

# SHARP



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



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

## R-232F / R-233

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

(D)

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

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

(F)

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

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

(NL)

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

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

(I)

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

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

(E)

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

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

**800 W (IEC 60705)**

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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

#### Pour éviter tout danger d'incendie

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

Ce four n'est pas conçu pour être encastré.

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

La tension d'alimentation doit être égale à 230V, 50Hz avec un fusible de distribution de 10 A minimum, ou un disjoncteur de 10 A minimum.

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

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

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

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

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

**N'utilisez que des récipients et des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes. Reportez-vous aux conseils qui sont donnés dans le livre de recette à la page 43.**

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

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

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

N'obstruez pas les ouvertures de ventilation.

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

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

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

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

#### Pour éviter toute blessure

##### AVERTISSEMENT:

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

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

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

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

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

**Évitez que la graisse ou la saleté ne s'accumulent sur le joint de porte ou sur la surface pièces proches. Respectez les instructions du paragraphe "Entretien et nettoyage" à la page 42.**

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



## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE

### **Pour éviter toute secousse électrique**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Pour éviter toute explosion ou ébullition soudaine**

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

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

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

**Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille et ne pas réchauffer les oeufs durs entiers dans le four micro-ondes car ils risquent d'exploser même après que le four ait fini de chauffer. Pour cuire ou réchauffer des oeufs qui n'ont pas été brouillés ou mélangés, percez le jaune et le blanc pour éviter qu'ils n'exploient. Retirer la coquille des oeufs durs et coupez-les en tranches avant de les réchauffer dans un four à micro-ondes.**

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

### **Pour éviter toute brûlure**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vous devez enseigner aux enfants les consignes de sécurité telles: l'usage d'un porte-récipient, le retrait

## INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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

### Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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

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

Ne jamais faire fonctionner le four à vide.

Sinon vous risquez d'endommager le four.

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

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

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

Pour éviter de casser le plateau tournant:

(a) Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.

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

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

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

### REMARQUES:

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

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

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

FRANÇAIS

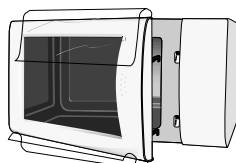
## INSTALLATION



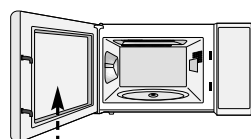
1. Retirez tous les matériaux d'emballage qui se trouvent à l'intérieur du four. Jetez la feuille polyéthylène qui se trouve entre la porte et l'intérieur du four. Retirez l'autocollant de l'extérieur de la porte, s'il y est collé.

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

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



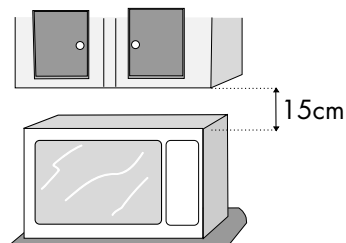
enlever



ne pas enlever

3. Posez le four sur une surface horizontale et plate et suffisamment solide pour supporter le poids du four et également celui des aliments les plus lourds que vous avez l'intention d'y cuire.

4. S'assurer qu'un espace libre minimum de 15 cm est prévu au-dessus du four:



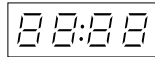
5. Branchez la fiche du cordon d'alimentation dans une prise murale standard (avec prise de terre).



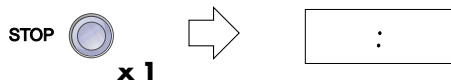
## AVANT MISE EN SERVICE

Branchez le cordon d'alimentation.

1. L'affichage indique:



2. Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique:



Reglez l'horloge comme suit.

### Utilisation de la touche **ARRET (STOP)**.

Utilisez la touche **ARRET** pour:

1. Effacer une erreur durant la programmation du four.
2. Interrompre momentanément la cuisson.
3. Arrêter un programme de cuisson (dans ce cas, appuyez deux fois sur cette touche).



## REGLER L'HORLOGE

**REMARQUE:** Branchez le cordon d'alimentation. L'affichage indique en chiffres clignotants.

Appuyez sur la touche **ARRET**, l'affichage indique .

Reglez l'horloge comme suit.

Si l'alimentation du four a été interrompue, l'affichage indique en chiffres clignotants. Si cela se produit pendant la cuisson, le programme est effacé. Il vous suffit de remettre l'horloge à l'heure.

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

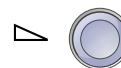
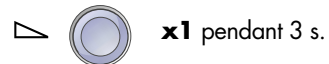
1. Pour sélectionner l'horloge sur 12 heures, maintenir la touche **NIVEAU**

**DE PUISSANCE MICRO-ONDES** enfoncée pendant 3 secondes.

apparaît à l'affichage.

2. Pour sélectionner l'horloge sur 24 heures, appuyer **encore une fois**

sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** après l'étape 1, dans l'exemple ci-dessous apparaît à l'affichage.



### Exemple :

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

1. **x 1**  
Pendant 3 secondes

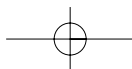
2. **x 1**  
Pour régler l'horloge en mode 24 heures.

