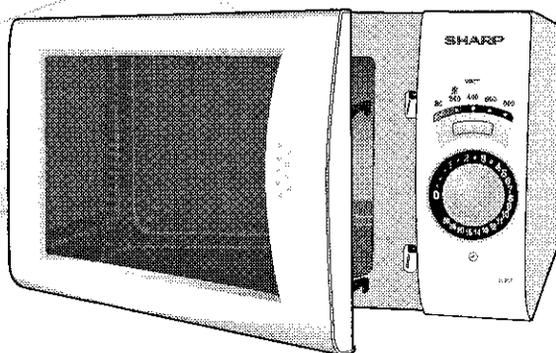


SHARP

Achtung
Avertissement
Waarschuwing
Avvertenza
Advertencia



DEUTSCH

FRANÇAIS

NEDERLANDS

ITALIANO

ESPAÑOL

R-212

- MIKROWELLEGERÄT** - **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 onderhoudsvorschriften evenals elke ingreep die het mogelijk maakt dat het toestel in niet-geleiden toestand in werking kan gesteld worden, kan leiden tot ernstige gezondheidsletseis.

(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 705)

D INHALT

Bedienungsanleitung

GERÄT: BEZEICHNUNG DER BAUTEILE	2
GERÄT: BEDIENFELD UND ZUBEHÖR	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	5
AUFSTELLANWEISUNGEN	7
MIKROWELLENLEISTUNG	7
GAREN MIT DER MIKROWELLE	8
REINIGUNG UND PFLEGE	9
FUNKTIONSPRÜFUNG	9

SERVICE-NIEDERLASSUNGEN	85
TECHNISCHE DATEN	90
Kochbuch	
WAS SIND MIKROWELLEN?	10
DAS GEEIGNETE GESCHIRR	10
TIPS UND TECHNIKEN	11
TABELLEN	14
REZEPTE	16

F TABLE DES MATIERES

Mode d'emploi

FOUR ET ACCESSOIRES	2
TABEAU DE COMMANDE	3
INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE	21
INSTALLATION	23
NIVEAU DE PUISSANCE	24
CUISSON PAR MICRO-ONDES	24
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	25
AVANT D'APPELER LE DEPANNEUR	25

ADDRESSES D'ENTRETIEN	85
FICHE TECHNIQUE	90
 Livre de recette	
QUE SONT LES MICRO-ONDES?	26
BIEN CHOISIR LA VAISSELLE	26
CONSEILS ET TECHNIQUES	27
TABLEAUX	30
RECETTES	32

NL INHOUDSOPGAVE

Gebruiksaanwijzing

OVEN/TOEBEHOREN	2
BEDIENINGSPANEEL	3
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMATREGELEN	37
INSTALLATIE	39
KOKEN MET DE MAGNETRON	40
MAGNETRON KOKEN	40
ONDERHOUD EN REINIGEN	41
IN GEVAL VAN STORINGEN	41

ONDERHOUDSADRESSEN	85
SPECIFICATIES	90
Kookboek	
WAT ZIJN MICROGOLVEN?	42
GESCHIKTE SCHALEN	42
TIPS EN ADVIES	43
TABEL	46
RECEPTEN	48

I INDICE

Manuale d'istruzioni

FORNO/ACCESSORI	2
PANNELLO DEI COMANDI	3
ISTRUZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA	53
INSTALLAZIONE	55
COTTURA A MICROONDE	56
COTTURA CON LE MICROONDE	56
MANUTENZIONE E PULIZIA	57
DIAGNOSTICA	57

DIRECCIONES DE SERVICIO	85
DATI TECNICI	91
 Libro di ricette	
CHE COSA SONO LE MICRO-ONDE?	58
UTENSILI ADATTI	58
CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA	59
TABELLAS	62
RICETTE	64

