

---

**Panasonic®**

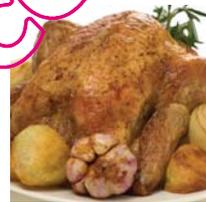
QUELLEMICROONDES.COM

**Four Micro-ondes Vapeur multicuissons**  
Mode d'emploi et livre de recette micro-ondes combinés

**INVERTER**

**Steam  
PLUS**

**NN-CS598**



**INSTRUCTIONS DE SÛRETÉ IMPORTANTES. Avant d'utiliser le four à micro-ondes, lisez attentivement les recommandations d'utilisation et conservez-les soigneusement.**

**QUELMICROONDES.COM**

## Installation et branchement

### Vérifiez l'état du four à micro-ondes

Déballiez entièrement le four. Examinez soigneusement l'appareil afin de détecter toute déformation, défautuosité du système de fermeture de la porte ou défaut de la porte elle-même. Prévenez immédiatement votre revendeur si l'appareil est endommagé. N'installez pas un four à micro-ondes endommagé.

### Instructions pour la mise à la terre

**IMPORTANT : POUR VOTRE SECURITE, IL EST TRES IMPORTANT QUE CET APPAREIL SOIT CORRECTEMENT MIS A LA TERRE.**

Si la prise murale n'est pas mise à la terre, il incombe au client de la faire remplacer par une prise murale correctement mise à la terre.

### Précaution concernant la tension d'alimentation

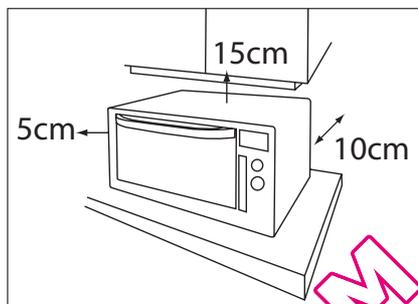
Utilisez la tension indiquée sur le four à micro-ondes. Si vous utilisez une tension supérieure à celle spécifiée, l'appareil risque de prendre feu ou de présenter un danger.

### Mise en place du four

1. Placez le four sur une surface plane et stable à plus de 85 cm au-dessus du sol.
2. Une fois le four installé, il faut pouvoir facilement couper son alimentation électrique, soit en retirant la prise murale soit en actionnant un disjoncteur ou un fusible.
3. Pour garantir une utilisation optimale du four, veillez à ce qu'il soit suffisamment ventilé.

#### Si vous placez l'appareil sur un plan de travail :

- a. Laissez un espace de 15 cm en haut du four, de 10 cm à l'arrière, de 5 cm d'un côté du four et d'au moins 40 cm de l'autre côté.
- b. Si l'un des côtés du four est placé tout contre une paroi, il faut alors laisser l'autre côté et le dessus totalement ouvert.



### Emplacement

Ce four ne peut être utilisé que posé sur un plan de travail. Il n'est pas conçu pour une utilisation dans un meuble ou une colonne.

4. Ne placez pas le four à proximité d'une cuisinière à gaz ou électrique.
5. Ne retirez pas les pieds du four.
6. Ce four est destiné uniquement à un usage domestique. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
7. N'utilisez pas le four dans une pièce dont le taux d'humidité est très élevé.
8. Evitez tout contact entre le cordon d'alimentation et l'extérieur de l'appareil et éloignez-le de toute surface chaude. Ne le laissez pas pendre sur le bord d'une table ou d'un plan de travail. Evitez de mouiller le cordon d'alimentation, la prise ou le four.
9. N'obstruez pas les ouvertures d'aération situées sur le côté et à l'arrière du four de manière à éviter toute surchauffe du four. Un dispositif thermique de sécurité protège le four en cas de surchauffe. S'il s'enclenche, le four ne pourra fonctionner à nouveau qu'après refroidissement.

# Installation et branchement

## AVERTISSEMENT

1. Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'un linge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défauts au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.
2. Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le panneau arrière du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.
3. N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.
4. Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, remplacez-le par le câble spécial fourni exclusivement par le fabricant.
5. N'utilisez pas le réservoir d'eau s'il est cassé ou fendu. L'eau s'écoulant pourrait provoquer un court-circuit et présenter un danger d'électrocution. Si le réservoir d'eau s'abîme d'une façon ou d'une autre, contactez votre revendeur.
6. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes aux facultés mentales, physiques ou sensorielles altérées, ni par des personnes inexpérimentées ou ignorantes à moins qu'elles ne soient supervisées ou conseillées par une personne responsable de leur sécurité.
7. N'autorisez pas les enfants à se servir du four sans surveillance, sauf si vous leur avez donné au préalable les instructions adéquates leur permettant de l'utiliser dans des conditions de sécurité optimales et s'ils sont parfaitement conscients des dangers qu'entraînerait une mauvaise utilisation de celui-ci. Pour éviter tout risque de brûlure, veillez à ce que les enfants ne touchent ni la cavité intérieure ni les parois extérieures du four après son fonctionnement.



**Attention : Cet appareil produit de la vapeur brûlante.**

8. Les aliments et les liquides ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement. Ils risqueraient d'exploser.
9. Le four n'est pas destiné à fonctionner au moyen d'un minuteur externe ou d'une télécommande séparée.

## Consignes de sécurité

### Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. N'utilisez jamais le four en mode MICRO-ONDES ou COMBINE SANS Y PLACER PREALABLEMENT DES ALIMENTS. Sinon vous risquez d'endommager l'appareil. Cette précaution ne s'applique pas au préchauffage d'un mode combiné (les micro-ondes n'étant pas émises en mode préchauffage).
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du coupe-circuit ou du disjoncteur.
7. Au cours ou juste après une cuisson utilisant le mode Vapeur, prenez garde en ouvrant la porte, de ne pas placer votre visage près du four. En effet, en ouvrant la porte, vous risqueriez de vous ébouillanter.

**ATTENTION : de la vapeur peut s'échapper lorsque vous ouvrez la porte. S'il y a de la vapeur dans le four, vous risquez de vous brûler, utilisez des gants de protection.**

Attention : Surfaces brûlantes



### Utilisation des résistances

1. Avant d'utiliser les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE ou GRIL pour la première fois, essayez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode CHALEUR TOURNANTE pendant 10 minutes à 250°C. Cette opération permet de brûler l'huile de protection.
  2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération sur le four et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE, VAPEUR et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.
  3. Le four est doté de résistances situées dans sa partie supérieure et arrière. Lorsque vous utilisez les modes CHALEUR TOURNANTE, COMBINE, VAPEUR et GRIL, ces résistances sont brûlantes. Prenez garde de ne pas toucher les parois intérieures du four ni l'eau contenue dans le bac à vapeur.
- N.B : Les différents accessoires du four sont également très chauds.**
4. Si l'appareil fonctionne en mode COMBINE, GRIL ou CHALEUR TOURNANTE, il est recommandé que les enfants n'utilisent le four que sous la surveillance d'adultes en raison des températures générées.

## Consignes de sécurité

### Fonctionnement du ventilateur

En mode Micro-ondes/Four, le ventilateur s'enclenche afin de refroidir les composants électriques. Une fois la cuisson terminée, le ventilateur peut continuer à fonctionner quelques instants. Cela est parfaitement normal et vous pouvez retirer les mets cuisinés pendant que le ventilateur tourne.

### Lampe du four

Si vous devez remplacer la lampe du four, adressez-vous à votre revendeur.

### Accessoires

Le four est fourni avec toute une série d'accessoires. Utilisez-les toujours conformément aux instructions.

### Plateau en verre

1. Le Plateau en verre se pose directement sur la sole en céramique pour cuire en mode MICRO-ONDES uniquement. Ne pas placer d'aliments directement sur la sole en céramique.
2. Le Plateau en verre est utilisé avec le support vapeur en plastique pour la cuisson en mode VAPEUR + MICRO-ONDES.
3. Le Plateau en verre peut se poser sur la grille métallique (niveau haut ou bas) pour une cuisson au GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.
4. Quand le Plateau en verre est chaud, attendre qu'il refroidisse avant de le laver ou de le plonger dans l'eau froide. Le choc thermique risquerait de le briser.

### Support vapeur en plastique

1. Le support vapeur en plastique doit être posé sur le Plateau en verre pour toute cuisson en mode Vapeur. Les aliments peuvent être placés directement sur le support en plastique.
2. N'utilisez jamais le support en plastique en mode GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.

### Anneau de protection

1. Cet anneau doit être positionné sur la grille métallique, lors de toute utilisation d'un moule métallique en mode COMBINE. S'interposant entre le moule et la grille, il évite ainsi tout risque d'arc électrique.

2. En mode COMBINE comme en CHALEUR TOURNANTE, l'anneau de protection ne doit pas être chauffé au-delà de 250°C.

### Grille métallique

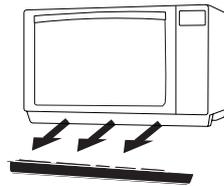
1. La grille métallique peut s'utiliser en niveau haut pour griller ou gratiner des aliments en mode GRIL. Vous pouvez l'utiliser en niveau haut ou bas pour la cuisson en mode CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE.
2. En mode COMBINE avec MICRO-ONDES, ne mettez jamais de récipient métallique en contact direct avec la grille métallique.
3. N'utilisez pas la grille métallique en mode MICRO-ONDES uniquement.

### Lèchefrite émaillée

1. La lèchefrite ne peut être utilisée qu'en mode CHALEUR TOURNANTE. Ne pas l'employer en modes MICRO-ONDES, GRIL ou COMBINE.
2. Pour une cuisson sur 2 niveaux, il faut positionner la lèchefrite en niveau bas et la grille métallique en niveau haut.

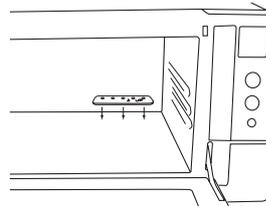
### Gouttière

1. Avant toute utilisation du four, il vous faut installer la gouttière. La tenir à deux mains pour encliqueter les anneaux d'attache sur les pieds avant du four.
2. Le rôle de la gouttière en plastique est de recueillir l'eau de condensation excédentaire en mode VAPEUR et MICRO-ONDES. Il faut la vider après chaque utilisation du mode VAPEUR.



### Barrette en céramique

1. Il faut placer la barrette en céramique sur le bac à vapeur avant d'utiliser le four.



## Informations importantes

### 1) Temps de cuisson

- Les temps de cuisson indiqués dans le manuel de cuisson sont approximatifs. Les facteurs qui peuvent faire varier ces temps de cuisson sont : le degré de cuisson désiré, la température initiale, la hauteur de l'aliment, le volume, la taille et la forme de la nourriture et des récipients utilisés.
- Commencez toujours par le temps de cuisson minimum : si un plat n'est pas assez cuit, vous pourrez toujours le remettre dans le four pour terminer la cuisson.

**N.B. : Il vaut mieux éviter la surcuisson. Les aliments n'attachent pas mais peuvent brûler, se dessécher et même dans des cas extrêmes, prendre feu et endommager votre four.**

### 2) Petites quantités de nourriture

- Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités de nourriture ou des aliments peu riches en eau, ceux-ci peuvent se consumer, s'enflammer ou se dessécher. En cas de début d'incendie dans le four, maintenez la porte fermée, arrêtez la cuisson et débranchez la prise.

### 3) Œufs

- Ne préparez pas des oeufs à la coque ou des oeufs cuits durs en mode MICRO-ONDES. Ils risquent d'exploser sous l'effet de la pression, même lorsque la cuisson est terminée.

### 4) Aliments avec peau

- Les aliments à peau ou à enveloppe imperméable tels que les pommes de terre, les jaunes d'oeufs et les saucisses doivent être piqués avant d'être cuits en mode MICRO-ONDES afin d'éviter qu'ils n'éclatent.

### 5) Thermomètre à viande

- Utilisez un thermomètre à viande pour vérifier le degré de cuisson des rôtis et des viailles uniquement lorsque ceux-ci ont été retirés du four. Il est déconseillé d'utiliser un thermomètre à viande classique en modes MICRO-ONDES et COMBINE afin d'éviter les étincelles.

### 6) Liquides

- Lorsque vous réchauffez des liquides, notamment de la soupe, des sauces et des boissons dans votre four à micro-ondes, ils peuvent dépasser le point d'ébullition sans que vous remarquiez l'apparition des bulles.