3. **x 1**  
Passer des heures aux minutes

4. **x 1**  
Régler les minutes.  
Régler les minutes (35)

5. **x 1**  
Démarrer l'horloge

23:35  
(exemple)  
**Vérifier l'affichage.**



## NIVEAUX DE PUISSANCE

Vous avez le choix entre 5 niveaux de puissance. Consultez les indications fournies dans le livre de recettes pour déterminer le niveau de puissance à utiliser. D'une manière générale, nous vous conseillons de procéder comme suit.

**100 P** (800 W) : pour une cuisson rapide ou pour réchauffer un plat (par ex. soupes, ragoûts, conserves, boissons chaudes, légumes, poisson, etc.).

**70 P** (560 W) : pour cuire plus longtemps les aliments plus denses, tels que les rôtis, les pains de viande, les plats sur assiettes et les plats délicats tels que les sauces au fromage et les gâteaux de Savoie. Ce niveau de puissance réduit évitera de faire déborder vos sauces et assurera une cuisson uniforme de vos aliments (les côtés ne seront pas trop cuits).

**50 P** (400 W) : convient aux aliments denses nécessitant une cuisson traditionnelle prolongée (les plats de bœuf par exemple). Ce niveau de puissance est recommandé pour obtenir une viande tendre.

**30 P** (240 W - décongélation) : utilisez ce niveau de puissance pour décongeler vos plats de manière uniforme. Idéal pour faire mijoter le riz, les pâtes, les boulettes de pâte et cuire la crème renversée.

**10 P** (80 W) : pour décongeler délicatement les aliments tels que les gâteaux à la crème ou les pâtisseries.

**P = POURCENT**

Pour régler la puissance, appuyez sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau désiré soit affiché. Si vous n'appuyez qu'une seule fois sur la touche de **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**, **100P** sera affiché. Si vous dépassez la puissance que vous désirez utiliser, continuez d'appuyer sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que le niveau de puissance désiré soit à nouveau affiché.

**Si vous ne choisissez aucun niveau de puissance, c'est le niveau 100 P qui est automatiquement utilisé.**

FRANÇAIS

## NIVEAUX DE PUISSANCE

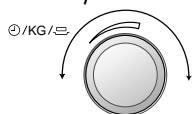
Vous pouvez choisir le temps de cuisson 90 minutes (90.00).

L'augmentation du temps de cuisson (décongélation) varie de 10 secondes à cinq minutes. Elle dépend de la durée totale de cuisson (décongélation) indiquée dans le tableau.

Temps de cuisson	Poids ou volume
0-5 minutes	10 secondes
5-10 minutes	30 secondes
10-30 minutes	1 minute
30-90 minutes	5 minutes

**Exemple:** Supposons que vous vouliez réchauffer une soupe pendant 2 minutes et 30 secondes à mi-puissance 70 P.

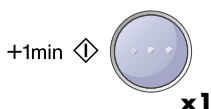
1. Introduisez le temps de cuisson désiré en tournant le bouton **MINUTERIE/ KG/PORTION** dans le sens horlogique. (2 min. 30 sec.)



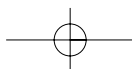
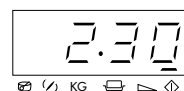
2. Choisissez le niveau de puissance. 70 P s'affiche.

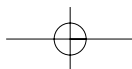


3. Appuyez sur départ



**Vérifiez l'afficheur.**





## FONCTIONNEMENT MANUEL

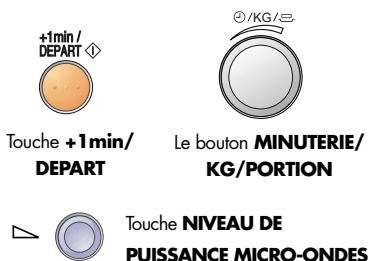
### REMARQUES:

1. L'ouverture de la porte pendant la cuisson provoque l'arrêt de l'indication fournie par l'afficheur numérique. Le décompte de la durée de cuisson reprend dès que vous fermez la porte et que vous appuyez sur la touche **+1min/DEPART**.
2. Pour connaître le niveau de puissance pendant la cuisson, appuyez sur la touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**. Le niveau est affiché aussi longtemps que vous maintenez la pression d'un doigt sur cette touche.
3. Vous pouvez faire pivoter le bouton **MINUTERIE/KG/ PORTION** dans le sens horlogique ou antihorlogique. Si vous tournez le bouton dans le sens antihorlogique, le temps de cuisson diminuera de 90 minutes par degrés.

### R-233



### R-232F

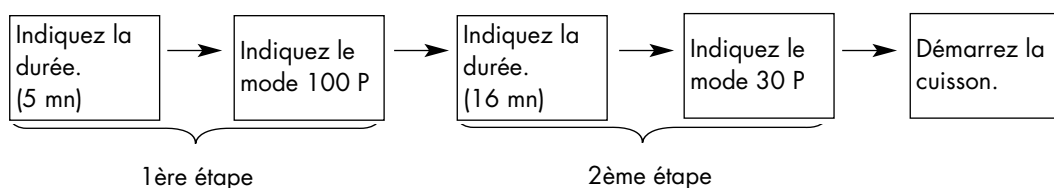


## SEQUENCE DE CUISSON

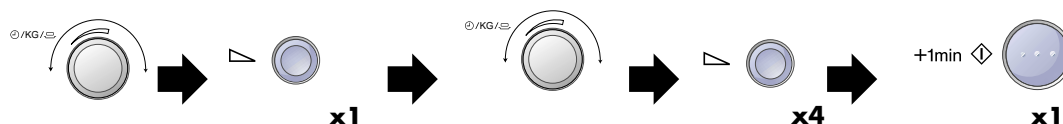
Vous pouvez composer une séquence comprenant 3 étapes qui comportant une indication manuelle du temps et du mode.