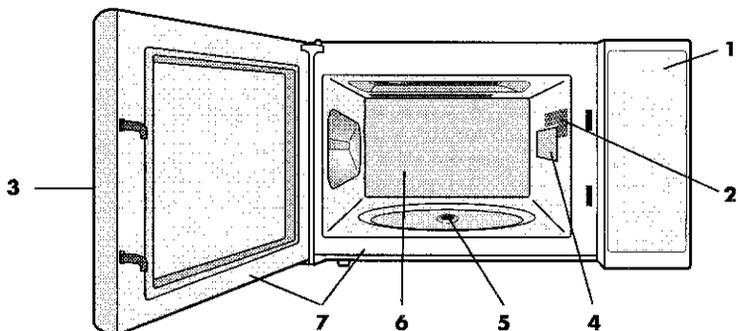
E INDICE

Manual de instrucciones

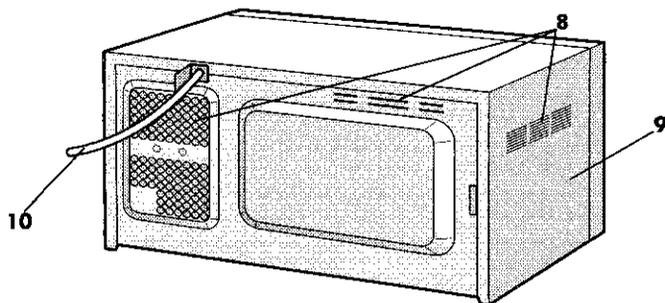
HORNO/ACCESORIOS	2
PANEL DE CONTROL	3
MEDIDAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD	69
INSTALACION	71
COCCION POR MICROONDAS	72
COCCION A MICROONDAS	72
LIQMPIEZA Y MANTENIMIENTO	73
LOCALIZACION DE AVERIAS	73

INDIRIZZI DI SERVIZIO	85
ESPECIFICACIONES	91
 Recetario	
QUE SON LAS MICROONDAS	74
LA VAJILLA APROPIADA	74
SUGERENCIAS Y TECNICAS	75
TABLAS	78
RECETAS	80

GERÄT/FOUR/OVEN/FORNO/HORNO



- | | | | |
|-------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| (D) | 1 Bedienfeld | 4 Spritzschutz für den Hohlleiter | 6 Garraum |
| | 2 Garraumlampe | 5 Antriebswelle | 7 Türdichtungen und Dichtungsoberflächen |
| | 3 Türgriff | | |
| (F) | 1 Tableau de commande | 4 Cadre du répartiteur d'ondes | 6 Cavité du four |
| | 2 Eclairage du four | 5 Accouplement | 7 Joint de porte et surface de contact du joint |
| | 3 Poignée d'ouverture de la porte | | |
| (NL) | 1 Bedieningspaneel | 4 Afdekplaatje [voor golfgeleider] | 6 Ovenruimte |
| | 2 Ovenlamp | 5 Verbindingsstuk | 7 Deurafdichtingen en pasvlakken |
| | 3 Deur open-handel | | |
| (I) | 1 Pannelo dei comandi | 4 Coperchio guida onde | 6 Cavità del forno |
| | 2 Luce del forno | 5 Accoppiatore | 7 Guarnizioni e superfici di tenuta sportello |
| | 3 Maniglia di apertura sportello | | |
| (E) | 1 Panel de control | 4 Tapa de la guía de ondas | 6 Cavidad del horno |
| | 2 Lámpara del horno | 5 Junta | 7 Sellos de la puerta y superficies de sellado |
| | 3 Tirador para abrir la puerta | | |



- | | | | |
|-------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| (D) | 8 Lüftungsöffnungen | 9 Außenseite | 10 Netzanschlusskabel |
| (F) | 8 Ouvertures de ventilation | 9 Partie extérieure | 10 Cordon d'alimentation |
| (NL) | 8 Ventilatie-openingen | 9 Behuizing | 10 Netsnoer |
| (I) | 8 Aperture di ventilazione | 9 Mobile esterno | 10 Cavo di alimentazione |
| (E) | 8 Orificios de ventilación | 9 Exterior de la caja | 10 Cable de alimentación |



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 inflammation.

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 10A minimum, ou un disjoncteur de 10A 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 inflammation.

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 26.

Surveillez le four lorsque vous utilisez 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 25.

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

Pour éviter toute secousse électrique

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

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



INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

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 toute utilisation d'un tel récipient. Un récipient scellé peut exploser en raison de l'augmentation de pression et ce, même après que le four a été mis hors service.