Cela peut entraîner un débordement soudain du liquide chaud. Pour éviter cet inconvénient, respectez les règles suivantes :

- a) Evitez d'utiliser des récipients à bords droits et/ou goulot étroit.
- b) Ne surchauffez pas les liquides.
- c) Mélangez le liquide avant de le verser dans le récipient et répétez cette opération à mi-cuisson.
- d) Une fois le liquide réchauffé, laissez-le reposer un court instant dans le four, puis mélangez-le de nouveau avant de retirer précautionneusement le récipient du four.

### 7) Papier/plastique

- Si vous réchauffez des aliments dans des barquettes en plastique ou en papier, surveillez régulièrement la cuisson, car ces matériaux ont tendance à s'enflammer en cas de surchauffe.
- N'utilisez aucun papier recyclé (par exemple du papier essuie-tout), sauf s'il est stipulé qu'il convient aux fours à micro-ondes. En effet, les papiers recyclés contiennent des impuretés qui peuvent provoquer des étincelles ou s'enflammer en cours de cuisson.
- Avant de placer un sac dans le four, retirez les liens métalliques de fermeture.

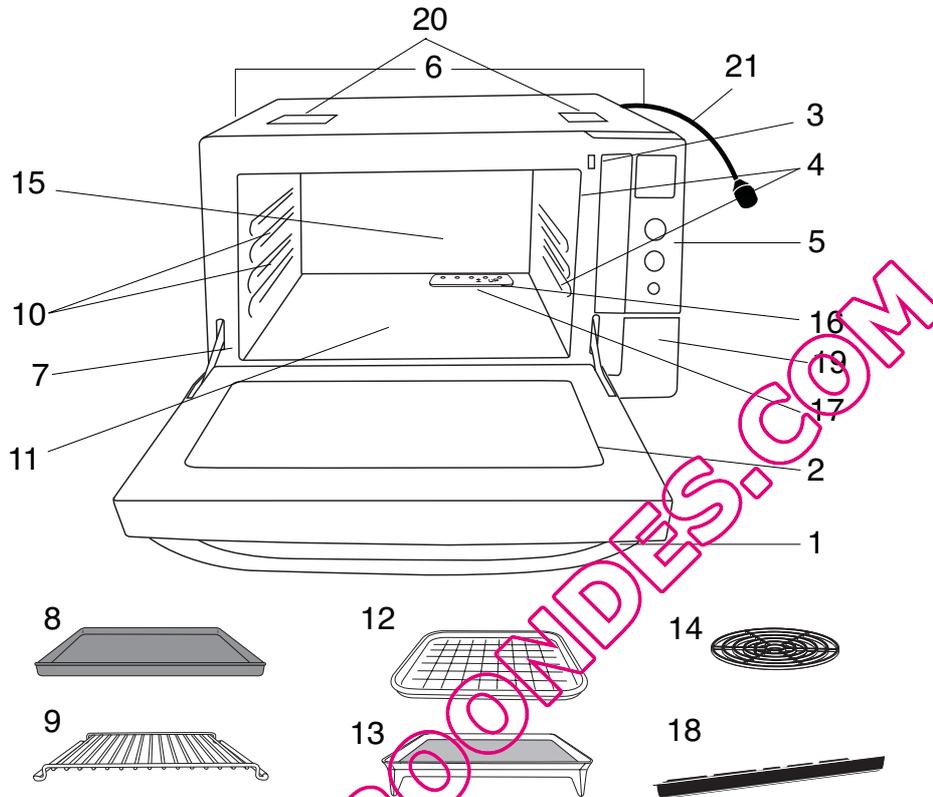
### 8) Ustensiles/Papier aluminium

- Ne réchauffez pas des canettes ou des bouteilles fermées, car celles-ci pourraient exploser.
- N'utilisez pas de récipients métalliques dans votre four en mode micro-ondes pures. Ils peuvent provoquer un arc électrique et endommager votre four.
- Si vous utilisez du papier aluminium, ou une barquette aluminium, la distance entre ces matériaux et les parois du four doit être de 2 cm minimum afin d'éviter les étincelles.

### 9) Biberons et aliments pour bébés

- Enlevez toujours la partie supérieure, la tétine ou le couvercle des biberons ou des petits pots pour bébés avant de les placer dans le four.
- Mélangez ou agitez le contenu des biberons et des petits pots.
- Vérifiez toujours la température des aliments avant de les proposer à l'enfant afin d'éviter qu'il se brûle.

## Schéma descriptif



### [1] Porte

Tirer sur la poignée pour ouvrir la porte. Si vous ouvrez la porte pendant que le four est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation ne soient annulées. La cuisson reprendra dès que la porte sera refermée et la touche Marche appuyée. L'intérieur du four s'éclaire dès que l'on ouvre la porte.

### [2] Fenêtre du four

### [3] Système de verrouillage de sécurité de la porte

### [4] Ouverture d'aération du four

### [5] Panneau de commandes

### [6] Ouvertures d'aération externes du four

### [7] Charnières de porte

Attention de ne pas occasionner de pincement de doigts en refermant la porte.

### [8] Lèche-frite émaillée

### [9] Grille métallique

### [10] Encoches de niveau de cuisson

### [11] Sole en céramique

### [12] Plateau en verre

### [13] Support vapeur

### [14] Anneau de protection

### [15] Revêtement catalytique de la paroi arrière

### [16] Barrette en céramique

### [17] Bac à vapeur

### [18] Gouttière

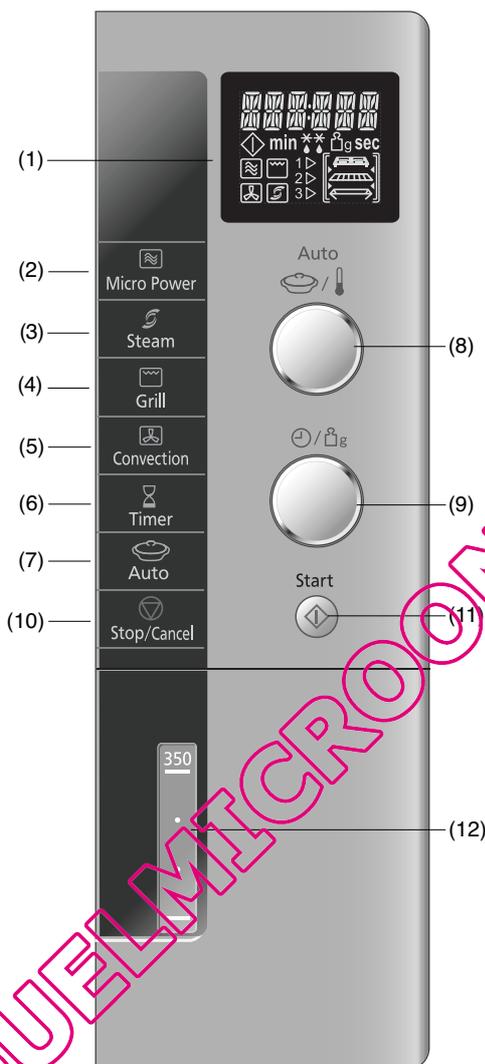
### [19] Réservoir d'eau

### [20] Etiquette d'avertissement (surface brûlante)

### [21] Cordon d'alimentation

## Panneau de commandes

NN-CS598S



(1) Fenêtre d'affichage

(2) Touche Micro-ondes

(3) Touche Vapeur

(4) Touche Gril

(5) Touche Chaleur Tournante

(6) Touche Minuteur :

Peut être utilisée comme un simple minuteur de cuisine ou encore pour différer le démarrage d'une cuisson. Elle sert aussi à régler l'horloge.

(7) Touche de cuisson Automatique selon le poids

(8) Sélecteur pour : les cuissons Auto/ la Température/ la Puissance Micro-ondes/ la puissance de Gril.

(9) Sélecteur de poids ou de durée

(10) Touche d'arrêt/annulation :

**Avant la mise en marche du four :** Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions.

**Pendant la cuisson :** Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément le programme de cuisson. Une nouvelle pression annule toutes vos instructions et affiche l'heure.

(11) Touche de mise en marche :

Appuyez une fois sur cette touche pour mettre le four en marche. Si vous ouvrez la porte ou si vous appuyez une seule fois sur la touche Arrêt/Annulation, vous devez à nouveau appuyer sur la touche Marche pour poursuivre la cuisson.

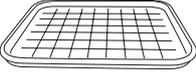
(12) Réservoir d'eau pour le mode Vapeur

### Bips sonores :

Un bip sonore retentit chaque fois que vous appuyez sur un bouton. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'instruction est refusée. Deux bips sonores sont émis entre chaque étape de programmation. Au terme des temps de préchauffage des modes Chaleur tournante, ou Combiné, le four émet trois bips sonores (et "P" clignote dans l'afficheur) et cinq lorsque la cuisson est terminée.

## Accessoires

Le tableau suivant vous permettra d'utiliser correctement les accessoires du four.

	Plateau en verre 	Support Vapeur 	Grille métallique 
<b>Micro-ondes</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
<b>Gril</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>
<b>Chaleur Tournante</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>
<b>Vapeur</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
<b>Combiné</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>

\*Ne jamais placer de moule métallique en contact direct avec la grille métallique en mode Combiné. Intercalez toujours l'anneau de protection.

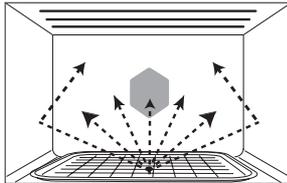
	Lèchefrite émaillée 	Anneau de protection* 
<b>Micro-ondes</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>
<b>Gril</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
<b>Chaleur tournante</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>
<b>Vapeur</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>
<b>Combiné</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>

\*Que ce soit en mode Combiné ou en Chaleur tournante, l'anneau de protection ne doit pas être soumis à une température supérieure à 250°C.

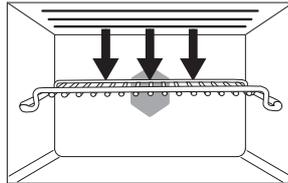
## Modes de cuisson

Les illustrations ci-dessous sont fournies à titre d'exemples. Vous pouvez varier les accessoires selon la recette ou le matériau et la taille du récipient utilisé. Consultez la section Recettes pour de plus amples informations.

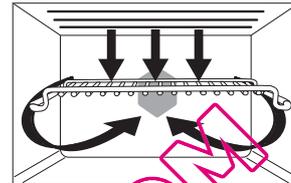
**Micro-ondes**



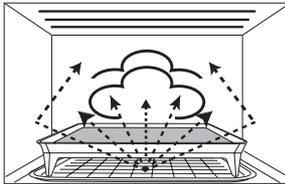
**Gril**



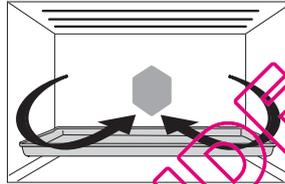
**Gril + Chaleur Tournante**



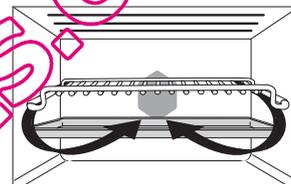
**Micro-ondes + Vapeur**



**Chaleur tournante sur 1 niveau**

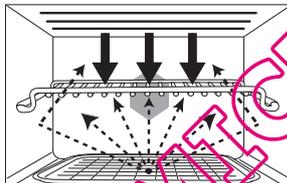


**Chaleur tournante sur 2 niveaux**

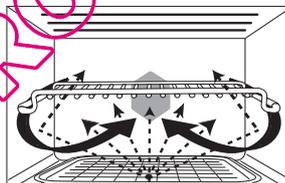


### Combiné

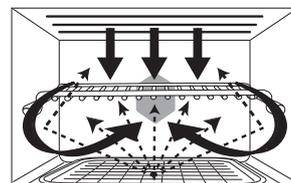
**Gril + Micro-ondes**



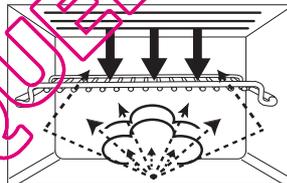
**Chaleur tournante + Micro-ondes**



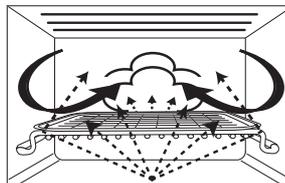
**Gril + Chaleur tournante + micro-ondes**



