **POMMES DE TERRE/ACTION INSTANTANEE**, appuyez sur la touche **MOINS (▼)** ou sur la touche **PLUS (▲)** avant d'appuyer sur n'importe quelle autre touche (voir page F-19 pour obtenir des 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 (Type Épais).

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



x1



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

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

TOUCHE	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	- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de taille similaire si nécessaire. (approx. 50 à 80 g chacun) - 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 MOINS (▼).



TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE

TOUCHE	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. - Quand le signal sonore retentit, retourner le poulet. - Après cuisson, laisser reposer pendant 3 minutes. Ingrédients pour 1,2 kg de poulet grillé: ½ cuillère à café de 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 rôti de porc maigre roulé: 1 gousse d'ail écrasée, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de paprika doux, un peu de cumin, 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, ½ cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de paprika, 1 cuillère à café de romarin.

TABLEAU DE ACTION INSTANTANEE



TOUCHE	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 à l'oignon 1,7 kg	- Préparer les gâteaux épicés en se référant aux pages F-30-31. - Le préchauffage est programmé pour cette recette, laisser la table tournante dans le four pendant le préchauffage et la cuisson. - Après avoir préchauffé le four, placez le moule carré préparé sur le rail de sole (rail 2) du four. - Lorsque vous entendez les signaux sonores, retirez le moule carré et faites-le pivoter à 180°. Remettez-le ensuite en place sur le rail de sole (rail 2). - Après la cuisson, retirer la recette du plat carré et la servir sur un plat.
	Gâteau (Temp. initiale des aliments 20° C) p.ex Gâteau de carottes, Gugelhupf, gâteau aux pommes avec calvados	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat de cuisson Soucoupe Trépied bas	- Préparer le gâteau en vous reportant à la page F-69 ou 71. - 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) p.ex Gratin de pattes et courgettes, gratin de pomme de terre et brocoli avec champignons.	0,5 - 2,0 kg (100 g) Plat à gratin ovale peu profond et trépied bas	- Préparer le gratin en se reportant à la page F-61 ou 63. - Placer le Plat à gratin sur le trépied bas. - Après cuisson, laisser reposer pendant environ 5 - 10 minutes.

FRANÇAIS

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
½ 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
3 Poivre de cayenne
200 g Oeufs
½ cuil. à café Crème aigre
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 sur 100 P. Verser le liquide. 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. Étaler la pâte au rouleau et la poser sur le plat.
- Étaler le mélange en une couche uniforme sur la pâte. Laisser de nouveau lever la pâte avant de mettre au four.
- Après avoir préchauffé le four, placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et appuyez sur Départ.
- Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.



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 ½ cuil. à soupe	Huile végétale
½ 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
1 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

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. 1,3 kg.

1. Mettre les poireaux et l'eau dans un bol. Couvrir et cuire pendant 5-8 minutes à 100 P. 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 yoghurt, 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 avoir préchauffé le four, placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et appuyez sur Départ.
7. Quand le four s'arrête et que le signal sonore retentit, tourner le plat carré de 180°.

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 avoir préchauffé le four, placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et appuyez sur Départ.
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 crÈme 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. Placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) du four et faites cuire son contenu pendant 26 à 28 minutes par 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)

Etagère 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 100 P. Remuez après moitié du temps de cuisson
2. Mélanger la crème fraîche avec le lait, le parmesan rapé, les fines herbes, l'huile d'olive et les épices.
3. Préchauffer le four à 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. Placez des lamelles de beurre sur le dessus et placez la sole carrée sur le rail de sole (rail 2). Faites ensuite cuire le contenu de la sole pendant 32 à 35 minutes par 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. Placez le moule carré sur le rail de sole (rail 1) et faites cuire son contenu pendant 18 à 20 minutes par 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. Positionnez correctement le moule carré et le papier sulfurisé, remplissez le moule avec la pâte à gâteaux et placez le moule sur le rail de sole (rail 2). Faites cuire le contenu du moule pendant 18 à 20 minutes par 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 100 P.
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 100 P.
6. Dérouler le gâteau, étaler le mélange crémeux et rouler de nouveau le gâteau. Saupoudrer avec le sucre glace.

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-72.
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. Placez le moule carré sur le rail de sole (rail 2) et placez la sole carrée ainsi que le moule de cuisson circulaire sur le rail de sole (rail 1). Faites ensuite cuire le tout pendant 10 à 11 minutes par CONVECTION, à 200°C.