### Exemple:

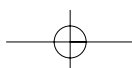
Cuire du riz pendant 5 minutes avec 100 P puis pendant 16 minutes avec 30 P.



1. Le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION**
2. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
3. Le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION**
4. Touche **NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES**.
5. Touche **+1min/DEPART**



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



## FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE



**CUISSON AUTOMATIQUE** calcule automatiquement le mode et le temps de cuisson corrects. Vous disposez de 10 programmes de **CUISSON AUTOMATIQUE**. Ce que vous devez savoir lors de l'utilisation de cette fonction :

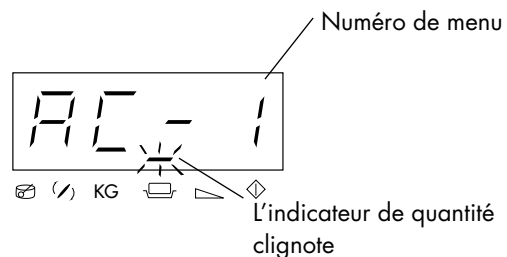
1. Appuyez une fois sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** pour faire apparaître l'affichage suivant.
2. Pour choisir le programme voulu, appuyez sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** jusqu'à l'affichage de ce programme. Voir pages 38-39, tableau **CUISSON AUTOMATIQUE**.
3. Pour choisir le poids ou la quantité d'aliments, tournez le bouton **MINUTERIE/KG/PORTION** jusqu'à l'affichage des paramètres de poids/quantité voulus.
  - Indiquez le poids des aliments seulement. Ne pas inclure le poids du récipient.
  - Pour un aliment dont le poids est supérieur ou inférieur aux quantités données dans le tableau de cuisson, utilisez les programmes manuels. Pour obtenir les meilleurs résultats, suivre les tableaux de cuisson.
4. Pour démarrer la cuisson, appuyez sur la touche **+1min/DEPART**.
5. Lorsqu'une action de votre part est nécessaire (par exemple retourner les aliments), le four s'arrête, les signaux sonores retentissent et le temps restant et le voyant clignotent sur l'affichage. Pour continuer la cuisson, appuyez sur le bouton **+1min/DEPART**.  
La température finale varie selon la température initiale des aliments. Vérifiez que la nourriture est très chaude après cuisson. Si nécessaire, vous pouvez rallonger le temps de cuisson et changer le niveau de puissance.

R-233

R-232F

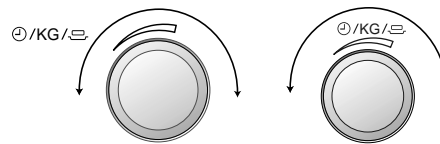


Touche **CUISSON AUTOMATIQUE**

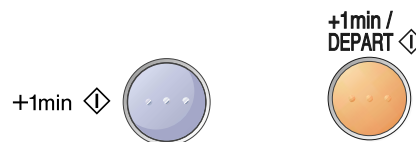


R-233

R-232F



Bouton **MINUTERIE/KG/PORTION**

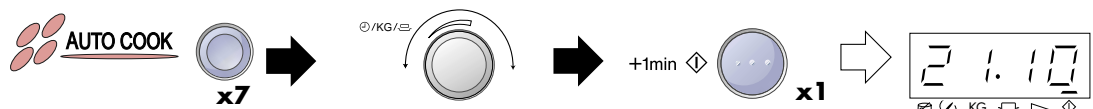


Touche **+1min/DEPART**

FRANÇAIS

**CUISSON AUTOMATIQUE** calcule automatiquement le mode et le temps de cuisson corrects.

**Exemple:** Supposons que vous vouliez cuire un gratin de 1,0 kg.



Appuyez sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** "AC-7" s'affiche.