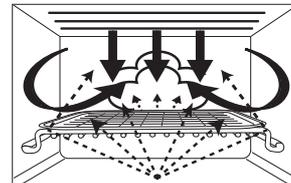
**Vapeur + Micro-ondes + Gril**



**Vapeur + Micro-ondes + Chaleur tournante**



**Vapeur + Micro-ondes + Gril + Chaleur Tournante**



Micro-ondes - - - - ->

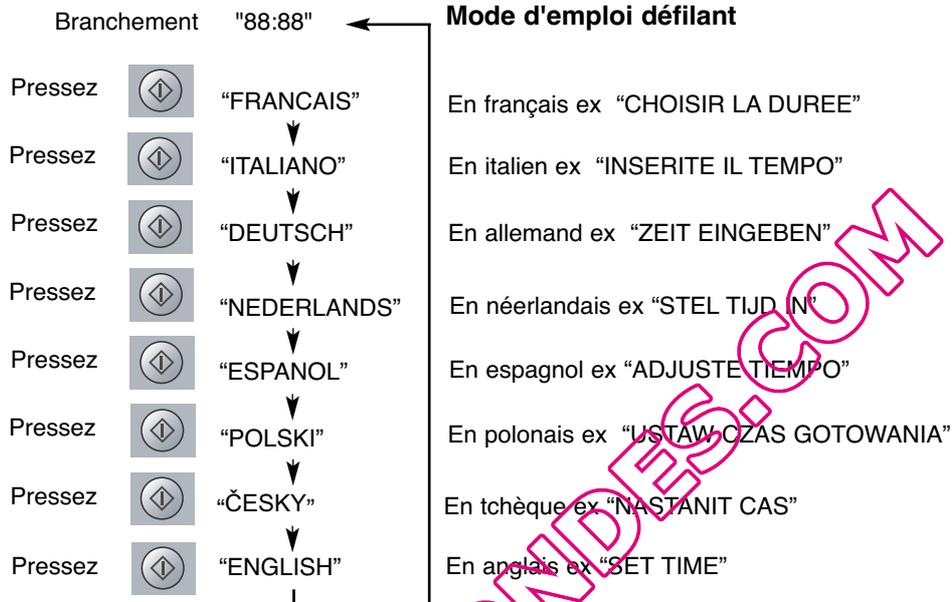
Chaleur —————>

Vapeur



## Commandes et mode d'emploi

### Mode d'emploi défilant:



Ce four a une fonction unique d'affichage de mode d'emploi pour vous aider à l'utiliser. Une fois le branchement effectué, pressez la touche Marche une ou plusieurs fois jusqu'à ce que s'affiche la langue souhaitée. Puis, au fur et à mesure que vous presserez des touches, l'affichage fera apparaître l'instruction suivante pour vous faciliter l'apprentissage de votre four. En cas de coupure secteur, ce mode d'emploi est désactivé, il vous faudra de nouveau presser la touche Marche avant d'utiliser le four pour obtenir l'affichage de votre langue. Vous pouvez aussi débrancher et rebrancher le four si vous désirez utiliser une autre langue.

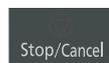
### Verrouillage de sécurité enfant :

Ce système rend les commandes du four inutilisables, à l'exception de la porte qui peut toujours être ouverte. Vous pouvez activer ce verrouillage lorsque l'heure ou les deux-points ( :) sont affichés.

**Pour l'activer :**



**Pour le désactiver :**



- **Pressez 3 fois la touche Marche.**
  - L'affichage de l'heure disparaît sans toutefois être perdu. Une étoile s'affiche en haut à gauche de l'afficheur.

- **Pressez 3 fois la touche Arrêt/Annulation.**
  - l'heure apparaît de nouveau à l'affichage.

## Commandes et mode d'emploi

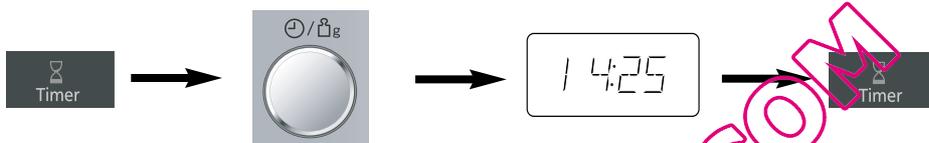
Ce modèle de four se distingue par sa nouvelle fonction d'économie d'énergie. 2 options sont disponibles : le mode Eco-énergie qui est pré-réglé en usine et donc installé par défaut et le mode Horloge. Les 2 options réduisent la consommation du four en veille.

### Mise à l'heure

ex : 14 h 25

#### IMPORTANT :

Une fois le four en mode Horloge, s'il n'est pas utilisé, au bout de 6 minutes, la consommation d'énergie se réduit et l'affichage est plus faible. Il vous faut ouvrir et refermer la porte du four pour pouvoir l'utiliser de nouveau.



- **Pressez une fois la touche Horloge.**  
Le deux-points(:) commence à clignoter.

- **Affichez l'heure en tournant le sélecteur Durée/Poids.**  
L'heure apparaît sur l'affichage tandis que le deux-points (:) clignote.

- **Pressez la touche Horloge.**  
Le deux-points (:) cesse de clignoter et l'heure est mémorisée.

#### REMARQUES :

1. Pour remettre l'horloge à l'heure, répétez la procédure ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, sauf en cas de coupure de courant.
3. Cette horloge s'affiche sur 24 heures.
4. L'affichage de l'heure désactive automatiquement le mode Eco-énergie.
5. Si le four est débranché alors que l'horloge était affichée, le mode Eco-énergie est automatiquement activé en rebranchant le four.

### Le mode Eco-Energie

Le four est pré-réglé en usine avec le mode Eco-Energie. Ce mode permet de réduire la consommation de l'appareil en veille.

#### REMARQUES :

1. L'horloge ne s'affiche pas en mode Eco-Energie.
2. En mode Eco-Energie, après 6 minutes de non-utilisation, l'affichage s'éteint et le four ne peut être programmé. Il faut alors ouvrir et fermer la porte du four pour pouvoir l'utiliser.
3. Le four demeure en mode Eco-Energie, même après avoir été débranché et rebranché.

#### Pour le désactiver :

Suivre les étapes de la Mise à l'heure.

#### Pour l'activer :



- **Pressez 2 fois la touche Horloge.**

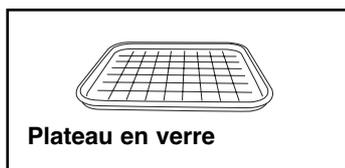
- **Pressez 1 fois la touche Arrêt/Annulation.**

Le mode Eco-Energie est alors activé et les mots "ECO ENERGIE ON" s'affichent.

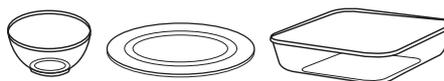
## Cuisson et décongélation aux micro-ondes

Votre four propose 6 niveaux de puissance micro-ondes (voir ci-après).

### Accessoire utilisé :



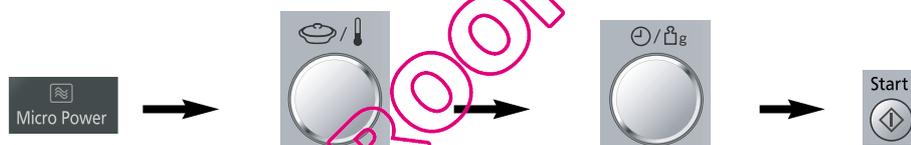
**Vous pouvez aussi poser directement sur la sole en céramique vos récipients en Plateau en verre.**



Ne pas placer d'aliments directement sur la sole.

Le tableau suivant vous indique en watts, la puissance approximative de chaque niveau.

Watts	Puissances	Durée maximum
1000 W	MAX (FORT)	30 min.
270 W	MIN (Décongélation)	90 min.
600 W	MOYEN	90 min.
440 W	DOUX	90 min.
250 W	MIJOTAGE	90 min.
100 W	MAINTIEN	90 min.



- Choisir le mode Micro-ondes.
- A l'aide du sélecteur choisir la puissance. Celle-ci s'affiche dans la fenêtre.
- A l'aide du sélecteur de durée, choisir le temps de cuisson.
- Appuyer sur le bouton Marche.

### Remarques :

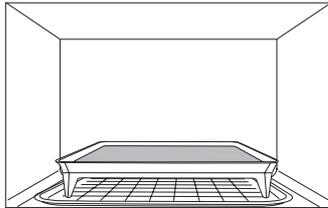
1. Vous pouvez programmer l'enchaînement de 2 ou 3 cuissons en répétant les trois premières étapes ci-dessus avant de presser Marche.  
Par ex. Ragout - MAX (Fort) 10 minutes pour porter l'aliment à ébullition puis 250 W (Mijotage) pendant 60 minutes pour cuire et enfin 100 W (Maintien) pendant 10 minutes pour que les arômes se diffusent tout en maintenant le plat chaud.
2. Vous pouvez aussi programmer un temps de repos après une première cuisson ou décongélation (avant de presser Marche).
3. Vous pouvez prolonger le temps de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Il vous suffit pour cela de tourner le sélecteur de durée. (par pas d'1 minute avec un maximum de 10 minutes et seulement dans le cas d'une cuisson en 1 seule étape).

**Attention : Le four fonctionne automatiquement sur la puissance Max (1000W) si une durée est sélectionnée sans choix de puissance préalable.**

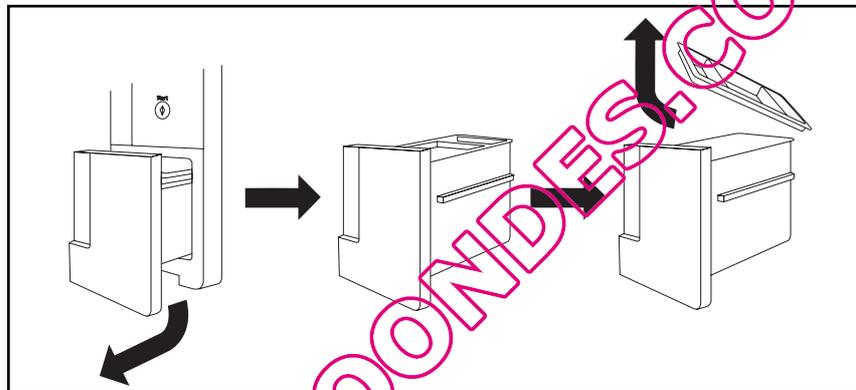
## Micro-ondes Vapeur

4 combinaisons de Micro-ondes + Vapeur sont disponibles sur votre four (voir tableau ci-après)

### Accessoire utilisé :



Vous pouvez aussi poser directement sur la sole vos bols et récipients en Plateau en verre munis d'un couvercle non ajusté ou d'un film étirable percé.



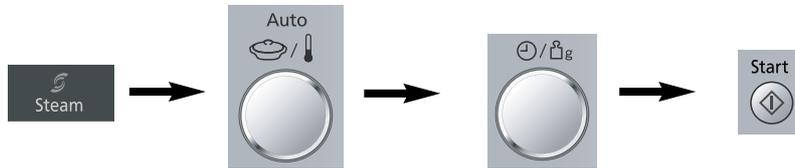
Retirez délicatement le réservoir d'eau. Otez le couvercle et remplissez le réservoir avec l'eau du robinet (n'employez pas d'eau minérale). Remplacez le couvercle et remettez le réservoir en place. Veillez au bon ajustement du couvercle et du réservoir dans son emplacement, pour éviter tout risque de fuite. Consultez la page 29 à propos des programmes de nettoyage. Il est conseillé de laver le réservoir à l'eau tiède une fois par semaine.

Tourner le sélecteur de programmes Auto dans le sens inverse des aiguilles d'une montre	Watts	Puissance	Temps de réglage maximum disponible
600 W	600 W	Moyen	15 minutes
440 W	440 W	Doux	15 minutes
250 W	250 W	Mijotage	15 minutes
100 W	100 W	Maintien	15 minutes

N.B. Il n'est pas possible d'utiliser le mode Vapeur uniquement sans les Micro-ondes.