Préparer la pâte restante de la même façon.



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

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

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

Extérieur du four:

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

Tableau de commande:

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

Intérieur du four

1. Pour un nettoyage facile, essuyez les éclaboussures et les dépôts à l'aide d'une éponge ou d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation et pendant que le four est encore tiède. Si les taches résistent à un simple nettoyage, utilisez du savon doux et essuyez à plusieurs reprises à l'aide d'un chiffon humide jusqu'à ce que tous les résidus aient été éliminés. Les éclaboussures accumulées peuvent chauffer, commencer à fumer, prendre feu et provoquer la formation d'un arc électrique. Ne retirez pas le cadre du répartiteur d'ondes.
2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne pénètrent pas dans les petits trous des parois. Sinon, elle risque de causer des dommages au four.
3. N'utilisez pas un vaporisateur pour nettoyer l'intérieur du four.
4. Faire chauffer régulièrement le four voir "Fonctionnement à vide" à la page F-13. 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 nettoyants 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 100 P et le mettre en marche.
La lampe s'éclaire-t-elle? OUI _____ NON _____
Le plateau tournant tourne-t-il? OUI _____ NON _____
REMARQUE: Le plateau tournant peut tourner dans les deux sens.
La ventilation est-elle normale? 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-9.

REMARQUES:

1. Avec les niveaux de puissance de micro-ondes 100 P, 90 P et 80 P, la puissance restituée sera progressivement diminuée pour éviter la surchauffe.
2. 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 gril	15 min.
Cuisson combinée conv (🌀🔥) (puissance de micro-ondes 60 P)	Micro - 15 min.
Cuisson combinée Gril (🔥🔥🔥) (puissance de micro-ondes 80 P)	Micro - 15 min. Gril - 15 min.

3. Après la **cuisson** et à l'ouverture de la porte, il se peut que l'écran affiche "REFROI- DISSE- MENT EN COURS ". En outre, lorsque vous appuyerez sur la touche **STOP** (ARRÊT) et lorsque vous ouvrirez la porte pendant la cuisson, le ventilateur de refroidissement tournera ; il se peut, par conséquent, que vous perceviez un souffle provenant des ouvertures de ventilation.

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

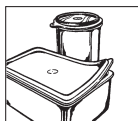
La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la

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-38.

PORCELAINES

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

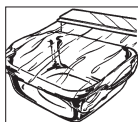


La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

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. Intercalez le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste

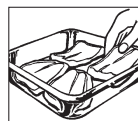
ainsi croustillante et sèche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

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 microondes. 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 $\frac{2}{3}$ ou aux $\frac{3}{4}$ pleins.

Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

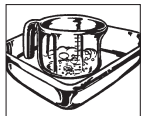
Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

NE PAS UTILISER DE VAISSELLE AYANT UN REVETEMENT EN METAL

ou des éléments métalliques, ex. : vis, contours ou poignées.



TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant: mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Allumez le four à micro-ondes pendant 1 à 2 minutes avec une puissance de 100 P. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON 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 trépid. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTES POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou 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	
Volaillies	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'œuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

ALIMENTS GRAS

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



BLANCHIR LES LEGUMES

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

CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

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

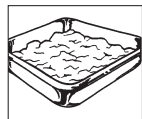


PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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

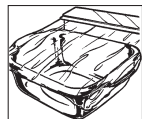


RECIPIENTS Ronds ET OVALES

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

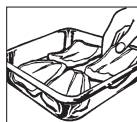
COUVRIR OU NON

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



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

PIECES DE FORME IRRÉGULIERE



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

importante de 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 retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS

Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux 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.



DÉCONGÉLATION

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

EMBALLAGES ET RÉCIPIENTS

Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux 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.

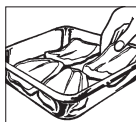
Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium.



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 QUANTITÉS

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

LES ALIMENTS 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-44 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

LÉGENDE



UTILISATION DU FOUR À MICRO-ONDES

Votre four à micro-ondes dispose de 11 niveaux de puissance. Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine. En règle générale, suivez les recommandations de la page F-11.



GRIL HAUT

A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.



UTILISATION DE L'AIR CHAUD (CONVECTION)

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



UTILISATION COMBI. (CUISSON COMBINÉE CONV.) MICRO-ONDES ET AIR CHAUD

Ce type d'utilisation vous permet d'allier les divers niveaux de puissance de micro-ondes, de 10 P à 60 P, à la température d'air chaud souhaitée (40 à 250°C).