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

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

Pour éviter toute ébullition soudaine et tout risque:

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

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

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

Pour éviter toute brûlure

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

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

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

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

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

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

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

Pour éviter toute mauvaise utilisation par les enfants

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

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

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

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

Autres avertissement.

Vous ne devez pas modifier le four.

Vous ne devez pas déplacer le four pendant son fonctionnement.

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.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SECURITE



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:

- Avant de nettoyer le plateau tournant, laissez-le refroidir.
- Ne placez pas des aliments chauds ou un plat chaud sur le plateau tournant lorsqu'il est froid.
- 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, consultez un technicien qualifié.

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

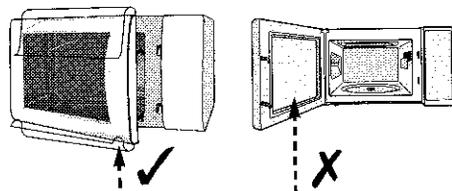
Des gouttes d'eau peuvent se former sur les parois de la cavité du four, autour des joints et des portées d'étanchéité. Cela ne traduit pas un défaut de fonctionnement ni des fuites de micro-ondes.

INSTALLATION



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

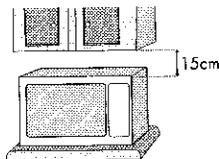
Ne pas retirer la pellicule de protection se trouvant sur l'intérieur de la porte.



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

- 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).

- 6) Vérifiez que la **MINUTERIE** est en position "0".

NIVEAU 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.

800 W

Pour une cuisson ou un réchauffement rapide, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, etc.

560 W

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

W = WATT

400 W

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

240 W

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

80 W

Il faut choisir la puissance la plus faible pour décongeler en douceur les mets délicats comme p.ex. les tartes à la crème.



NIVEAU DE PUISSANCE

- Pour régler le niveau de puissance du micro-ondes, appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que l'indicateur **WATT** affiche la valeur désirée.
- L'indicateur **WATT** n'affiche aucune valeur lorsque vous branchez le four. Si vous appuyez une fois sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES**, vous verrez apparaître la valeur 800. Vous pouvez modifier cette valeur en appuyant de nouveau sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES**.
- Votre four enregistrera la dernière puissance programmée. Si vous appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** alors qu'aucune valeur n'est affichée sur l'indicateur de **PUISSANCE**, la dernière puissance utilisée apparaîtra sur le bandeau de commande. En cas de coupure de courant ou de mise hors tension du four, la mémoire sera effacée.

GENERALITES:

Nous présentons ci-après le mode opératoire de base et nous vous renvoyons au livre de recettes pour tout ce qui concerne l'aspect proprement culinaire.

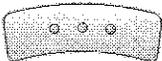
- 1) Tirez sur la poignée d'ouverture de la porte, ouvrez la porte et placez les aliments sur le plateau tournant.
- 2) Pour interrompre la cuisson avant la fin du temps réglé sur la minuterie, il suffit de ramener le bouton de la **MINUTERIE** sur la position "0" ou d'ouvrir la porte du four. Il est possible d'ouvrir la porte du four à n'importe quel moment de la cuisson. Pour reprendre la cuisson, refermez la porte. Si vous désirez modifier la puissance ou le temps de cuisson pendant le fonctionnement du four, appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** ou tournez le bouton de la **MINUTERIE**.

AVERTISSEMENT:

N'oubliez pas de ramener le bouton de la **MINUTERIE** sur "0" (arrêt) lorsque le four est éteint. Sinon, le four se mettra en marche par la simple fermeture de la porte.



CUISSON PAR MICRO-ONDES

1. 
 2. 
1. Appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** jusqu'à ce que l'indicateur **WATT** affiche la valeur désirée.
 2. Réglez bouton de la **MINUTERIE** sur le temps de cuisson désiré. La cuisson commence, et l'affichage lumineux commence le compte à rebours.
 - * Lorsque la cuisson est terminée, bouton de la **MINUTERIE** revient sur la position "0", le signal sonore est émis, et la sonnette retentit. Le four s'arrête automatiquement et l'éclairage du four s'éteint.