N.B. Il peut être nécessaire de remplir à nouveau le réservoir d'eau si temps est réglé sur 12 minutes, cela s'applique même si le réservoir était rempli au maximum avant le début de la fonction Vapeur & Micro-onde. Référez-vous à la note 2 à la page 14.

## Micro-ondes + Vapeur



- **Pressez la touche du mode Vapeur.**

- **A l'aide du sélecteur Auto, choisir la puissance Micro-ondes + Vapeur. La puissance sélectionnée s'affiche.**

- **Choisir la durée de cuisson à l'aide du sélecteur de durée.**

- **Pressez Marche. Un décompte d'1 minute s'affiche pour permettre au four de préparer le mode Vapeur. Le grill peut se mettre en marche pendant cette minute.**

### Remarque :

1. La durée maximum de fonctionnement du mode Vapeur est de 15 minutes. Si vous désirez utiliser ce mode pour une durée plus longue, il vous faudra remplir de nouveau le réservoir d'eau et répéter les opérations ci-dessus.
2. Si le réservoir vient à se trouver vide en cours de cuisson, le four stoppe la cuisson. L'afficheur vous indique qu'il faut remplir le réservoir. Après l'avoir fait, remettez le réservoir en place avec son couvercle et pressez Marche, la cuisson reprendra.
3. Vous pouvez remplir le réservoir à tout moment en cours de cuisson sans qu'il soit nécessaire de presser la touche Arrêt au préalable.
4. Pour une cuisson en 2 ou 3 étapes, répétez les opérations de sélection de puissance et de durée avant de presser Marche.
5. Il est possible de programmer un temps de repos en deuxième étape.
6. Il peut être nécessaire d'essuyer l'eau de condensation en excès dans la cavité après une cuisson Micro-ondes + Vapeur.

### ATTENTION :

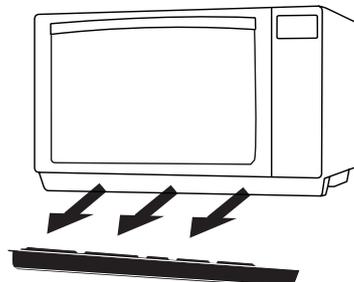
En retirant du four le récipient ou l'aliment, des gouttes d'eau bouillante peuvent tomber de la voûte.

### RISQUE DE BRÛLURE :

Utilisez des gants de protection.

### Gouttière :

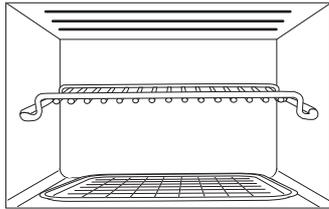
Après chaque cuisson Vapeur, retirez précautionneusement la gouttière située devant le four afin de la vider. Tirez-la doucement vers l'avant en la tenant à deux mains. Une fois vidée, lavez-la à l'eau tiède savonneuse ou si vous préférez, dans le lave-vaisselle. Remettez-la en position en encliquetant les anneaux sur les pieds avant du four.



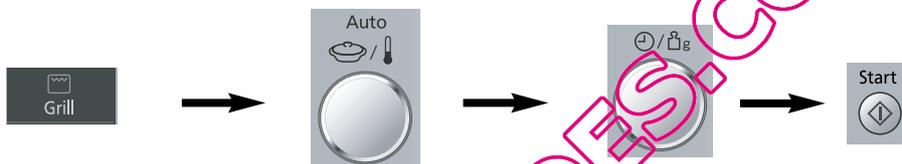
## Cuisson au Gril

Vous disposez de 3 puissances de Gril.

### Accessoire utilisé :



Puissance	Watts
1 FORT	1300 W
2 MOYEN	950 W
3 DOUX	700 W



- **Pressez la touche du mode Gril.**
- **A l'aide du sélecteur Auto, choisir la puissance de Gril désirée, elle s'affiche dans la fenêtre. La puissance Fort (Gril 1) est pré-sélectionnée. Tournez le sélecteur 1 fois vers la gauche pour le Gril 2 et encore une fois vers la gauche pour le Gril 3.**
- **Choisir la durée à l'aide du sélecteur de durée (max. 90 minutes).**
- **Pressez Marche.**

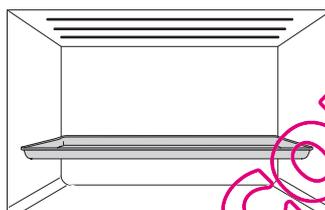
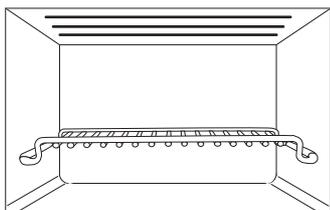
### Remarques :

1. Le Gril ne peut fonctionner qu'avec la porte fermée.
2. Le Gril ne se préchauffe pas.
3. Vous pouvez prolonger la durée de cuisson en cours de cuisson en tournant simplement le sélecteur de durée. (max. 10 min)
4. Vous pouvez contrôler et modifier la puissance de Gril en cours de cuisson. Il vous suffit de presser la touche de Gril, et, pendant l'affichage de la puissance, modifier cette dernière en tournant le sélecteur Auto.

## Cuire en Chaleur tournante ou en Gril + Chaleur tournante

En Chaleur Tournante, vous pouvez choisir une température de 40°C ou de 100°C à 300°C par pas de 10°C. Pour une sélection plus rapide, l'affichage démarre à 150°C pour aller jusqu'à 300°C puis revenir après à 40° puis à 100°C. En Chaleur tournante, il est possible de cuire sur 1 ou 2 niveaux.

### Cuisson sur 1 niveau



En cuisson sur 1 niveau, vous pouvez utiliser aussi bien la lèchefrite enjaillée que la grille métallique.

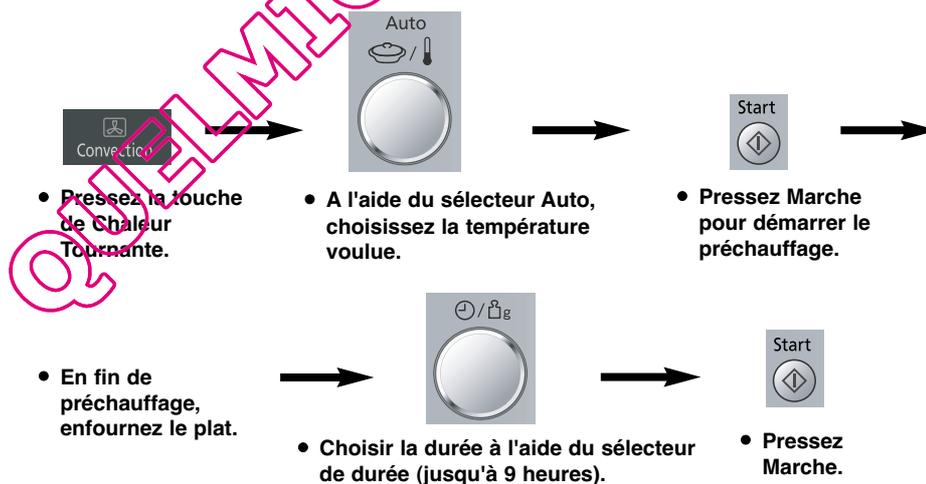
**Viande rôtie : plat posé sur la grille niveau bas.**



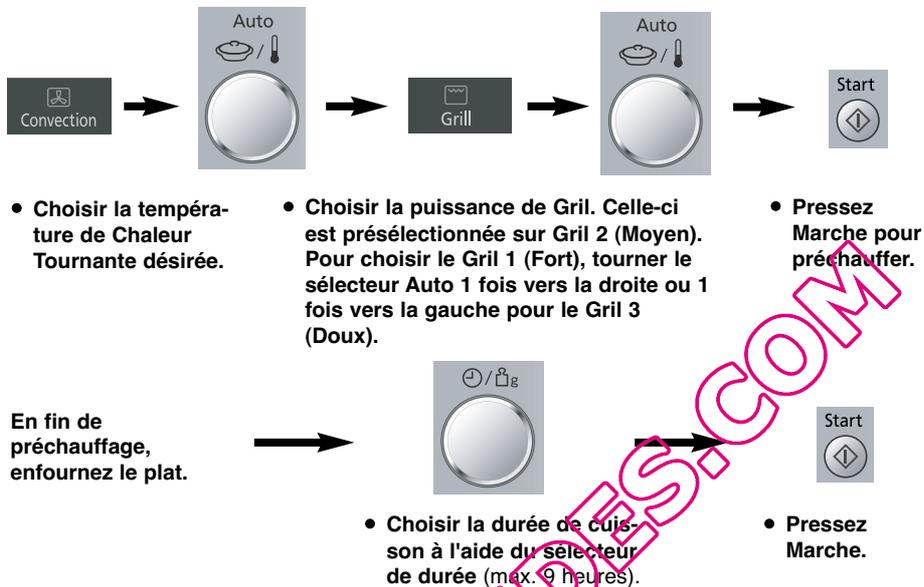
**Cuisson de petits fours : lèchefrite niveau bas.**



### Cuisson en Chaleur Tournante :



## Cuisson en Gril + Chaleur tournante



**METTEZ TOUJOURS DES GANTS DE PROTECTION POUR RETIRER LE PLAT OU LES ACCESSOIRES EN FIN DE CUISSON. LE FOUR ET LES ACCESSOIRES SERONT TRES CHAUDS.**

**VEILLEZ A TENIR FERMEMENT LE PLAT ET/OU L'ACCESSOIRE LORSQUE VOUS LES RETIREZ DU FOUR.**

### REMARQUES SUR LE PRECHAUFFAGE :

1. N'ouvrez pas la porte du four pendant le préchauffage. Une fois celui-ci terminé, le four émet 3 bips sonores et le « P » clignote dans l'afficheur. Si alors vous n'ouvrez pas la porte, le four maintient la température sélectionnée pendant 30 minutes. Au bout de ce laps de temps, le four s'éteint et affiche l'heure.
2. Si vous voulez cuire sans préchauffer votre four, choisissez la durée de cuisson après la sélection de température et pressez Marche.

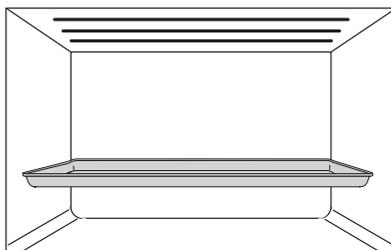
### REMARQUES :

1. Si le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Si le temps de cuisson dépasse une heure, le décompte se fait en minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une heure ("1H 00"). Ensuite les minutes sont indiquées et le décompte se fait en secondes.
3. Vous pouvez rallonger la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Il suffit de tourner le sélecteur de durée (par pas d' 1 minute).
4. Vous pouvez contrôler et modifier la température pendant la cuisson. Il suffit de presser la touche de Chaleur Tournante ; pendant l'affichage de la température, vous pouvez modifier cette dernière en tournant le sélecteur Auto.

## Cuisson sur 1 ou 2 niveaux

### Cuisson sur 1 niveau

#### Lèchefrite émaillée



Vous pouvez employer la lèchefrite comme plat de cuisson pour rôtir des volailles ou des pommes dauphines. Elle est aussi pratique pour faire réchauffer des petites pâtes ou des entrées apéritives. **Il ne faut pas utiliser la lèchefrite en mode Micro-ondes ou Combiné.**

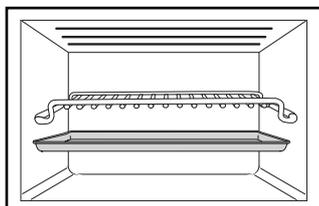
**Rôtissage :** lèchefrite émaillée.



**Réchauffage :** lèchefrite émaillée.



## Cuisson sur 2 niveaux



Lorsque vous désirez cuire sur 2 niveaux en Chaleur tournante, il vous faut placer la lèche-frite en niveau bas et la grille métallique en niveau haut.

Selon la recette, il vous faudra préchauffer avec ou sans les accessoires en place. Vous référer aux recettes.