UTILISATION COMBI. (CUISSON COMBINÉE GRIL) MICRO-ONDES ET GRIL

Ce type d'utilisation vous permet d'allier les divers niveaux de puissance de micro-ondes, de 10 P à 80 P, au gril.

ABBREVIATIONS

P = pour cent

CS = cuillerée à soupe

CC = cuillerée à café

Tasse = une tasse complète

Mn = Minute

kg = kilogramme

g = gramme

l = litre

ml = millilitre

cm = centimètre

dm. = diamètre

emb. = emballage

s = secondes

SG. = surgelé

MG = matières grasses

env. = environ



TABLEAU : DECONGELER

Aliments	Quantité -g-	Niveau de Puissance	Temps décongélation -Min.-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	30 P	3½-4	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Viande froide	200	30 P	2-4	Enlever les tranches d'un bout de chaque minute	5
Poisson entier	700	30 P	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	30 P	4-6	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Filet de poisson	400	30 P	5-7	Retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Pain entier	1000	30 P	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Crème	200	30 P	2+2	Enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5-10
Beurre	250	30 P	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	30 P	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	Niveau de Puissance	Temps de cuisson -Min.-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson, ex. Filet à la bordelaise	400		100 P	10-12	-	Retirez l'emballage, placez sur un plat en porcelaine et couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250-300		100 P	5-6	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		100 P	6-8	-	Couvrir, mélanger après 5 minutes	2
Légumes	300		100 P	6½-8	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		100 P	8-10	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Niveau de Puissance	Temps décongélation -Min.-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes	300	100 P	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir	5
(par exemple, Chou-fleur, poireau, fenouil, brocoli, poivron, courgette)	500	100 P	8-10	mélanger de temps en temps	5



TABLEAUX

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Niveau de Puissance	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	100 P	½-1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	100 P	2½-4	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	100 P	1-2	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	100 P	env.1 ½	Humecter avec un peu d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande, 1 tranche ¹	200	100 P	env.2	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	40 P	2-2½	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	40 P	½-1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	100 P	env. ½	Couvrir
Fondre du chocolat	100	40 P	env.3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	40 P	½-1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

¹ à la température du réfrigérateur.

TABLEAU : RÔTISSAGE DE VIANDE ET DE VOLAILLE

Viandes et Volailles	Quantité -g-	Réglage	Niveau de puissance/ temp	Temps de Cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôtis (Porc, veau, agneau)	500		50 P/160°C	8-10 (*)	assaisonner selon le goût, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	5
			50 P/160°C	8-10		
	1000		50 P/130°C	17-20 (*)		10
			50 P/130°C	14-16		
	1500		50 P/130°C	28-32 (*)		10
			50 P/130°C	23-27		
Rosbif à point	1000		30 P/200°C	17-19 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse vers le bas retourner après(*)	10
			30 P/200°C	6-8		
	1500		30 P/200°C	25-27 (*)		10
			30 P/200°C	13-15		
Rôti viande	1000		60 P/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		30 P/220°C	17-20 (*)	Perce la peau du poulet. Assaisonnez avec de l'huile, du paprika, du sel et du poivre. Placez le poulet sur le trépied grill situé le plus en bas, le côté peau orienté vers le bas. Retournez après	3
			30 P/220°C	17-20		
Cuisses de poulet	600		10 P/230°C	11-13 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			10 P/230°C	9-11		



TABLEAU : FAIRE GRILLER, GRATINER

Gericht	Quantité -g-	Réglage	Niveau de Puissance	Temps de Cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rumsteaks (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	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)			50 P	½ 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.	

TABLEAU : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELÉS

Snacks -surgelés-	Quantité -g-	Réglage	Niveau de puissance/ temp	Temps de Cuisson -Min-	Conseils
Pommes de terre frites (normales)	250		60 P	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		60 P	3-4 3-5 (*) 3-4	
Pizza, fines	300-400		20 P/220°C	10-12	
Pizza Américaine	400-500		30 P/220°C	9-11	220°C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Baguettes garnies	250		20 P/230°C	8-10 env. 2	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).

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.
- S'il est indiqué dans la recette qu'il faut utiliser le trépied situé le plus en bas ou le plus en haut, employez exclusivement les trépieds circulaires.

- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).

Hors d'œuvre et snacks

Allemagne

Toast aux champignons

Champignon toast

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

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. 30 P

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.