REMARQUES :

1. Vous pouvez régler la **MINUTERIE** lorsque l'indicateur **WATT** est allumé. L'indicateur **WATT** est allumé lorsque la porte du four est ouverte. Il s'allume également pendant 1 minute après chaque opération, par exemple, fermeture de la porte, sélection de la puissance ou fin de la cuisson.
2. Votre four est équipé d'un dispositif de sécurité qui empêche son utilisation accidentelle. Si le bouton de la **MINUTERIE** est réglé sur '0' pendant plus d'une minute, il est nécessaire d'ouvrir la porte ou appuyez sur le bouton **PUISSANCE MICRO-ONDES** avant de régler à nouveau le bouton de la **MINUTERIE**.
3. Votre four peut être programmé pour une durée maximale de 30 minutes. L'unité à choisir pour la durée de cuisson ou de décongélation va de 15 secondes à 5 minutes, en fonction de la durée totale de cuisson / décongélation, comme l'indique l'afficheur lumineux.



PRECAUTION: N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT DE NETTOYAGE, AUCUN ABRASIF, AUCUN TAMPON DE RÉCURAGE POUR NETTOYER L'INTÉRIEUR OU L'EXTÉRIEUR DU FOUR.

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

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

Précautions: Pendant le nettoyage, veillez à ne pas déplacer le bouton de la **MINUTERIE** qui doit demeurer sur la position "0". Sinon, le four se mettra en marche aussitôt que vous aurez fermé la porte.

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. 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. 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'égoût 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.

AVANT D'APPELER LE DÉPANNÉUR



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 RÉGLAGE DE PUISSANCE MICRO-ONDES** sur 800 W et réglez le bouton de la **MINUTERIE** 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.

OUI _____ NON _____

La ventilation est-elle normale?

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

Après une minute le signal sonore se fait-il entendre?

OUI _____ NON _____

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

OUI _____ NON _____

REMARQUE:

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 ?

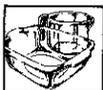
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnétron et font vibrer les molécules d'eau des

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



BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

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

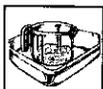
assure le brunissage des mets. Lorsqu'on utilise un plat brunisseur, on prendra soin d'intercaler un isolant approprié (p. ex. une assiette en porcelaine) entre le plateau tournant et le plat brunisseur. Respectez précisément le temps de préchauffage indiqué par le fabricant. En cas de dépassement de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

METAUX

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

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



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



Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

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.

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.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

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

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS INFÉRIEURE = MOITIÉ MOINS DE TEMPS

RECIPIENTS CREUX ET PLATS

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

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

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

COUVRIR OU NON

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

PIECES DE FORME IRREGULIERE

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

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

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 gratopoudre	Saupoudrer de paprika en poudre
Sauce de soja	Croûtes au fromage	Badigeonner de sauce
Sauce Barbecue et sauce Worcestershire, sauce de rôti	Viandes et volailles	Badigeonner de sauce
Dés de lard fondus ou oignons secs	Rôtis, boulettes de viande	Badigeonner de sauce
Cacao, chocolat râpé, glaces brunes, miel et marmelade	Pièces rôties à cuisson rapide	
	Soufflés et gratins, toast, soupes, pâtes	Parsemer de dés de lard ou d'oignons secs
	Gâteaux et desserts	Saupoudrer ou glacer les gâteaux et les 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.



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

CUISSON DE LÉGUMES 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. Les quantités nécessaires figurent dans le tableau à la page 33.
- 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

TABLEAU : RECHAUFFAGE DE BOISSONS ET DE METS

Boissons/mets	Quant -g/ml-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de preparation
Boissons 1 Tasse	150	800 W	approx. 1	ne pas couvrir
Plat garni (Légumes, Viande et Garnitures)	400	800 W	3-6	arroser la sauce d'eau, couvrir, remuer une fois
Potée, Consommé	200	800 W	2-3	couvrir, remuer après le réchauffage
Garnitures	200	800 W	1-3	arroser un peu d'eau, couvrir,
Viande, 1 Tranche ¹	200	800 W	3-4	couvrir, arroser d'un peu de sauce
2 Saucisses	180	560 W	approx. 2	percer la peau en plusieurs endroits
Aliments pour bébés, 1 pot	190	400 W	approx. 1	enlever le couvercle, bien remuer après le réchauffage et vérifier la température
Faire fondre de la margarine ou du beurre ¹	50	800 W	1/2 - 1	
Faire fondre du chocolat	100	400 W	2-3	remuer une fois
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	400 W	1/2	faire tremper dans de l'eau, en extraire l'eau et mettre dans une tasse, remuer une fois