**Cuisson en quantité :**  
biscuits ou petits feuilletés.



**Réchauffage d'un repas complet :** pizza surgelée en niveau haut et frites à four en niveau bas.



La cuisson sur 2 niveaux est idéale pour :

1. Cuisson par fournées : biscuits, petits feuilletés, petits pains, chouquettes.
2. Réchauffage d'un menu complet : pizza surgelée en niveau haut et frites à four en niveau bas.
3. Cuisson de pommes de terre en niveau haut et de légumes rôtis en niveau bas.
4. Réchauffage en grande quantité d'entées apéritives ou de pâtisseries salées déjà cuites : roulés aux saucisses, feuilletés, mini-pizzas, mini-quiches.

Veillez à ce que la grille et la lèche-frite soient correctement insérées et bien stables avant utilisation.

Ne pas placer sur la grille ou la lèche-frite de plat pesant plus de 4 kg.

**METTEZ TOUJOURS DES GANTS DE PROTECTION POUR RETIRER LE PLAT OU LES ACCESSOIRES EN FIN DE CUISSON. LE FOUR ET LES ACCESSOIRES SERONT TRES CHAUDS.**

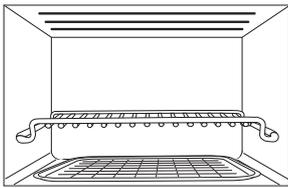
**VEILLEZ A TENIR FERMEMENT LE PLAT ET/OU L'ACCESSOIRE LORSQUE VOUS LES RETIREZ DU FOUR.**

## Cuisson Combinée

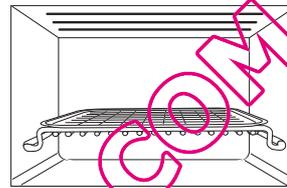
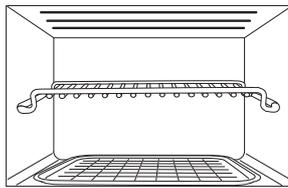
Vous pouvez choisir 6 combinaisons de cuisson : 1) Gril + Micro-ondes, 2) Chaleur Tournante + Micro-ondes 3) Gril + Chaleur tournante + Micro-ondes, 4) Gril + Micro-ondes + Vapeur, 5) Chaleur Tournante + Micro-ondes + Vapeur, 6) Gril + Chaleur tournante + Micro-ondes + Vapeur. La puissance Max (1000W) n'est pas disponible en cuisson Combinée. En effet l'aliment serait cuit à l'intérieur avant que la chaleur n'ait commencé à le colorer.

### Accessoire utilisé :

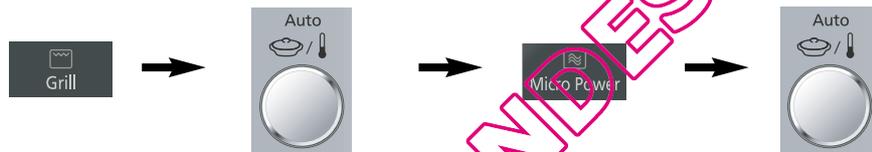
Gril + micro-ondes



Chaleur tournante + Micro-ondes / Gril + Chaleur Tournante + Micro-ondes



### 1) Gril + Micro-ondes



- Pressez la touche de Gril.
- A l'aide du sélecteur Auto, choisir la puissance de Gril.
- Pressez la touche Micro-ondes.
- Choisir la puissance Micro-ondes à l'aide du sélecteur Auto.



- Choisir la durée à l'aide du sélecteur de durée (jusqu'à 9 heures).
- Pressez Marche.

### 2) Chaleur tournante + Micro-ondes



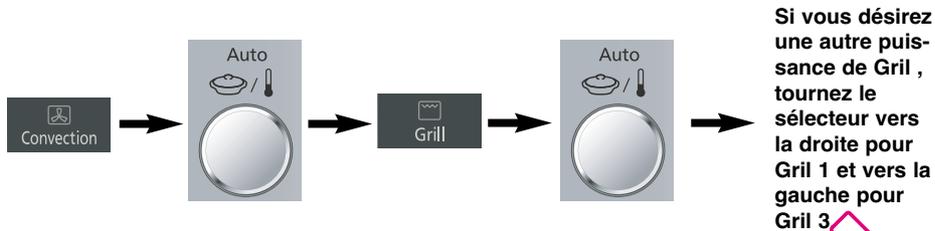
- Pressez la touche de Chaleur tournante.
- Choisir la température désirée.
- Pressez la touche Micro-ondes.
- Choisir la puissance Micro-ondes.



- Choisir la durée de cuisson (jusqu'à 9 heures).
- Pressez Marche.

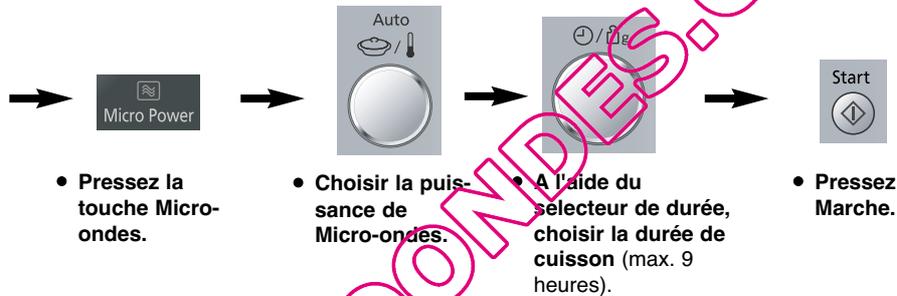
## Cuisson Combinée

### 3) Gril + Chaleur Tournante + Micro-ondes



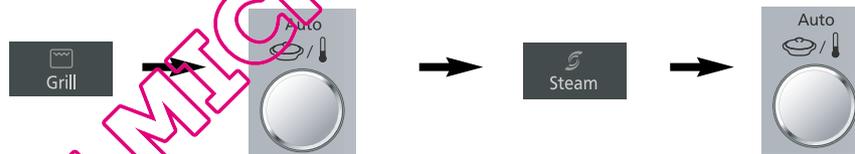
Si vous désirez une autre puissance de Gril, tournez le sélecteur vers la droite pour Gril 1 et vers la gauche pour Gril 3.

- Pressez la touche de Chaleur tournante.
- Choisir la température
- Pressez la touche de Gril
- Choisir la puissance de Gril (la puissance Gril 2 -Moyen est préselectionnée).

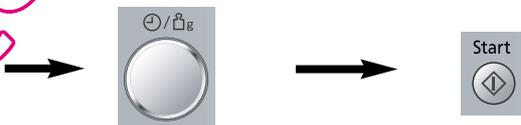


- Pressez la touche Micro-ondes.
- Choisir la puissance de Micro-ondes.
- A l'aide du sélecteur de durée, choisir la durée de cuisson (max. 9 heures).
- Pressez Marche.

### 4) Gril + Vapeur + Micro-ondes



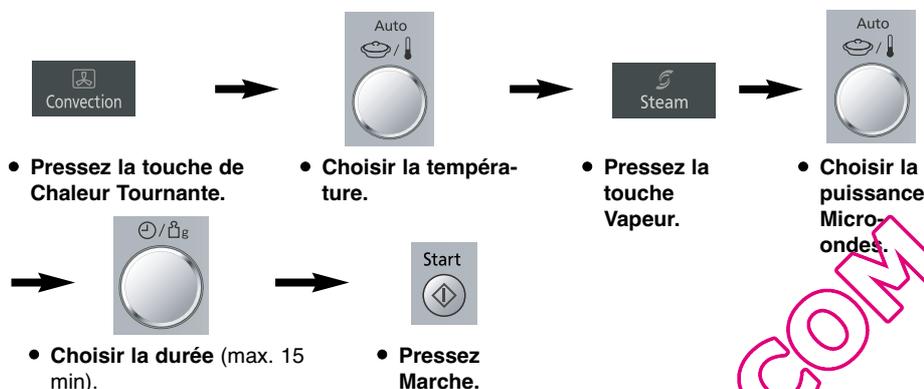
- Pressez la touche de Gril.
- Choisir la puissance de Gril à l'aide du sélecteur Auto.
- Pressez la touche de Vapeur.
- A l'aide du sélecteur Auto, choisir la puissance vapeur/Micro-ondes.



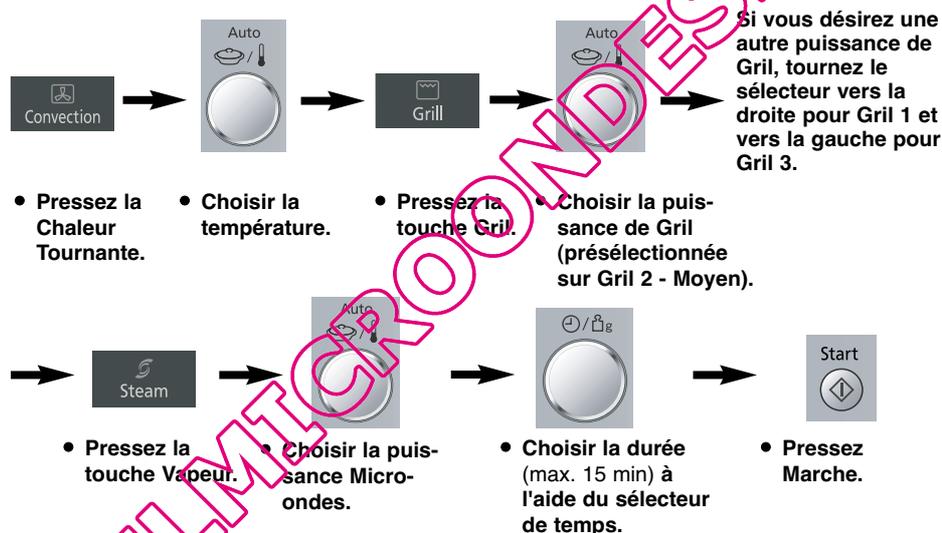
- A l'aide du sélecteur de temps, choisir la durée (max. 15 min).
- Pressez Marche.

## Cuisson Combinée

### 5) Chaleur Tournante + Vapeur + Micro-ondes



### 6) Gril + Chaleur Tournante + Vapeur + Micro-ondes



#### Remarque sur le préchauffage :

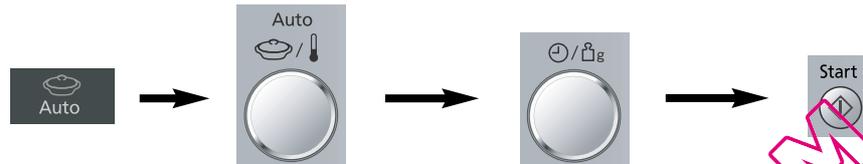
En mode Combiné, le four peut être préchauffé. Pressez la touche Marche avant de choisir la durée et suivre les remarques Page En-17.

#### REMARQUES :

1. Si le temps de cuisson est inférieur à une heure, le décompte se fait en secondes.
2. Si le temps de cuisson dépasse une heure, le décompte se fait en minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une heure ("1H 00"). Ensuite les minutes sont indiquées et le décompte se fait en secondes.
3. Vous pouvez rallonger la durée en cours de cuisson, si nécessaire. Il suffit de tourner le sélecteur de durée (par pas d' 1 minute jusqu'au temps de cuisson maximum). Lorsque le mode Vapeur est ajouté, la durée maximum est de 15 minutes.
4. Vous pouvez contrôler et modifier la température pendant la cuisson. Il suffit de presser la touche de Chaleur Tournante ; pendant l'affichage de la température, vous pouvez modifier cette dernière en tournant le sélecteur Auto/Température.

## Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments congelés en fonction de leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et spécifiez son poids. Ce dernier s'affiche en grammes. Par commodité, l'afficheur indique d'abord le poids le plus courant dans la catégorie d'aliment sélectionnée.



- Pressez la touche des programmes Automatiques.
- A l'aide du sélecteur Auto, choisir la catégorie d'aliment à décongeler.
- Afficher le poids à l'aide du sélecteur de durée/poids.
- Pressez marche, l'afficheur indique les accessoires nécessaires ainsi que les modes utilisés.

N°= Prog	Aliment affiché	Poids	Accessoires	Aliments appropriés
* 1 ☾ ☽	Décongélation ** Pain-croissants ☾☾	50 - 500 g		Pour décongeler du pain en morceaux ou des petits pains, des croissants, de la viennoiserie surgelée. Retournez au bip sonore.
* 2 ☾ ☽	Décongélation ** petites pièces ☾☾	200 - 1590 g	-	Petits morceaux de viande, escalopes, steak, saucisses, filets de poisson, côtelettes (de 100 à 400 g pièce). Retournez au bip sonore.
* 3 ☾ ☽	Décongélation ** grosses pièces ☾☾	400 - 2400 g	-	Grosses pièces de viande, rôtis, gigot, volaille entière. Retournez au bip sonore.