12-14 mn. 40 P/230°C

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

20-22 mn. 30 P/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
½ CC	de sel
1 CS	d'huile d'olive
300 g	de tomates en boîte, égouttées
50 g	de salami coupé en tranches
70 g	de jambon cuit coupé en tranches
120 g	de coeurs d'artichauts en boîte
1 CC	d'huile d'olive pour graisser le moule
	Basilic
	origan
	thym
	Sel
	poivre
10	olives
100 g	d'emmental râpé

Préparation

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. 40 P/230°C

10-12 mn. 230°C



Hors d'œuvre et snacks

Autriche

Petites saucisses en croûte

Würstchen im Teigmantel

8 saucisses

Temps de cuisson total: env. 25-27 minutes

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

Ingédients

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 romarin

Champiñones rellenos al romero

Temps de cuisson total: env. 11½-16½ minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 terrine rond à couvercle
(Ø env. 26 cm)

Ingédients

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. 100 P

Laisser refroidir.

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

1-2 mn. 100 P

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

env. ½ mn. 100 P

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. 30 P

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

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: env. 25-30½ minutes

Vaisselle: 1 moule à tarte (Ø environ 26 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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. 100 P

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

3-5 mn. 100 P

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.

15-17 mn. 20 P/230°C

3-3½ mn.

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

Soupes

Suède

Bisque de crabe

kräftsoppa

Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1	oignon (50 g) haché menu
50 g	de carottes coupées en rondelles
2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)
500 ml	de bouillon de viande
100 ml	de vin blanc
100 ml	de madère
200 g	de crabe en boîte
½	feuille de laurier
3	Poivre blanc en grains
	Thym
3 CS	de farine (30 g)
100 ml	de crème
1 CS	de beurre ou de margarine

Préparation

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

2-3 mn.  100 P

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

7-9 mn.  40 P

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

2-3 mn.  100 P

4. Remuer la soupe environ 5 minutes et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

Potage à l'orge des Grisons

Bündner Gerstensuppe

Temps de cuisson total: env. 30-35 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

1-2 mn.  100 P

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

9-11 mn.  100 P

20-22 mn.  40 P

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

Pays-Bas

Soupe aux champignons de Paris

Champignonsoep

Temps de cuisson total: env. 10-13 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	Bouillon
300 ml	de crème
2½ CS	de farine (25 g)
2½ CS	de beurre ou de margarine (25 g)
	sel
	Poivre
150 g	de crème fraîche

Préparation

1. Placez des légumes et du bouillon dans un saladier, recouvrez et chauffez.

7-9 mn.  100 P

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrissez la farine et le beurre pour obtenir une pâte et mélangez-la avec la soupe aux champignons jusqu'à ce que le tout soit homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre, recouvrez et continuez la cuisson.

3-4 mn.  100 P

4. Après la cuisson, mélangez la préparation avec de la crème fraîche si vous le souhaitez.



Soupes

Espagne

Velouté de pommes de terre

Crema de patata

Temps de cuisson total: env. 16-22 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 CS	de farine (20 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. 100 P

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

3-5 mn. 100 P

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.

5-7 mn. 100 P

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
2	oignons (100 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. 100 P

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

6-8 mn.

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Brochettes de viande panachées

Bunte Fleischspieße

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

Ingrédients

400 g	d'escalope de porc
100 g	de lard maigre
2	oignons (100 g) coupés en quatre
4	tomates (250 g) coupées en quatre
½	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. 40 P

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

14-16 mn. Retournez la préparation.

8-11 mn.

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

Viandes, Poissons et Volailles

Espagne

Jambon farci

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 13½-17 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.

env. 2 mn.  100 P

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. ½-1 mn.  100 P

Remuer et assaisonner.

5. Placez les rouleaux de jambon dans le plat à gratin graissé, versez la sauce sur le tout et faites cuire la préparation sur le trépied bas.

11-14 mn.  60 P

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 jemístes mé kimá

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

Ingrédients

2 aubergines sans tige (env. 250 g chacune)
Sel
3 tomates (env. 200 g)
1 CC d'huile d'olive pour graisser la terrine
2 oignons (100 g) hachés
4 piments verts doux
200 g de viande hachée de bœuf ou d'agneau
2 ousses 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.  100 P

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.  60 P

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. 16-19 minutes

Vaisselle: Moule à quiche
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

2	champignons noirs séchés
1 CS	de vin de riz (saké)
1 CS	d'huile
1 CC	de sel
1 CS	de sucre
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. Etaler 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. 100 P

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

5-6 mn. 100 P

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.

env. 2 mn. 100 P



Suisse

Emincé de veau à la zurichoise

Zürcher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total: env. 8-13 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

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 de viande assaisonnée, foncé, pour environ ½ 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. 100 P

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

2-4 mn. 100 P

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. 38-43 minutes

Vaisselle: 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

Ingédients

1	lapin (1 kg)
2 CS	de beurre
1 CS	de beurre ou de margarine 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.