Choisissez le poids. L'indicateur de cuisson s'affiche 1,0 kg,

Appuyez départ

**Vérifiez l'afficheur.**





## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>AC-1</b> Boissons (Temp. initiale des aliments 20° C)	1-5 Tasses (1 Tasse) 150 ml par Tasse Tasse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer la boisson de manière décentrée sur le plateau tournant.</li> <li>Après réchauffage, remuer et laisser reposer pendant 1-2 minutes environ.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Si la boisson de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), cuire sans utiliser le programme automatique.</p>
<b>AC-2</b> Soupes, Ragoûts (Temp. initiale des aliments 20° C)	1-4 Tasses (1 Tasse) 200 ml par Tasse + Film pour fours à micro-ondes 2-4 tasses: Bol + feuille en plastique résistant au micro-ondes ou couvercle (plus de 200 ml)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recouvrir à l'aide de film plastique micro-ondes ou d'un couvercle.</li> <li>Placer les tasses de manière décentrée sur le plateau tournant.</li> <li>Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant environ 1-2 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Si la boisson de départ est à la température du réfrigérateur (5° C ± 2° C), cuire sans utiliser le programme automatique.</p>
<b>AC-3</b> 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	<p>Procédure - Pommes de terre bouillies</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux de mêmes dimensions, si cela est nécessaire.</li> </ul> <p>Procédure - Pommes de terre en robe des champs</p> <p>Choisissez des pommes de terre de même taille et lavez-les.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Placez-les dans un bol.</li> <li>Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 2 cuillères à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.</li> <li>Couvrez.</li> <li>Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.</li> <li>Après cuisson, laissez reposer les pommes de terre 1 à 2 minutes.</li> </ul>
<b>AC-4</b> Légumes congelés (Temp. initiale des aliments -18° C) e.g. Choux de Bruxelles, haricots verts, petits pois, jardinière de légumes, brocolis	0,1 - 0,6 kg (100 g) Bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajoutez 1 à 4 cuillères à soupe d'eau. (Dans le cas des champignons, il est inutile d'ajouter de l'eau.)</li> <li>Couvrez.</li> <li>Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.</li> <li>Après cuisson, laissez reposer les légumes 1 à 2 minutes.</li> </ul> <p><b>REMARQUE:</b> Si les légumes forment un bloc, utilisez le fonctionnement manuel.</p>
<b>AC-5</b> Légumes frais (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,3 - 0,8 kg (100 g) Bol et couvercle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajoutez la quantité requise d'eau (environ 1 cuillère à soupe pour chaque 100 g) et une pointe de sel.</li> <li>Coupez les légumes en morceaux (cubes, tranches, rondelles).</li> <li>Couvrez.</li> <li>Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, remuez et couvrez à nouveau.</li> <li>Après cuisson, laissez reposer les légumes 2 minutes environ.</li> </ul>

## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE



MENU Nu.	QUANTITÉ (Incrément) / UTENSILES	PROCÉDURE
<b>AC-6</b> Filets de poisson en sauce (Temp. initiale des aliments poisson 5° C, sauce 20° C)	0,4 - 1,2 kg * (100 g) (poisson: 0,2 - 0,6 kg) (sauce: 0,2 - 0,6 kg) Plat à gratin et couvercle plastique micro-ondes *Poids total du poisson et de la sauce	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre le filet de poisson dans le plat avec les extrémités fines vers le centre.</li> <li>Étaler la sauce préparée sur le filet de poisson.</li> <li>Recouvrir de film plastique micro-ondes et faire cuire.</li> <li>Après cuisson, laisser reposer pendant environ 2 minutes.</li> </ul> Voir recettes pour les sauces à la page 41.
<b>AC-7</b> Gratin (Temp. initiale des aliments 20° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) Plat à gratin peu profond, ovales	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparez le gratin. Reportez-vous aux recettes qui sont données dans le livre de recette à la page 50.</li> <li>Après la cuisson, laissez reposer les aliments à couvert pendant 5 à 10 minutes environ.</li> </ul>
<b>AC-8</b> Décongélation facile 1 Cuisses de poulet, Steaks, Côtelettes, Filets de poisson (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,2 - 0,8 kg (100 g) (Voir remarque à la page 40)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posez les aliments sur un plat, parties minces tournées vers le centre, de manière qu'ils ne forment qu'une couche. S'ils sont collés, tentez de les séparer dès que possible.</li> <li>Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments et changez-les de place.</li> <li>Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les aliments.</li> <li>Après décongélation, laissez reposer les aliments dans un feuille de papier d'aluminium pendant 10 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>
Volaille (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,9 - 1,5 kg (100 g) (Voir remarque à la page 40)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posez un plat retourné sur le plateau tournant et placez la volaille sur le plat.</li> <li>Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.</li> <li>Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez la volaille.</li> <li>Après décongélation, laissez reposer la volaille dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>
<b>AC-9</b> Décongélation facile 2 Rôti (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,5 - 1,5 kg (100 g) (Voir remarque à la page 40)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placez un plat à l'envers sur le plateau tournant et déposez-y le rôti.</li> <li>Lorsqu'à nouveau le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez le rôti.</li> <li>Après décongélation, laissez reposer le rôti dans un feuille de papier d'aluminium pendant 30 à 90 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>
<b>AC-0</b> Décongélation facile 3 Pain (Temp. initiale des aliments -18° C)	0,1 - 1,0 kg (100 g) Plateau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disposez les tranches sur un plateau.</li> <li>Lorsque le four émet un signal sonore et cesse de fonctionner, retournez les tranches de pain et changez-les de place, retirez les tranches décongelées.</li> <li>Après décongélation, laissez reposer le pain dans un feuille de papier d'aluminium pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que la décongélation soit totale.</li> </ul>



## TABLEAU DE CUISSON AUTOMATIQUE

### REMARQUES: Décongélation facile 1 et 2 (AC-8, AC-9)

- 1 Les steaks, côtelettes, cuisses de poulet et filets de poisson doivent être congelés en une couche.
- 2 Après avoir retourné, protéger les parties décongelées avec de petits morceaux plats de papier aluminium.
- 3 La volaille doit être cuite immédiatement après décongélation.
- 4 Disposer les aliments dans le four comme indiqué:

Cuisses de poulet, steaks et côtelettes, pain

Aliments

Volaille, rôti



## FONCTIONNEMENT + 1 min

### La touche + 1 min/DEPART

La touche **+ 1 min/DEPART** permet de procéder aux opérations suivantes:

#### 1. Départ immédiat de la cuisson

Vous pouvez commencer à cuire à la puissance maximale 100 P, par périodes d'une minute, en appuyant sur la touche **+ 1 min/DEPART**.