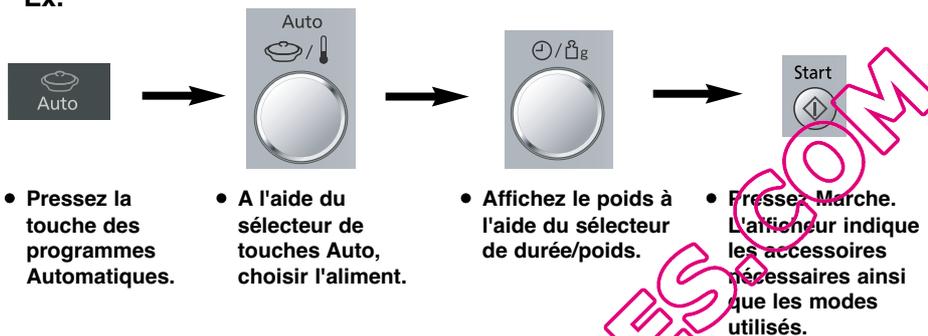
### REMARQUES :

1. Si la durée de décongélation excède 60 minutes, elle s'affiche en heures et en minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut décongeler.
3. Respectez un temps de repos suffisant pour assurer une décongélation complète.

## Cuisson automatique selon le poids

Cette fonction vous permet de cuire de nombreux aliments courants en fonction de leur poids. Le four détermine automatiquement les modes de cuisson appropriés ainsi que la température ou la puissance adéquate et enfin le temps de cuisson. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez le poids. Ce dernier s'affiche en grammes. Par commodité, l'afficheur indique d'abord le poids le plus courant dans la catégorie d'aliment sélectionnée. Il ne faut afficher que le poids de l'aliment à cuire. Ne rajoutez pas le poids du récipient ni de l'eau ajoutée.

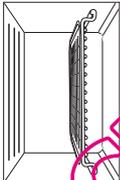
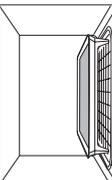
**Ex.**



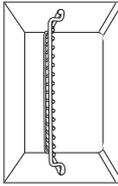
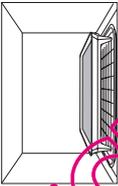
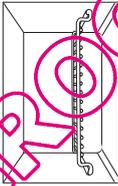
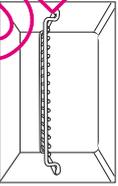
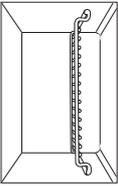
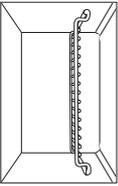
### REMARQUES :

1. Si la durée de cuisson excède 60 minutes, elle s'affiche en heures et en minutes.
2. Vous trouvez le détail des poids et accessoires à utiliser dans les tableaux pages suivantes.

## Cuissons Auto/Poids

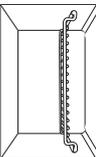
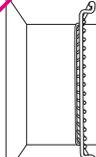
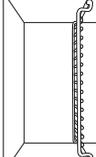
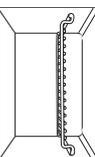
N° Prog	Aliment	Poids Min-Max	Accessoires	Conseils d'utilisation
4  Steam	Légumes vapeur	200 - 1300 g	—	Remplir le réservoir d'eau. Disposer les légumes épluchés, lavés et coupés dans un récipient de taille adéquate transparent aux ondes. Ajoutez 3 c. à s. d'eau et couvrir de film étirable percé ou d'un couvercle non ajusté. Remuez au bip sonore.
5  Steam	Légumes rôtis	400 - 900 g		Remplir le réservoir d'eau. Vous pouvez rôtir des navets, courgettes, champignons, oignons, patates douces, panais, aubergines, poivrons. Pelez et coupez les légumes à la taille d'une noix. Mélangez à 2-3 c. à s. d'huile avant de les disposer en couche égale sur le plateau en Plateau en verre posé sur la grille niveau bas. Mélangez à 2 reprises - aux bips sonores.
6  Steam	Pommes de terre vapeur	200 - 1000 g	—	Remplir le réservoir d'eau. Placer les pommes de terre lavées mais non épluchées dans un récipient de taille adéquate transparent aux ondes. Ajoutez 3 c. à s. d'eau et couvrir de film étirable percé ou d'un couvercle non ajusté. Retournez au bip sonore. Cette cuisson convient à des pommes de terre de type vapeur, pesant entre 50 et 200 g pièce.
7  Steam	Riz	100 - 400 g	—	Remplir le réservoir d'eau. Verser le riz avec l'eau et le gros sel dans un récipient de grande taille transparent aux ondes. Ne pas couvrir. Pour du riz Basmati, Thai, Surinam, ajoutez 1,5 à 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz. S'il s'agit de riz Méditerranéen, comptez 2 à 3 volumes d'eau pour 1 volume de riz. Ajoutez une noix de beurre en fin de cuisson et laissez reposer à couvert 5 minutes avant d'égoutter le riz avec une fourchette. Ce programme ne convient pas au riz précuit (cuisson rapide) ni au riz brun ou sauvage. N'affichez que le poids net du riz, pas celui de l'eau ajoutée.
8  Steam	Filets de poisson frais	100 - 700 g		Remplir le réservoir d'eau. Placer les filets sur le support vapeur. Retournez au bip sonore. Ce programme ne convient pas à la cuisson de darnes de poisson mais il peut cuire des poissons entiers n'excédant pas 200 g pièce.
9	Poulet rôti entier	1100 - 2300 g	—	Placer le poulet frais entier dans un plat résistant à la chaleur sur la sole du four. Retourner le poulet au bip sonore. À la fin de la cuisson, assaisonner et laisser reposer hors du four pendant 10 minutes avant de servir. Ce programme convient pour rôtir un poulet, une pintade ou un canard, mais pas une dinde entière.

## Cuissons Auto/Poids

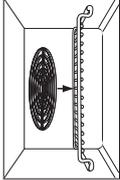
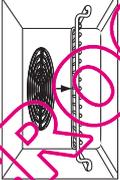
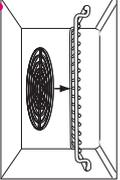
N°= Prog.	Aliment	Poids Min-Max	Accessoires	Conseils d'utilisation
10	Cuisses de poulet grillées	150 - 1100 g		Placer les cuisses de poulet dans un plat résistant à la chaleur sur la grille niveau haut (ou directement sur la grille si vous désirez que la graisse s'écoule). Retournez les cuisses au bip sonore. Ce programme ne convient pas pour des cuisses de dinde mais il peut cuire des cuisses de canard.
11  Steam	Filets de poulet vapeur	100 - 850 g		Remplir le réservoir d'eau. Placer les filets de poulet sur le support vapeur lui-même sur le plateau Plateau en verre. Retournez au bip sonore. Assaisonner en fin de cuisson. Convient aussi pour cuire des escalopes de dinde, mais pas des filets entiers de dinde.
12	Rôti de bœuf	620 - 1400 g		Placer le rôti de bœuf dans un plat résistant à la chaleur sur la grille niveau bas. Retournez au bip sonore. Assaisonner et laisser reposer à couvert hors du four. 10 minutes avant de servir. La cuisson de ce programme est à point.
13	Côte de bœuf grillée	700 - 1100 g		Placer la côte de bœuf fraîche dans un plat résistant à la chaleur sur la grille (ou directement sur la grille si vous désirez que la graisse s'écoule). Placer la grille niveau haut (poids de 700 à 1100 g) ou niveau bas (poids de 1110 à 1400 g). Retournez au bip sonore ; assaisonner et laisser reposer à couvert hors du four. 10 minutes avant de servir. La cuisson de ce programme est saignante. Si vous désirez un degré de cuisson plus à point, majorez le poids de 400 g (dans la mesure du poids maximum autorisée).
		1110 - 1400 g		
14	Agneau rôti	1000 - 2500 g		Placer l'épaule ou le gigot d'agneau frais non désossé dans un récipient résistant à la chaleur sur la grille niveau bas (ou directement sur la grille si vous désirez que la graisse s'écoule). Retournez le rôti au bip sonore ; assaisonner et laisser reposer à couvert hors du four. 10 minutes avant de servir. Ce programme ne convient pas à la cuisson de rôti désossé roulé ni de rôti rudi.

Lorsque vous utilisez les programmes automatiques N°= 8 et 11, l'épaisseur et la forme irrégulière des morceaux de poisson et de volaille peuvent nécessiter un temps de cuisson plus long. Vous pouvez soit augmenter légèrement le poids affiché soit rajouter manuellement quelques minutes de cuisson, une fois cette dernière terminée.

## Cuisson Auto/Poids

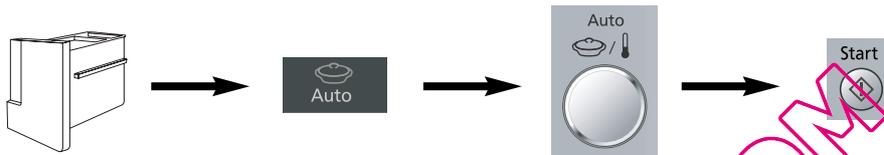
N°= Prog.	Aliment	Poids Min-Max	Accessoires	Conseils d'utilisation
15 	<b>Porc/veau</b>	650 - 1190 g 1200 - 2000 g		Remplir le réservoir d'eau. Placer le rôti désossé de porc ou de veau frais, coupé dans le filet, dans un plat résistant à la chaleur sur la grille niveau bas ou (selon la taille) directement sur la sole du four. Retournez au bip sonore. Assaisonner et laisser reposer à couvert hors du four 10 minutes avant de servir. Ce programme ne convient pas pour le rôti dans l'épaula, le rôti avec os ou le rôti farci.
16	<b>Pizza fraîche</b>	150 - 900 g		Réchauffe les pizzas déjà cuites et réfrigérées. Placer la pizza déballée de son emballage sur la grille niveau haut. Ne convient pas pour le réchauffage de pizza américaine (« deep pan ») ou la cuisson de pizza crue.
17	<b>Quiche fraîche</b>	180 - 1000 g		Réchauffe les quiches déjà cuites et réfrigérées. Placer la quiche déballée de son emballage sur la grille niveau bas. Ne convient pas pour les tourtes ni pour la cuisson de quiche crue.
18	<b>Friands frais</b>	120 - 700 g		Réchauffe les entrées traitées individuellement en pâte feuilletée déjà cuites et réfrigérées : friands, roulés au fromage ou au jambon, bouchées à la reine, feuilletés au chèvre ou au fromage, etc. Ne convient pas au réchauffage de produits frits (beignets, rouleaux de printemps, nems). Placer directement sur la grille niveau bas. Vous pouvez aussi réchauffer des croques monsieurs et des paninis si vous placez la grille niveau haut. Laisser reposer avant de consommer, la farce pouvant être beaucoup plus chaude que la croûte.
19	<b>Pizza surgelée</b>	150 - 800 g		Réchauffe les pizzas déjà cuites et surgelées. Placer la pizza déballée sur la grille niveau bas. Ne convient pas aux pizzas américaines (deep pan) ni aux pizzas crues. Peut être utilisé pour réchauffer une pizza Calzone à condition de surveiller la coloration pendant les dernières minutes.
20	<b>Gratin surgelé</b>	300 - 600 g 610 - 1000 g		Réchauffe les plats gratinés déjà cuits et surgelés comme les lasagnes, moussaka, cannelloni, hachis parmentier, gratins de pâtes, etc. Sortir de l'emballage et mettre dans un plat résistant à la chaleur soit sur la grille niveau bas pour les gratins de jus ou à 300 g, soit directement sur la sole du four pour les gratins de plus de 600 g. Laisser reposer 2 à 5 minutes à la fin du réchauffage et contrôler la température avant de consommer, ces aliments ne pouvant être mélangés pendant le réchauffage.