15-18 mn. 100 P

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. 2 mn. 60 P

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



Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

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

Ingrédients

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

Préparation

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

9-11 mn.  60 P

Tourner les tranches d'escalope.

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

9-11 mn.  50 P

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. 17-21 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

7-9 mn.  100 P

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

10-12 mn.  60 P

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	Bouillon
70 g	de concentré de tomates
2	pommes de terre (200 g) coupées en dés
2	carottes (200 g) coupées en dés
2	CS de persil haché

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélangez le bouillon et la purée de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

23-25 mn.  100 P

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. 34-41 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
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 haché menu
1 gousse d'ail écrasée
1 oeuf
Sel
poivre
1-2 CS de lait

Préparation

- 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. 100 P

Verser l'eau de cuisson.

- 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. 30 P

- Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
- Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 35 cm de côté en gardant un peu de pâte pour la garniture.
- 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.
- 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.
- Rincer le plat à gratin à l'eau froide et y mettre la pâte feuilletée avec la fermeture vers le bas.
- Pour la décoration, découper des formes dans le reste de la pâte.
- Mélanger le jaune d'oeuf et le lait, badigeonner la pâte, cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

15-18 mn. 50 P/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 ½ CS de sauce de soja (20 ml)
1 CS de sucre
1 CS de vinaigre

Préparation

- 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.
- 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.
- Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de féculé.
- Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

env. 2 mn. 100 P

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

4-6 mn. 100 P

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



Viandes, Poissons et Volailles

France

Filets de sole

2 portions

Temps de cuisson total: env. 11-13 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.

11-13 mn. 60 P

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

Conseil:

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

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 œufs avec la crème, les épices et le persil. Napper le gratin de sauce.
Cuire sans couvrir sur la grille du bas.

21-23 mn. 50 P/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. 17½-20½ 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. 1½ mn. 100 P

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.

16-19 mn. 50 P

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

Norvège

Gratin de poisson «Sandefjord»

Fiskegratin "Sandefjord"

Temps de cuisson total: env. 21-23 minutes

Vaisselle: 1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

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



Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante 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)
250 ml	Bouillon

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.
- Versez le bouillon sur la préparation, couvrez le tout et faites cuire la préparation.

5-7 mn.		100 P
16-19 mn.		20 P

Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:

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



France

Poulet au curry

Temps de cuisson total: env. 26-30 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

26-30 mn.		60 P/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. 27½-31 minutes

Vaisselle: Petit saladier avec couvercle, 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.
- Placez le beurre dans le saladier, couvrez et chauffez.

env. ½-1 mn.		100 P
--------------	--	-------

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

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

27-30 mn.		50 P/200°C
-----------	--	------------

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



Viandes, Poissons et Volailles

France

Canard à l'orange

Temps de cuisson total: env. 62-70 minutes
 Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 32 cm)
 Assiette creuse
 2 terrines à couvercle (2 litre)

Ingédients

- 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

- Laver l'intérieur et l'extérieur du canard, le sécher, saler et poivrer. Mettre la branche de marjolaine à l'intérieur du canard.
- 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.  30 P/230°C

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

- 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.

1-2 mn.  100 P

- 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.

1-2 mn.  100 P

- Ajouter au foie de canard le zeste d'orange, le vinaigre, le bouillon de viande et le porto.
- 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 temps en temps et à la fin.

2-4 mn.  100 P

- 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.
- Verser un peu de sauce sur les quartiers d'orange. Verser la sauce dans une saucière et la servir avec le canard.

Astuce:

si nécessaire, placez le canard sur le trépied bas et faites-le cuire pendant 5 minutes supplémentaires avant de le servir.

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Temps de cuisson total: env. 17½-21½ minutes
 Vaisselle: ficelle
 1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)
 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingédients

- 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

- 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.
- Poser les cailles et faire griller sur la grille du haut.

8-10 mn.  50 P

- Graisser le plat et poser les cailles avec le coté 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.  50 P

Retirer les cailles du jus de cuisson.