**R-233**

+1min



Touche **+ 1 min/DEPART**

#### REMARQUE:

Pour éviter qu'un enfant ne fasse un usage abusif de la touche **+ 1 min/DEPART**, son utilisation n'est possible que dans la minute qui suit une autre opération.

#### 2. Prolongation de la durée de cuisson

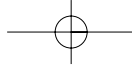
En appuyant sur la touche **+ 1 min/DEPART** pendant la cuisson, vous pouvez prolonger la durée de celle-ci par périodes de 1 minute.

**R-232F**

+1min /  
DEPART



Touche **+ 1 min/DEPART**



## RECETTES - POUR LA CUISSON AUTOMATIQUE (AC-6)



### Filets de poisson en sauce Filets de morue à la provençale

#### Ingrédients

15-20 g	beurre
75 g	champignons coupés en lamelles
1 gousse	aïl (écrasée)
40-50 g	oignon de printemps
600 g (boîte)	tomates, bien égoutées
1 cuillère à café	jus de citron
1 1/2 cuillères à soupe	ketchup
1/2 - 1 cuillère à café	basilic séché poivre, sel
600 g	filets de morue

#### Préparation

- Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'aïl pendant 3 à 4 minutes à 100 P.
- Mélangez les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
- Placez les filets sur ces légumes, nappez-les de sauce et d'une partie des légumes.
- Utilisez le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce" à la page 39.

### Filets de poisson aux poireaux et fromage

#### Ingrédients

40 g	beurre
125 g	oignon de printemps
1/2 cuillère à café	marjolaine séchée
30 g	farine
375 ml	lait
75 g	gruyère râpé, sel, poivre
1 1/2 cuillères à soupe	persil haché
600 g	filets de poisson (par ex., morue argentée)

#### Préparation

- Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les oignons et la marjolaine pendant 3 à 4 minutes à 100 P.
- Ajoutez la farine et le lait et mélangez soigneusement pour obtenir une sauce onctueuse.
- Cuisez à découvert pendant 3 à 4 minutes à 100 P.
- Ajoutez le fromage et goûtez l'assaisonnement.
- Placez les filets de poisson dans un plat à quiche et nappez-les de sauce.
- Utilisez le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce".
- Après cuisson, retirez les filets de poisson et remuez soigneusement la sauce à la page 39.

#### REMARQUES:

- Ces recettes sont prévues pour 1,2 kg d'aliment. Pour cuire une quantité moindre, vous devez réduire les quantités d'ingrédients de la sauce et son temps de cuisson.
- Pour épaissir la sauce des filets de morue à la provençale ou des filets de poisson à la sauce piquante, retirez les filets de poisson après cuisson et ajoutez un épaississant (respectez les instructions du fabricant).

### Filets de poisson à la sauce piquante

#### Ingrédients

450 g	tomates, égoutées
150 g	maïs
2 cuillères à soupe	sauce aux piments
30 g	oignon, finement haché
2 cuillères à café	vinaigre de vin rouge
1/4 cuillère à café	moutarde, thym, poivre de cayenne
600 g	filets de poisson (par ex., rouget)

#### Préparation

- Mélangez les ingrédients de la sauce.
- Placez les filets de poisson (par ex., rouget) dans un plat à gratin et nappez-les avec la sauce.
- Utilisez le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce" à la page 39.

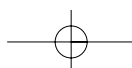
### Filets de poisson au curry

#### Ingrédients

30 g	beurre
20 g	amandes pilées
1-1 1/2 cuillères à soupe	curry
25 g	farine (farine complète de blé)
30 g	raisins secs
150 g	ananas (en petits morceaux)
100 ml	bouillon
100 ml	jus d'ananas
100 g	crème sure
75 g	pois (congelés), sel, poivre
600 g	filets de poisson (morue argentée)

#### Préparation

- Chauffez à couvert le beurre, les amandes et le curry pendant 1 à 2 minutes à 100 P.
- Ajoutez la farine et mélangez soigneusement.
- Ajoutez les raisins, l'ananas, le jus d'ananas, le bouillon et la crème, tout en remuant.
- Cuisez à couvert pendant 2 à 3 minutes à 100 P et remuez après cuisson.
- Ajoutez les pois et remuez.
- Corrigez l'assaisonnement.
- Placez les filets de poisson dans un plat à gratin et nappez avec la sauce.
- Cuisez à couvert en utilisant le programme **CUISSON AUTOMATIQUE AC-6** "Filets de poisson en sauce" à la page 39.





## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

**PRECAUTION: N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT DE NETTOYAGE, AUCUN ABRASIF, AUCUN TAMPON DE RECURAGE POUR NETTOYER L'INTERIEUR OU L'EXTERIEUR DU FOUR.**

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

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

### 1. Intérieur du four

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

2. Assurez-vous que l'eau savonneuse ou l'eau ne 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.

### Plateau tournant et pied du plateau:

Enlevez tout d'abord le plateau tournant et le pied du plateau. Puis, lavez le plateau tournant et le pied du plateau au moyen d'eau savonneuse. Enfin, essuyez le plateau tournant et le pied du plateau avec un chiffon doux et mettez-les tous deux sur l'égouttoir à vaisselle avant de les remettre en place.

**Porte:** Pour enlever toutes les impuretés, nettoyez fréquemment la porte des deux côtés, le joint de la porte ainsi que la surface des joints à l'aide d'un chiffon humide.



## ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

### 1. Alimentation

Vérifiez que le four est convenablement raccordé à une prise murale.

Vérifiez le fusible et le disjoncteur.

### 2. Placez une tasse contenant environ 150 ml d'eau dans le four et refermez la porte.

Placez **LE NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 100 P et réglez le bouton

**MINUTERIE/KG/PORTION** sur une minute.

L'éclairage du four s'allume-t-il?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Le plateau tournant tourne-t-il?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

#### REMARQUE:

Le plateau tourne dans un sens ou dans l'autre.

La ventilation est-elle normale?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

(Pour vous en assurer, posez la main sur les ouvertures de ventilation. Vous devez sentir un courant d'air.)

L'eau se trouvant dans la tasse est-elle alors chaude?

OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

Si la réponse à l'une quelconque des questions ci-dessus est "NON", le four présente effectivement une anomalie de fonctionnement. Appelez un technicien d'entretien agréé par SHARP et précisez-lui ce que vous avez constaté.

## QUE SONT LES MICRO-ONDES?



Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des

aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.

## QUE SONT LES 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.

### PORCELAINE

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

### MATIERES PLASTIQUES ET CARTON

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.

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.

### FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

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

### SACHETS A ROTI

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

### PLAT BRUNISSEUR

Le plat brunisseur est un plat à rôti en verre céramique, spécialement conçu pour la cuisine aux micro-ondes et dont le fond est recouvert d'un alliage métallique qui

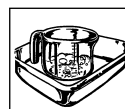
assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de ce temps de préchauffage, le plateau tournant ou le pied du plateau pourrait être détérioré ou le fusible de l'appareil pourrait disjoncter, mettant l'appareil hors tension.

### METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des 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 recouverte de métal** ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.

### TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance (100 P) pendant 1 à 2 minutes.



## CONSEILS ET TECHNIQUES

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.

### 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.

### 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.

### ADDITION D'EAU

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

### ALIMENTS A PEAU

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

### AILMENTS 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.

### PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

Quantité Double = Temps Presque Double

Quantité Deux Fois Inférieure = Moitié Moins de Temps

### RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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

### RECIPIENTS ROUNDS ET OVALES

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

### COUVRIR OU NON

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

### PIECES DE FORME IRRÉGULIERE

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

### FAUT-IL REMUER LES METS ?

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

## CONSEILS ET TECHNIQUES



### 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 micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

### PRODUITS DE BRUNISSAGE

Après un temps de cuisson de plus de 15 minutes, les aliments prennent une couleur brune qui ne peut toutefois pas être comparée avec la couleur brune et la dorure obtenues par la cuisson conventionnelle. On peut utiliser des produits de brunissage pour donner aux mets une appétissante couleur brune. Ces produits sont généralement des épices ou des condiments. Le tableau ci-dessous vous donne quelques conseils pour l'utilisation des produits de brunissage :

PRODUITS DE BRUNISSAGE	METS	METHODE
Beurre fondu et paprika en poudre	Volailles	Badigeonner la volaille avec le mélange de beurre et de paprika en poudre
Paprika en poudre	Soufflés et gratins Croûtes au fromage	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti	Rôtis, boulettes de viande	Badigeonner de sauce
Dés de lard fondus ou oignons secs	Pièces rôties à cuisson rapide	Parsemer de dés de lard ou d'oignons secs
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Soufflés et gratins, toasts, soupes, potées	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les desserts
	Gâteaux et desserts	

### RECHAUFFAGE

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

### DECONGELATION

Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments.

Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

### Emballages et récipients

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

### Couvrir

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





## CONSEILS ET TECHNIQUES

### 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 délicats

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, cuisinez les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

### CUISSON DE LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes entiers (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 52.
- 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.

### 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 bœuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Lorsque la cuisson dépasse 15 minutes, les mets prennent naturellement une couleur brune qui peut être accentuée par l'utilisation de produits de brunissage. Pour que la surface soit croustillante, il est conseillé d'utiliser un plat brunisseur ou de saisir l'aliment à la poêle et de terminer la cuisson au micro-ondes. Vous disposerez alors d'un fond pour préparer une sauce.
- 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.