## Cuissons Auto/poids

N° = Prog.	Aliment	Poids Min-Max	Accessoires	Conseils d'utilisation
21	<b>Cuisson Tarte/Quiche</b>	4-6 parts - moule de ø 24 cm 6-8 parts - moule de ø 28 cm 8-10 parts - moule de ø 30 cm		Cuit des quiches ou des tartes à base de pâte crue. Il est préférable d'employer des moules métalliques lisses et de la pâte brisée, sablée ou feuilletée. Voir les recettes du livre de recettes. Préchauffer selon les instructions avec la grille niveau bas dans le four. Une fois le four chaud, placer l'anneau de protection au dessus de la grille puis le moule à tarte garni sur l'anneau de protection. En fin de cuisson, démouler et laisser refroidir sur une grille.
22  Steam	<b>Gâteau</b>	500 - 600 g		Remplir le réservoir d'eau. Ce programme convient à la cuisson des pâtes à gâteaux déjà prêtes (en sachet ambiant ou réfrigéré ou encore en poudre à compléter avec des oeufs, du beurre ou de la crème) ainsi qu'à la cuisson d'un quatre quarts standard. Il vous faut utiliser un moule à manqué métallique de 22-25 cm de diamètre. Préchauffer le four conformément aux indications avec la grille niveau bas et le cercle de protection. Une fois le gâteau cuit, le démouler et le faire refroidir sur une grille.
23  Steam	<b>Cake</b>	650 - 750 g		Remplir le réservoir d'eau. Ce programme convient à la cuisson des pâtes à gâteaux déjà prêtes (en sachet ambiant ou réfrigéré ou encore en poudre à compléter avec des oeufs, du beurre ou de la crème) ainsi qu'à la cuisson d'une pâte à Quatre-quarts standard. Il vous faut utiliser un moule à cake long métallique de 21 à 26 cm de long. Préchauffer le four conformément aux indications avec la grille niveau bas et le cercle de protection. Une fois le cake cuit, le démouler et le faire refroidir sur une grille.

## Programmes de nettoyage

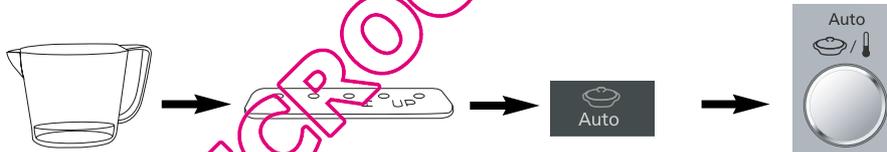
N°= de Prog.	Intitulé	Conseils d'utilisation
24  Steam	Aide au nettoyage du four	Ce programme génère de la vapeur dans le four afin de dissoudre les dépôts de graisse sur les parois et amollir les particules cuites de nourriture. Cette vapeur facilite ainsi le travail de nettoyage du four.



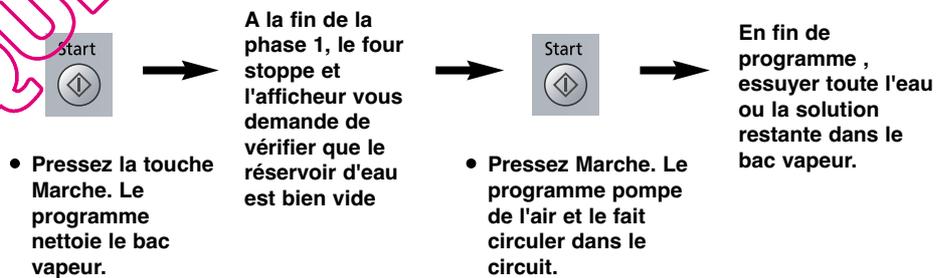
- Remplir le réservoir d'eau
- Pressez la touche de programme Auto.
- Tournez le sélecteur jusqu'à l'affichage du numéro 24.
- Pressez Marche.

N°= de Prog	Intitulé	Conseils d'utilisation
25  Steam	Nettoyage du système vapeur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La première phase de ce programme nettoie le conduit de vapeur.</li> <li>2. La deuxième phase fait circuler de l'air dans le système et nettoie les tuyaux. Le réservoir d'eau doit être vide pendant cette seconde phase.</li> </ol>

Il est recommandé de procéder à ce nettoyage une fois tous les 2 mois. voire + fréquemment en cas d'usage intensif.



- Utilisez 20 ml de produit de détartrage pour cafetière ou préparez un mélange de 2 g d'acide citrique et de 20 g d'eau.
- Versez cette solution dans le bac vapeur au fond du four.
- Pressez la touche Auto.
- Tournez le sélecteur jusqu'à l'affichage du numéro 25.



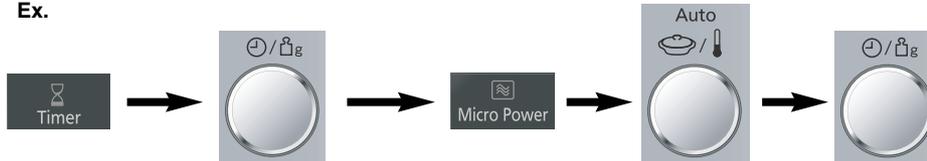
- Pressez la touche Marche. Le programme nettoie le bac vapeur.
- A la fin de la phase 1, le four stoppe et l'afficheur vous demande de vérifier que le réservoir d'eau est bien vide
- Pressez Marche. Le programme pompe de l'air et le fait circuler dans le circuit.

En fin de programme, essuyer toute l'eau ou la solution restante dans le bac vapeur.

## Départ différé

La touche de Minuteur vous permet d'utiliser la fonction départ différé

Ex.



- **Pressez la touche Minuteur.**

- **A l'aide du sélecteur de durée, choisir la durée du retardement (jusqu'à 9 heures).**

- **Programmer la cuisson désirée et sa durée.**



- **Pressez Marche.**

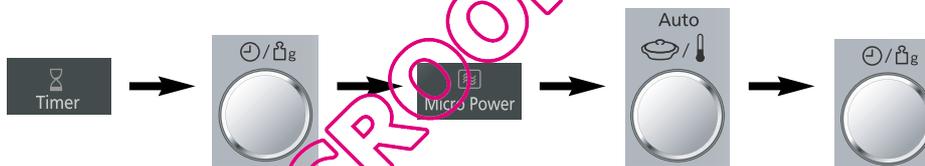
### REMARQUES :

1. Il est possible de programmer une cuisson en 2 étapes après un départ différé. :

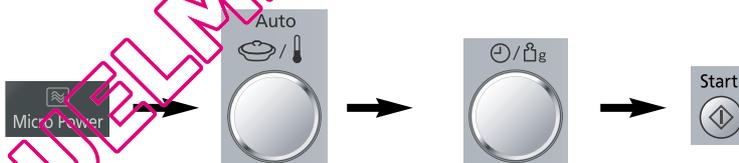
Ex.

Départ différé : 1 heure

Puissance MAX (1000W): 10 min.



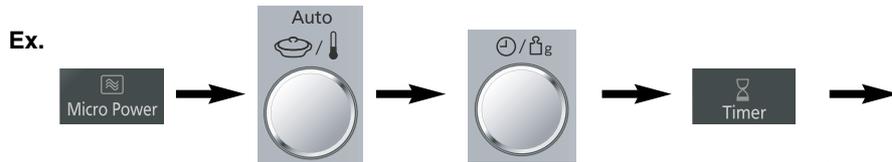
Puissance 250 W (Mijotage): 20 min.



2. Si la durée du retardement excède 1 heure, elle s'affichera en minutes. Si elle est inférieure à 1 heure, elle s'affichera en secondes.
3. Il n'est pas possible de différer le départ d'un programme Automatique.

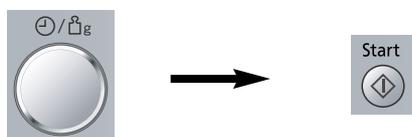
## Fonction Minuteur

La touche Minuteur vous permet d'utiliser la fonction Minuteur de votre four ou de programmer un temps de repos après une cuisson ou une décongélation.



- Choisir la cuisson désirée et sa durée.

- Pressez la touche Minuteur.



- Choisir le temps de repos désiré à l'aide du sélecteur de durée. (jusqu'à 9 heures)

- Pressez Marche

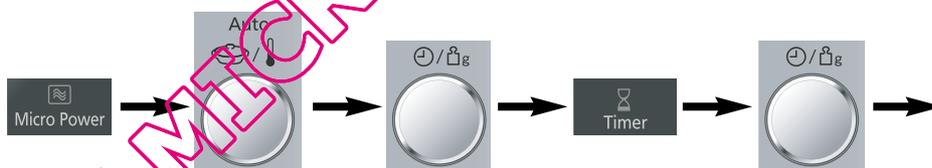
### REMARQUES :

1. Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson, le minuteur ou temps de repos comptant pour 1 étape.

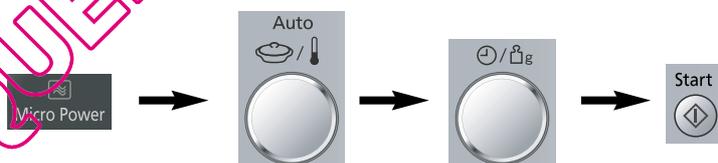
Ex.

Puissance Max (1000W): 4 min.

temps de repos : 5 min.



Puissance Max (1000W): 2 min.



2. Si la porte du four est ouverte pendant le décompte de la minuterie, ce décompte continue de défiler dans l'afficheur.
3. Cette commande peut être utilisée comme une simple minuterie : pressez la touche Minuteur, choisissez la durée puis pressez Marche.

## Questions/réponses

- Q:** Pourquoi mon four ne se met pas en marche ?
- R :** Vérifiez les points suivants si votre four ne fonctionne pas :
1. Le four est-il correctement branché sur une prise individuelle? Débranchez-le, attendez un instant puis rebranchez-le.
  2. Vérifiez le coupe-circuit ainsi que le disjoncteur. Basculez le coupe-circuit ou remplacez le fusible du disjoncteur si nécessaire.
  3. Si le coupe-circuit et le fusible sont hors de cause, vérifiez la prise en y branchant un autre appareil. Si ce dernier ne fonctionne pas, le problème vient de la prise ou du circuit électrique. S'il fonctionne, c'est alors le four qui est en cause. Contactez votre revendeur agréé.
- 
- Q:** Mon four semble causer des interférences avec ma télévision. Est-ce normal ?
- R :** Il peut arriver que des interférences radio et TV se produisent pendant le fonctionnement du four. Ces interférences sont du même type que celles causées par les petits appareils tels que sèche-cheveux, mixers, aspirateurs, etc. Cela ne signifie pas que votre four est en cause.
- 
- Q:** Le four n'accepte pas la cuisson que je désire programmer.
- R :** Le four est conçu pour refuser une programmation incorrecte. Par exemple, il n'est pas possible de programmer une 4<sup>ème</sup> étape ni de différer le démarrage d'une touche automatique.
- 
- Q:** De l'air chaud sort autour de la porte. Pourquoi ?
- R :** La chaleur produite dans l'enceinte par la cuisson des aliments est transportée à l'extérieur du four par le circuit de circulation d'air. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce flux d'air. Il ne faut jamais bloquer les ouvertures d'aération du four pendant une cuisson.
- 
- Q:** J'entends du bruit et je vois des étincelles en utilisant la grille métallique dans mon four ?
- R :** Des étincelles et un arc électrique peuvent se produire lors d'une utilisation incorrecte des accessoires. N'utilisez jamais la grille métallique en mode micro-ondes uniquement. Vérifiez page 8 la bonne utilisation des accessoires et au besoin, terminez la cuisson en Chaleur tournante.
- 
- Q:** J'entends un bruit de gargouillis lorsque j'utilise la fonction vapeur.
- R :** La pompe qui achemine l'eau depuis le réservoir peut être à l'origine de ce bruit. Cela est normal.
- 
- Q:** Comment puis-je vérifier la température utilisée lors d'une cuisson en Chaleur Tournante ?
- R :** Il suffit de presser la touche de Chaleur Tournante et la température s'affichera pendant 2 secondes. En tournant le sélecteur Auto, vous pourrez aussi la modifier.
- 
- Q:** Puis-je cuire mes recettes habituelles dans ce four en mode Chaleur Tournante ou Gril ?
- R :** Oui, vous pouvez tout à fait cuire vos recettes habituelles comme vous le feriez dans un four classique. Vérifiez les chapitres sur les températures en Chaleur tournante et en Gril dans votre livre.