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

env. 2 mn.  100 P

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

env. 1½ mn.  100 P

- 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. 30-34 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.		100 P
21-23 mn.		40 P

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

Conseil:

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



Espagne

Roulades de poulet aux raisins secs

Rollitos de pollo y pasas

Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

17-19 mn.		100 P
-----------	--	-------

Laisser reposer les roulades 10 minutes environ avant de servir.



Légumes

Allemagne

Tarte au poireau

Porreetorte

Temps de cuisson total: env. 28-36 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
½ 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.		100 P
---------	--	-------

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.

10-12 mn.		20 P/230°C
11-13 mn.		230°C
2-3 mn.		

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



Légumes

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Karfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 17½-19½ 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)
 Sel
 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. Coupez la tige du chou-fleur à de multiples reprises. Placez le chou-fleur, la tête orientée vers le haut, dans le saladier. Ajoutez de l'eau et du sel si vous le souhaitez. Recouvrez et faites cuire la préparation.

15-17 mn. 100 P

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 mn. 100 P

3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

env. ½ mn. 100 P

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

Conseil:

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

France

Ratatouille spéciale

Temps de cuisson total: env. 15-18 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5 CS d'huile d'olive (50 ml)
 1 gousse d'ail broyée
 1 oignon (50 g) coupé en rondelles
 1 petite aubergine (250 g), coupés en gros dés
 1 courgette (200 g) coupée en gros dés
 1 poivron (200 g), coupé en gros dés
 1 tubercule de fenouil (75 g), coupé en petits dés
 1 bouquet garni
 200 g de coeurs d'artichaut, en boîte
 Sel
 Poivre

Préparation

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

15-18 mn. 100 P

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 gousses d'ail écrasées
 300 g de crème fraîche
 150 ml de lait
 50 g de fromage râpé

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. 50 P/200°C

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



Légumes

Pays-Bas

Endives gratinées au jambon

Gegratineerde Brussels lof

Temps de cuisson total: env. 18-23 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.

9-11 mn. 100 P

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. 60 P

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. 50 P

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



Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Broccoli-Kartoffelaufauf mit Champignons

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

Ingrédients

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

Préparation

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

9-12 mn. 100 P

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.



Légumes

Italie

Artichauts à la romaine

Carciofi alla Romana

2 portions

Temps de cuisson total: env. 16-18 minutes
 Vaisselle: Plat à gratin profond et ovale
 avec 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 (20 g)
 5 CS d'huile d'olive (50 ml)
 Sel
 Poivre gris fraîchement moulu
 100 ml d'huile d'olive
 400 ml d'eau
 poivre gris fraîchement moulu
 Sel

Préparation

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

16-18 mn.  100 P

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. 22-27 minutes
 Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

½ bouquet de thym (5 g)
 35 g de grains de sarrasin
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 1 oignon (50 g) haché menu
 2 gousses d'ail broyées
 100 ml de bouillon de légumes
 1 de persil frais non frisé (10 g)
 100 g de gouda, en morceau
 Sel
 Poivre gris moulu
 4 tomates charnues (600 g)
 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
 4-5 oignons nouveaux (150 g)
 1 bouquet de basilic (10 g)

Préparation

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

env. 2 mn.  100 P

2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.

8-10 mn.  60 P

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

12-15 mn.  60 P

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





Pâtes, Riz et Quenelles

Italie

Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico

2 Portions

Temps de cuisson total: env. 15-21 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à soufflé
(env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

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

Préparation

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

8-10 mn. 100 P

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

1-2 mn. 100 P

6-9 mn. 20 P

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



Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 39-43 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

500 ml d'eau
½ CC d'huile
Sel
80 g de macaronis
400 g de tomates en boîte, coupées en petits morceaux
3 oignons (150 g) hachés menu
Basilic, thym
Sel et poivre
1 CS d'huile pour graisser le plat
450 g de courgettes coupées en rondelles
150 g de crème aigre
2 oeufs
100 g de cheddar râpé

Préparation

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

3-5 mn. 100 P

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

9-11 mn. 30 P

Égoutter les pâtes et les laisser refroidir.

- Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgette.
- Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé. Cuire sur la grille du bas.

(Cette recette donne environ 1,5 kg).

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. 12-17 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

30 g de lard maigre
100 g de champignons de Paris coupés en petits dés
½ 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
½ bouquet de persil haché menu (5 g)
3 CS de concentré de tomates (45 g)
1 pincée de sucre
1 pincée de noix de muscade
Sel et Poivre

Préparation

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

4-6 mn. 100 P

- 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.