¹ à la température du réfrigérateur

TABLEAU: CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES

Viande et volaille	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Mn-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Rôti (p.ex. porc, veau, agneau)	500 400 1000	800 W 400 W 800 W	10-12* 10-12* 20*	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner, après * de cuisson	10 10
Rosbif à la point	1000	800 W 400 W	9-11* 5-7	assaisonner, poser sur un plat à gratin, retourner, après *	10
Rôti viande hachée	1000	800 W	16-18	préparer la viande hachée à partir de hachis mélangés (moitié porc/moitié boeuf), la mettre dans un moule à gratin	10
Filet de poisson	200	800 W	3-4	assaisonner, poser sur un plat, couvrir	3
Poulet	1200	800 W	20-22	épicer, poser sur un plat à gratin, retourner à la moitié du temps de cuisson	3



TABLEAU: DECONGELATION D'ALIMENTS

Aliments	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps de cuisson -Mn-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Viande à rôtir (p.ex. porc, boeuf, agneau, veau)	1500	80 W	58-64	poser sur un plat renversé, retourner à la moitié du temps de décongélation	30-90
	1000	80 W	42-48		30-90
	500	80 W	18-20		30-90
Steaks, côtelettes, cuisse de poulet, goulasch	200	80 W	7-8	retourner à la moitié du temps de décongélation	30
Saucisses	300	240 W	4-5	poser l'une à côté de l'autre, retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Canard/dinde	1500	80 W	48-52	poser sur un plat renversé, retourner 1-2 fois en cours de cuisson.	30-90
Poulet	1200	80 W	39-43	poser sur un plat renversé, retourner 1-2 fois en cours de cuisson.	30-90
Poissons en tranches	800	240 W	9-12	retourner à la moitié du temps de décongélation	10-15
Filets de poisson	400	240 W	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Crabes	300	240 W	6-8	retourner à la moitié du temps de décongélation retirer les morceaux décongelés	5
2 petits pains	80	240 W	env. 1	décongeler légèrement	
Pain, en tranches	250	240 W	2-4	poser les tranches l'une à côté de l'autre, décongeler légèrement	10
Miche, entière	500	240 W	7-10	retourner à la moitié du temps de décongélation (le cœur reste gelé)	15-30
Gâteau, 1 portion	150	80 W	2-4	poser sur une grille	5
Tarte entière, 25 cm diam		80 W	20-24	poser sur une grille en cours de décongélation, s'assurer que les portions sont séparées individuellement	60-90
Beurre	250	240 W	2-4	décongeler légèrement	15
Fruits comme fraises, framboises, cerises, prunes	250	240 W	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 -CS/ml-	Conseils de préparation	Temps de repos -Mn-
Filet de poisson	300	800 W	10-11		couvrir	1-2
Plat Carni	400	800 W	8-10		couvrir, remuer après 6 minutes	2
Légumes (par exemple épinards, brocoli, petits pois)	300	800 W	9-11	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2
Macédoine de légumes	500	800 W	12-14	3-5 CS	couvrir, remuer à la moitié du temps	2

TABLEAUX

TABLEAU : CUISSON DES LEGUMES FRAIS

Légumes	Quant -g-	Puissance -Niveau-	Temps -Cuisson-	Conseils de préparation	Addition d'eau -CS/ml-
légumes (par exemple pommes de terre, petits pois, poireau, carottes).	500	800 W	9-11	Préparer comme ci-dessus, recouvrir et remuer en cours de cuisson.	5 CS
	300	800 W	6-8	Préparer comme ci-dessus, recouvrir et remuer en cours de cuisson.	3 CS

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	

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).