## TABLEAUX



## ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café	kg = kilogramme	CS = cuillerée à soupe
g = gramme	l = litre	ml = millilitre
Mn = Minute	cm = centimètre	MG = matière grasse

## TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation
Café, 1 Tasse	150	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Lait, 1 Tasse	150	100 P	env. 1	ne pas couvrir
Eau, 1 Tasse	150	100 P	1 1/2-2	ne pas couvrir, porter à ébullition
6 Tasses	900	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
1 Terrine	1000	100 P	10-12	ne pas couvrir, porter à ébullition
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	100 P	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, a remuer une fois
Potée	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Consommé	200	100 P	2-2 1/2	couvrir, remuer après le réchauffage
Velouté	200	100 P	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Légumes	200	100 P	2-3	ajouter éventuellement de l'eau, couvrir
	500	100 P	4-5	remuer à la moitié du temps de réchauffage
Garnitures	200	100 P	3-4	arroser un peu d'eau, couvrir,
	500	100 P	4-5	remuer une fois
Viande 1 Tranche*	200	100 P	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce, couvrir
Filet de Poisson*	200	100 P	2-3	couvrir
2 Saucisses	180	70 P	env. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Gâteau, 1 portion	100	50 P	1/2	poser sur une grille à gâteaux
Aliments pour bébés. 1 pot	190	50 P	env. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre*	50	100 P	1/2-1	
Faire fondre du chocolat	100	50 P	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	50 P	1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois
Gelée à tarte pour 1/4 de litre de liquide	10	50 P	5-6	mélanger avec du sucre et 250 ml de liquide, couvrir, bien remuer pendant et après le réchauffage

\* température du réfrigérateur

## TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation	Temps de repos -Min-
Rôtis (p.ex. porc, veau, agneau)	500	100 P	8-10*	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
		50 P	10-12	retourner après *	
	1000	100 P	20-22*		10
	50 P	10-12			
	1500	100 P	28-32*		10
	50 P	10-12	13-17		
Rosbif a la point	1000	100 P	9-11*	assaisonner, poser sur un plat à gratin,	10
		50 P	5-7	retourner après *	
Rôti viande hachée	1000	100 P	16-18	preparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	100 P	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	100 P	20-22	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3
Cuisses de poulet	200	100 P	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3



## TABLEAUX

### TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Mh-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mh-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500	10 P	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la	30-90
	1000	10 P	42-48	moitié du temps de décongélation	30-90
	500	10 P	18-20		30-90
Steaks, escalopes, côtelettes, foie	200	10 P	7-8	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
Goulasch	500	30 P	8-12	séparer et remuer à la moitié du temps de décongélation	10-15
8 saucisses	600	30 P	6-9	poser l'une à côté de l'autre,	5-10
4 saucisses	300	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	10 P	48-52	poser sur un plat renversé	30-90
				retourner à la moitié du temps de décongélation	
Poulet	1200	10 P	39-43	poser sur un plat renversé,	30-90
	1000	10 P	33-37	retourner à la moitié du temps de décongélation poser sur un plat renversé,	30-90
				retourner à la moitié du temps de décongélation	
Cuisse de poulet	200	30 P	4-5	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Poissons en tranches	800	30 P	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	30 P	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
				retirer les morceaux décongelés	
2 petits pains	80	30 P	env. 1	décongeler légèrement	-
Tranches de pain	250	30 P	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	5
Pain blanc, 1 miche	750	30 P	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le coeur reste gelé)	30
Gâteau, 1 portion	100-150	10 P	2-5	poser sur une grille	5
Tarte à la crème, 1 portion		10 P	3-4	poser sur une grille	10
Tarte entière, 25 cm diam		10 P	20-24	poser sur une grille	30-60
Beurre	250	30 P	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	30 P	4-5	repartir uniformément, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

### TABLEAU: DECONGELATION ET CUISSON D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps cuisson -Mn-	Addition d'eau -EL/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300	100 P	10-11	-	couvrir	1-2
1 truite	250	100 P	7-9	-	couvrir	-
Plat garni	400	100 P	8-9	-	couvrir, remuer à la moitié du temps	-
Epinard en branches	300	100 P	7-9	-	couvrir, remuer une ou deux fois	2
Brocoli	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Pois	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou-rave	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	100 P	12-14	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Choux de Bruxelles	300	100 P	7-9	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Chou rouge	450	100 P	11-13	3-5EL	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

## TABLEAUX



TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuiss-Mn-	Conseils de préparation	Addition d'eau EL/ml-
Épinards en branches	300	100 P	5-7	laver, bien égoutter, couvrir, remuer une ou deux fois	-
Chou-fleur	800	100 P	15-17	entier, couvrir, mettre en morceaux	5-6 CS
	500	100 P	10-12	remuer une fois	4-5 CS
Brocoli	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Champignons	500	100 P	8-10	couvrir, remuer une fois	-
Chou chinois	300	100 P	9-11	couper en quatre, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pois	500	100 P	9-11	entiers, envelopper dans un film de plastique pour micro-ondes	4-5 CS
Fenouil	500	100 P	9-11	couper en morceaux, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Oignons	250	100 P	5-7	couper en dés, couvrir, remuer une fois	-
Carottes	500	100 P	10-12	couvrir, remuer une fois	4-5 CS
	300	100 P	7-9		2-3 CS
Poivron	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Pommes de terre	500	100 P	9-11	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois, en robe de champs	4-5 CS
Poireau	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS
Chou rouge	500	100 P	10-12	têtes entières, couvrir, remuer une ou deux fois	50 ml
Pommes de terre bouillies	500	100 P	9-11	couper en morceaux de taille égale, saler légèrement, couvrir, remuer une fois	150 ml
Céleri	500	100 P	9-11	couper en petits dés, couvrir, remuer une fois	50 ml
Chou blanc	500	100 P	10-12	couper en lamelles, couvrir, remuer une fois	50 ml
Courgette	500	100 P	9-11	couper en rondelles, couvrir, remuer une fois	4-5 CS