4-5 mn. 100 P

4-6 mn. 60 P



Pâtes, Riz et Quenelles

Sauce pour pâtes

Sauce tomate

Temps de cuisson total: env. 7½ 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
	sucré
	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. 1½ mn.  100 P

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.  100 P

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.

env. 3 mn.  100 P

Sauce pour pâtes

Sauce au Gorgonzola

Temps de cuisson total: env. 4½ 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.  60 P

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

env. 2½ mn.  60 P

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 (approx. 5 petits pains)
3	oeufs

Préparation

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

1-2 mn.  100 P

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.  100 P

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

Suisse

Risotto du Tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50 g	de lard maigre
2 CS	de beurre ou de margarine (20 g)
1	oignon (50 g) haché menu
200 g	de riz rond
400 ml	de bouillon de viande
70 g	de Sbrinz râpé (ou d'emmental 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.  100 P

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

3-5 mn.  100 P

15-17 mn.  20 P

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. 19-23 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.

env. 3 mn. 100 P

2. Jeter la semoule en pluie, bien mélanger, couvrir et laisser gonfler. Mélangez une fois pendant la cuisson.

9-11 mn. 30 P

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. 30 P

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. 23-25 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 (5 g)
 1 CC de beurre ou de margarine

Préparation

1. Découpez les tomates, mélangez-les avec le jambon, les oignons, l'ail, le hachis de bœuf et la sauce tomate. Assaisonnez, recouvrez et faites cuire la préparation à la vapeur. Mélangez une fois que la moitié du temps de cuisson a été atteinte.

6-7 mn. 100 P

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.

14-15 mn. 50 P/230°C

env. 3 mn.

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



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Allemagne

Pudding de semoule à la sauce aux framboises

Grießflammeri mit Himbeersauce

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

Préparation

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

3-5 mn. 100 P

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire. Mélangez une fois pendant la cuisson.

10-12 mn. 20 P

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. 100 P

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

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-13 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. 100 P

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

6-10 mn. 100 P

Retirer les poires du jus et les mettre au frais.

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

env. 1 mn. 100 P

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

Conseil:

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

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. 20 P/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 vanille 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 ½ 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. 100 P

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

2½-3½ mn. 100 P

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

Conseil:

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. 17½-20 minutes
 Vaisselle: Saladier avec couvercle (1 litre)
 1 plat ovale à gratin
 (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

125 g de farine
 1 CS d'huile
 ½ oeuf
 50 ml d'eau
 Pulpe d'une 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, ½ 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. Faites fondre le beurre couvert dans un saladier.

env. ½-1 mn. 100 P

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. 40 P/230°C

Conseil:

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



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Pêches meringuées

Melocotones nevados

8 portions

Temps de cuisson total: env. 6-7 minutes

Vaisselle: 1 moule rond (Ø environ 24 cm)

Ingrédients

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

Préparation

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

6-7 mn.  50 P

Suède

Riz aux lait aux pistaches et aux fraises

Pistaschris med zordgrube

Temps de cuisson total: env. 23-26 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.

3-4 mn.  100 P

20-22 mn.  30 P

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'orange.
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.  60 P/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)
1½	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 dénoyer les pommes. Poser les pommes sur les noisettes de manière à ce que les morceaux de pomme se chevauchent. Saupoudrer de cannelle.
5. Séparer les blancs et les jaunes d'oeufs. Battre les blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel et une c. à s. de sucre. Mélanger les jaunes d'oeufs, le reste du sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une préparation mousseuse. Ajouter le Calvados, la fécule et la crème. Mélanger bien. Répartir délicatement les blancs d'oeufs en neige sur les pommes. Cuire sur la grille inférieure. (Cette recette donne environ 1,3 kg).

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. 43-47 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
		Jus de citron
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.

11-13 mn. 30 P/230°C

3. Mélangez la gélatine (curd), le sucre, les oeufs, la poudre de pudding, le lait, le jus de citron et les raisins.
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.