Pays-Bas

SOUPE AUX CHAMPIGNONS DE PARIS

Champignonsoep

Temps de cuisson total : env. 9-13 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 200 g de champignons de Paris coupés en tranches
- 1 oignon (50 g) haché menu
- 300 ml de bouillon de viande
- 300 ml de crème
- 2 1/2 CS de farine (25 g)
- 2 1/2 CS de beurre ou de margarine (25 g)
- sel
- Peivre
- 1 jaune d'oeuf
- 150 g de crème fraîche

Allemagne

TOAST AU CAMEMBERT

Camemberttoast

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'ailles rouges (40 g)
- Poivre de Cayenne

Allemagne

POEELE DE DINDE EPICEE

Pikante Putenpfanne 2 portions

Temps de cuisson total : env. 22-27 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingédients

- 1 tasse de riz long précuit (120 g)
- 1 sachet de safran
- 250 ml tasse de bouillon de viande
- 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)

1. mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.
env **6-8 mn. 800 W**
2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire.
Remeur à la fin du temps de cuisson.
env **3-5 mn. 800 W**

1. Faire griller les tranches de pain et les beurrer.
2. Couper le camembert en tranches et poser les tranches sur le pain grillée. Disposer la confiture d'ailles rouges au centre du fromage et saupoudrer les toasts de poivre de Cayenne.
3. Passer les toasts sur une assiette plate et les mettre au four. 1. env **1-2 mn. 800 W**

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.

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.
4-6 mn. 800 W
3. Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les assaisonner. Les disposer par couches dur le riz.
Répartir le beurre en petites noisettes.
 1. **1-2 mn. 800 W**
 2. **17-19 mn. 240 W**
 Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:

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



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 1/2 l de sauce
 300 ml de crème
 sel & poivre
 1 CS de persil haché

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

7-10 mn. 800 W

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.
4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

5-6 mn. 800 W

France

FILETS DE MORUE A LA PROVENCALE

Temps de cuisson total : 28 minutes

Vaisselle: un plat a gratin

Ingrédients

15-20 g beurre
 75 g champignons coupés en lamelles
 1 gousse ail (écrasée)
 40-50 g oignon de printemps
 600 g (boîte) tomates, bien goûtés (825 g)
 1 CC jus de citron
 1 1/2 CS ketchup
 1/2-1 CC basilic séché poivre, sel
 600 g filets de morue

1. Dans un plat à gratin, cuisez ensemble le beurre, les champignons, les oignons et l'ail

3 mn. 800 W

2. Mélangez les tomates, le jus de citron, le ketchup, le basilic, le poivre et le sel.
3. Placez les filets sur ces légumes, nappez-les de la sauce et d'une partie des légumes.

25 mn. 560 W

Suisse

CHOU-RAVE O LA SAUCE A L'ANETH

Kohlrabi in dill sauce 2 portions

Temps de cuisson total : env. 10 1/2 - 13 1/2 minutes

Vaisselle: 2 terrines à couvercle (1 litre)

Ingrédients

400 g de chou-rave en tranches (env. 2 choux)
 4-5 CS d'eau
 2 CS de beurre ou de margarine (20 g)
 150 g de crème fraîche
 Sel, poivre, muscade, paprika en poudre,
 quelques gouttes de jus de citron
 1 bouquet d'aneth haché menu

1. Mettre le chou-rave et l'eau dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps.

9-12 mn. 800 W

Verser l'eau de cuisson.

2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter la crème fraîche et réchauffer sans couvercle. Ne pas porter à ébullition.

1 1/2 mn. 800 W

3. Saler la sauce et l'assaisonner avec les épices et le jus de citron. Incorporer l'aneth et verser la sauce sur le chou-rave.

Conseil:

Vous pouvez remplacer le chou-rave par des saisisifs noirs.



Italie

LASAGNE AU FORNO

Temps de cuisson total : 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 CS de parmesan râpé
- 1 CS 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. 800 W

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. 560 W

Après la cuisson, laisser les lasagnes reposer de 5-10 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, poivre. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps.

19-21 mn. 800 W

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

Danemark

GELEE DE FRUITS ROUGES A LA SAUCE A LA VANILLE

Rodgrad med vanille 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 équeuler 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. 800 W
Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chauds 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 gratifier 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. 800 W
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.

SHARP

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

TINS-A134URRO

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