FRANÇAIS

## RECETTES



### ADAPTATION DE RECETTES CONVENTIONNELLES A LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants: réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil ;

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

pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduisez l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajoutez du liquide pendant la cuisson ;

On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût aux 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.

#### LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre M).



## RECETTES

Allemagne

### TOAST AU CAMEMBERT

Temps de cuisson total : env. **1-2** minutes

Vaisselle : assiette plate

Ingédients

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

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillé.  
Disposer la confiture d'airelles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Poser les toasts sur une assiette plate et les mettre au four.

**env 1-2 Mn.** 100 P

Conseil: Vous pouvez varier à volonté la composition des toasts, en utilisant par exemple des champignons de Paris frais et du fromage râpé ou du jambon cuit, des asperges et de l'emmental.

Autriche

### GRATIN D'EPINARDS

Temps de cuisson total : env. **52-57** minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingédients

- 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 600 g d'épinards en branches surgelés  
sel, poivre, noix de muscade, ail en poudre
- 1 CC de beurre ou de margarine pour graisser le plat
- 500 g de pommes de terre bouillies coupées en rondelles
- 200 g de jambon cuit coupé en dés
- 4 oeufs
- 125 ml de crème fraîche  
sel & poivre
- 100 g d'gouda râpé  
paprika en poudre

1. Répartir le beurre au fond de la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.  
**2-3 Mn.** 100 P
2. Ajouter les épinards, couvrir la terrine et cuire.  
Remuer une ou deux fois pendant la cuisson.  
**16-18 Mn.** 100 P  
Verser l'eau de cuisson et assaisonner les épinards.
3. Graisser le plat à gratin. Disposer les rondelles de pomme de terre, les dés de jambon et les épinards en couches alternées dans le plat à gratin. Terminer par une couche d'épinards.
4. Mélanger les oeufs avec la crème fraîche, assaisonner et verser sur les légumes. Saupoudrer le gratin de fromage râpé puis de paprika en poudre.
5. Numéro du programme **AC-7**

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

Conseil :

Vous pouvez utiliser d'autres ingrédients, p. ex. du brocoli, du salami, des pâtes, etc.



Suisse

**EMINCE DE VEAU A LA ZURICHOISE**

Züricher Geschnetzeltes

Temps de cuisson total : env. **12-16** minutes

Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

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

France

**FILETS DE SOLE**

2 Portions

Temps de cuisson total: **11-14** minutes

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

Ingrédients

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

Grèce

**AGNEAU BRAISE AUX HARICOTS VERTS**

Kréas mé fasólia

Temps de cuisson total : env. **20-24** minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

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

1. Couper le fillet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.  
**7-10 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.  
**5-6 Mn.** 100 P
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

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.  
**11-14 Mn.** 100 P

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
  2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.  
**9-11 Mn.** 100 P
  3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.  
**11-13 Mn.** 70 P
- Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

**Conseil:**

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



## RECETTES

Italie

### LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : env. **22-27** minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

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

Ingrédients

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

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

**7-9 Mn.** 100 P

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

**15-18 Mn.** 70 P

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

France

### RATATOUILLE SPECIALE

Temps de cuisson total : env. **19-21** minutes

Vaisselle : terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

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

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

**19-21 Mn.** 100 P

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

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

Conseils:

Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande. Froide, c'est un excellent hors-d'œuvre. Un bouquet garni est composé de:  
une racine de persil  
légumes à potage  
une branche de livèche  
une branche de thym et quelques feuilles de laurier



Espagne

### POMMES DE TERRE FARCIES

Patatas rellenas

Temps de cuisson total : env. **12-16** minutes

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

Ingédients

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

1. Mettre les pommes de terre dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant à la moitié du temps du cuisson.  
**8-10 Mn.** 100 P  
Laisser les pommes de terre refroidir.
2. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les évider avec précaution. Couper le jambon en dés très fins. Mélanger la chair des pommes de terre, le jambon, l'oignon, le lait et le parmesan jusqu'à obtention d'une farce homogène. Saler et poivrer.
3. Remplir les moitiés de pomme de terre avec la farce, les saupoudrer d'emmental, les disposer sur l'assiette et cuire.  
**4-6 Mn.** 100 P  
Après la cuisson, laisser les pommes de terre reposer environ 2 minutes.

FRANÇAIS

Danemark

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

Rodgroed med vanilie sovs

Temps de cuisson total : env. **10-13** minutes

Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingédients

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

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.  
**7-9 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.  
**3-4 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: Vous pouvez également utiliser des fruits décongelés.