32-34 mn. 30 P/160°C

5. Laisser refroidir et démouler.

Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

France

Tarte aux poires

12 à 14 parts

Temps de cuisson total: env. 18-21 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
 ½ sachet de sucre vanillé (5 g)
 1 CS de fécule
 540 g de poires en boîte, égouttées
 120 g de gelée de groseilles à maquereau
 1 CS de fruits confits
 1 CS d'amandes émincées

Préparation

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

14-16 mn. 20 P/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. 100 P
5. Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule.
 Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn. 100 P

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. 100 P

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

Conseil:

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

Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte

12 à 16 parts

Temps de cuisson total: env. 20-24 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
 ½ 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, épinés
 150 g de mandarines en boîte, égouttées
 100 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.

13-15 mn. 20 P/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.

env. 3 mn. 100 P

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. 40 P

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.
- Roulez la moitié de la pâte sur ½ cm d'épaisseur sur une surface farinée. Découpez la pâte en 6 carrés (d'environ 12x12 cm) et placez une cuillère à café de confiture au centre de chaque carré.
- Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
- Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur la grille du bas.

14-16 mn. 230°C

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

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

Conseil:

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



Autriche

Kouglof

Gugelhupf

16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 23 minutes

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

Ingrédients

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

Préparation

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

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 24 cm)

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
½ CS	de cannelle en poudre
200 g	de poudre d'amandes

Préparation

- Dégeler 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.
- 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.

8-10 mn. 230°C

18-20 mn. 200°C

- Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.



Gâteaux, Pain, Desserts et Boissons

Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»

Brazo gitano

8 à 10 parts

Temps de cuisson total: env. 13½-15½ 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 (20 g)

Préparation

- Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne moussieux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
- 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. 20 P/200°C

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

env. 2 mn. 100 P

- 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. 1½ mn. 100 P

- Dérôler 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 (½ citron)
	un peu de cannelle

Préparation

- Pétrissez tous les ingrédients pour obtenir une pâte croustillante et placez-la au frais pendant ½ heure.
- 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.

- Préparer les 12 autres cookies, enfourner et recommencer.

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

- 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. 100 P

- 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. 1-1½ 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

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

1-1½ mn. 100 P

- 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. 100 P

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



Grande-Bretagne

Confiture de framboises

Raspberry Jam

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 10-12 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Bocaux à confitures

Papier à confitures

Ingrédients

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

Préparation

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

4-5 mn. 100 P

2. Remuer, couvrir et cuire.

6-7 mn. 30 P

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

Conseil:

Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés.



Suisse

Condiment aux pommes et aux raisins secs

Apfel-Chutney mit Rosinen

30 Portions

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (3 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. 100 P

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

3-5 mn. 100 P

10-12 mn. 40 P

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

Conseil:

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



Tension d'alimentation	:	230V, 50 Hz, monophasé
Fusible/disjoncteur de protection	:	16 A minimum
Consommation électrique:	Micro-ondes	: 1,34 kW (stables)
		1,88 kW (initiaux)
	Gril	: 2,8 kW
	Gril/Micro-ondes	: 3,18 kW
	Convection	: 2,8 kW
	Convection/Micro-ondes	: 3,33 kW
	Mode Off (Mode Economie d'énergie)	: inférieur à 0,5 W
Puissance:	Micro-ondes	: 1050 W (IEC 60705)
	Elément chauffant du Gril	: 1300 W (650 W x2)
	Convection	: 1450 W
Fréquence des micro-ondes		: 2450 MHz (Groupe 2/classe B) *
Dimensions extérieures:	R-970	: 550 mm (L) x 368 mm (H) x 537 mm (P) **
	R-97ST	: 550 mm (L) x 368 mm (H) x 535 mm (P) **
Dimensions intérieures		: 375 mm (L) x 272 mm (H) x 395 mm (P) ***
Capacité		: 40 litres ***
Plateau tournant		: ø 362 mm, Céramique
Poids		: 20 kg
Eclairage de four		: 25 W/240 - 250 V

* Ce produit répond aux exigences de la norme européenne EN55011.
Conformément à cette norme, ce produit est un équipement de groupe 2, classe B.
Groupe 2 signifie que cet équipement génère volontairement de l'énergie RF sous forme de rayonnement électromagnétique pour le traitement thermique d'aliments.
Classe B signifie que l'équipement est adapté à une utilisation domestique.

** La mesure de la profondeur n'englobe pas la poignée d'ouverture de la porte.

*** La capacité intérieure est calculée en multipliant la largeur, la profondeur et la hauteur maximales.
La contenance réelle pour les aliments est inférieure à celle-ci.

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

SHARP



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

TCADCB071WRRZ-H11

Gedruckt in Thailand
Imprimé au Thaïlande
Gedruckt in Thailand