## Questions/réponses

- Q:** "D" apparaît dans l'afficheur et le four ne veut pas démarrer. Pourquoi ?  
**R :** Le mode DEMO a été activé. Ce mode est conçu pour la vente en magasin. Il vous faut le désactiver en pressant 4 fois la touche Minuteur.
- Q:** Le Gril paraît plus faible en mode Combiné ?  
**R :** Après une certaine durée de cuisson, le gril fonctionne par intermittences afin d'éviter une surchauffe des composants électroniques.
- Q:** Mon four sent mauvais et dégage de la fumée lorsque j'utilise les modes Gril, Chaleur Tournante ou Combiné. Pourquoi ?  
**R :** Après une utilisation intensive, il est conseillé de nettoyer soigneusement l'enceinte puis de faire fonctionner le four à vide sans aucun accessoire en mode Chaleur Tournante 250° pendant 20 minutes. Cela permettra de brûler les graisses résiduelles ou les projections susceptibles de « fumer ».
- Q:** Le four cesse de fonctionner en tant que micro-onde et « H97 » ou « H98 » s'affiche. Pourquoi ?  
**R :** Cet affichage indique qu'il y a un problème avec le système de génération des micro-ondes. Contacter un Service d'entretien autorisé.
- Q :** Rien ne s'affiche lorsque je presse une touche du panneau de commandes.  
**R :** Le four est en mode veille. Ouvrir la porte pour déverrouiller ce mode.
- Q:** Mon four s'arrête et "H00" s'affiche.  
**R:** L'afficheur indique un problème de communication inter-circuits. Contactez un service Après-vente agréé.
- Q:** Mon four s'arrête et rien ne s'affiche, même après l'avoir débranché et rebranché.  
**R:** Le mode Eco-Energie est activé. Ouvrez la porte pour le déverrouiller.
- Q:** Rien ne s'affiche lorsque je presse une touche du panneau de commandes.  
**R:** Le four est en mode veille. Ouvrir la porte pour déverrouiller ce mode.
- Q:** L'appareil s'arrête soudain de fonctionner et l'affichage s'éteint.  
**R:** Il faut débrancher et rebrancher l'appareil à la prise secteur. Si la même panne se reproduit, l'appareil ne fonctionne pas correctement et vous devez contacter votre centre de dépannage agréé.

## Entretien du Four

1. Débranchez le four avant tout nettoyage.
2. Veillez à maintenir propres l'intérieur du four, les joints ainsi que les surfaces adjacentes aux joints. En cas de salissures tenaces sur les parois, les joints ou les zones de joints, les essuyer avec un linge humide. Vous pouvez employer un détergent doux mais pas de détergents agressifs ni de tampons abrasifs. **NE PAS UTILISER LES DECAPANTS CLASSIQUES POUR FOUR.**
3. Ne pas utiliser d'éponge grattante ou de tampons abrasifs pour nettoyer la porte du four, le verre de cette dernière pourrait être rayé, voire fragilisé.
4. Utiliser une éponge humide pour nettoyer les parties extérieures du four. Ne pas laisser rentrer d'eau dans les ouvertures d'aération pour éviter tout dysfonctionnement.
5. Si le panneau de commandes doit être nettoyé, **NE PAS** utiliser d'éponge grattante ou de tampons abrasifs pour se faire. Pendant ce nettoyage, laisser la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Après le nettoyage, presser la touche Arrêt-Annulation pour vider l'afficheur.
6. Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur ou autour de la porte du four, essuyez-la avec un chiffon doux. Cela peut arriver et n'indique nullement un dysfonctionnement du four.
7. Nettoyer le plateau en Plateau en verre à l'eau tiède savonneuse ou dans le lave-vaisselle.
8. Nettoyez une fois par semaine le réservoir d'eau.
9. La sole du four doit être nettoyée régulièrement. Lavez la surface en céramique avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle puis essuyer avec un chiffon propre.
10. La paroi au fond du four est revêtue d'un matériau catalytique auto-nettoyant. Il n'est pas nécessaire de nettoyer cette paroi.
11. Lorsque vous utilisez les modes GRIL, CHALEUR TOURNANTE ou COMBINE, des graisses fondues viennent inévitablement éclabousser les parois. Si le four n'est pas régulièrement nettoyé, de la fumée peut s'en échapper lors de l'utilisation.
12. Reportez-vous page 29 pour l'assistance au nettoyage et le nettoyage du système vapeur.
13. Après toute cuisson utilisant le mode vapeur, contrôlez et essuyez toute condensation d'eau en excès dans le four. Prenez garde de ne pas vous brûler avec les parois encore chaudes ou l'eau du bac vapeur.
14. Ne pas utiliser de nettoyeur vapeur dans votre four.
15. Ce four ne peut être réparé que par un personnel qualifié. Contactez le revendeur agréé le plus proche pour toute opération de maintenance ou de réparation.
16. Les ouvertures d'aération ne doivent jamais être obturées. Vérifiez régulièrement qu'elles ne sont pas bouchées par des poussières ou d'autres objets. Si cela se produisait, la surchauffe du four affecterait son fonctionnement et pourrait même présenter un danger.
17. Il est indispensable de maintenir propre l'intérieur du four. Le non respect de cette consigne peut entraîner une détérioration notable des revêtements susceptible de réduire la durée de vie de votre appareil et pouvant même présenter un danger.

## Fiche technique

Alimentation :	230 V, 50 Hz	
Puissance d'entrée :	Maximum ;	2700 W
	Micro-ondes ;	1100 W
	Gril ;	1300 W
	Chaleur tournante	1450 W
	Micro-ondes et Vapeur	2050 W
Puissance de sortie :	Micro-ondes ;	1000 W (IEC-60705)
	Résistance de Gril ;	1300 W
	Chaleur Tournante ;	1450 W
	Résistance Vapeur ;	1000 W
Dimensions extérieures :	523 (L) x 494 (P) x 320 (H) mm	
Dimensions intérieures :	354 (L) x 343 (P) x 205 (H) mm	
Poids hors emballage :	18.5 kg	
Niveau sonore :	56 dB	

Caractéristiques techniques susceptibles d'être modifiées sans avis préalable

Cet appareil répond à la norme européenne sur les perturbations électromagnétiques EMC (compatibilité électromagnétique) EN 55011. Selon cette norme, cet appareil appartient au groupe 2, de classe B et dans le périmètre requis. L'appartenance au groupe 2 signifie que l'énergie de fréquence radio est intentionnellement émise sous forme d'onde électromagnétique afin de chauffer des aliments. Classe B signifie que ce produit est conforme à une utilisation domestique.

### Informations relatives à l'évacuation des déchets, destinées aux utilisateurs d'appareils électriques et électroniques (appareils ménagers domestiques)



Lorsque ce symbole figure sur les produits et/ou les documents qui les accompagnent, cela signifie que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères.

Pour que ces produits subissent un traitement, une récupération et un recyclage appropriés, envoyez-les dans les points de collecte désignés, où ils peuvent être déposés gratuitement. Dans certains pays, il est possible de renvoyer les produits au revendeur local en cas d'achat d'un produit équivalent.

En éliminant correctement ce produit, vous contribuerez à la conservation des ressources vitales et à la prévention des éventuels effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine qui pourraient survenir dans le cas contraire. Afin de connaître le point de collecte le plus proche, veuillez contacter vos autorités locales. Des sanctions peuvent être appliquées en cas d'élimination incorrecte de ces déchets, conformément à la législation nationale.

### Utilisateurs professionnels de l'Union européenne

Pour en savoir plus sur l'élimination des appareils électriques et électroniques, contactez votre revendeur ou fournisseur.

### Informations sur l'évacuation des déchets dans les pays ne faisant pas partie de l'Union européenne.

Ce symbole n'est reconnu que dans l'Union européenne. Pour vous débarrasser de ce produit, veuillez contacter les autorités locales ou votre revendeur afin de connaître la procédure d'élimination à suivre.

Fabriqué par Panasonic Home Appliances Microwave Oven (Shanghai) Co., Ltd, 898 Longdong Road, Pudong, Shanghai 201203, Chine.

Distribué au sein de la Communauté européenne par Panasonic Manufacturing U.K. Ltd, Pentwyn Industrial Estate, Cardiff, CF23 7XB, Royaume-Uni.

Conformément à l'article 9(2) de la directive 2004/108/CE  
Panasonic Testing Centre, Panasonic Service Europe, une division de Panasonic Marketing Europe GmbH, Winsbergring 15, 22525 Hambourg, Allemagne

QUELMICROONDDES.COM



### La clé du fonctionnement est la technologie de l'inverseur (onduleur)

La technologie de l'onduleur pour les fours à micro-ondes a été développée il y a 10 ans suite à une initiative de Panasonic.

C'est la technologie phare de Panasonic présentant des avantages incontestables en termes de cuisson et de décongélation.

- Cela permet d'avoir le premier four de l'industrie qui contrôle linéairement la quantité d'énergie des micro-ondes. Ce nouveau système de distribution permet de cuire et de décongeler de la nourriture sans perte de goût.
- Cela permet d'avoir une conversion efficace de l'énergie électrique en énergie micro-ondes résultant en une réduction au minimum de la puissance consommée sans réduire l'effet des micro-ondes.
- Cela permet d'avoir un agrandissement important de la taille de la cavité du four même avec un four compact, ceci grâce à la petite taille du circuit d'inversion qui remplace les transformateurs encombrants utilisés dans les fours classiques.
- Finalement, à la fin de la vie du produit, le fait que l'on n'utilise pas des gros transformateurs en fer permet d'avoir un processus de recyclage plus écologique.



La fonction Vapeur améliore la cuisson et le réchauffage de nombreux plats comme du poisson, de la viande blanche, des végétaux, du riz, des patates, des gâteaux. Non seulement, cela permet la cuisson de plats sains et nourrissants mais cela améliore le goût naturel et l'humidité de nombreuses nourritures.

# Table des matières

---

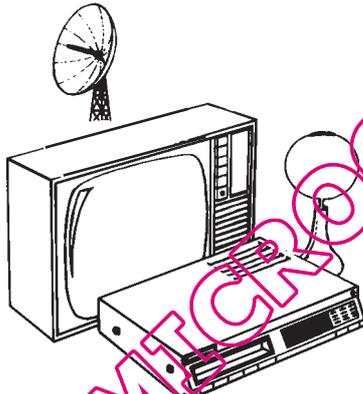
Principes du micro-ondes .....	39-40
Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson .....	41-44
Instructions générales .....	45-48
Instructions pour dégeler .....	49
Conseils pour dégeler .....	50
Tableaux pour dégeler les nourritures habituelles .....	51-52
Réchauffage .....	53
Conseils de cuisson avec micro-ondes .....	54-55
Chauffage par convection/cuisson .....	56
Chauffage au Gril/Convection-gril .....	57
Cuisson combinée .....	58-59
Tableaux de réchauffage et de cuisson .....	60-67
Soupes & apéritifs .....	68
Oeufs, fromage et Snacks .....	69
Riz, pâtes, végétaux séchés et pommes de terre en robe de chambre .....	70

## Recettes

Soupes et apéritifs .....	71-79
Végétaux .....	81-88
Poisson .....	90-97
Viande et volaille .....	98-108
Sauces .....	110-114
Desserts .....	116-132
Index des recettes .....	133

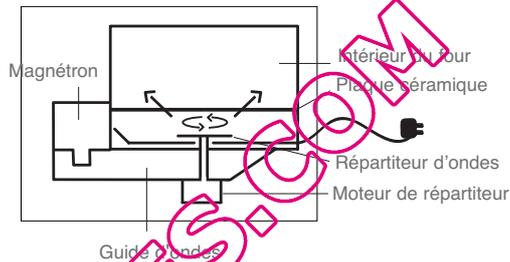
# Principes des micro-ondes

L'énergie des micro-ondes a été utilisée dans ce pays pour cuire et chauffer depuis les premières expériences avec les RADAR. Les micro-ondes elles-mêmes sont en fait présentes tout le temps dans l'atmosphère, à la fois naturellement et provenant de sources artificielles. Parmi les ondes artificielles, il y a les ondes radar, radio et télévisions, les liens de télécommunication et les téléphones de voiture. Si vous suivez nos recommandations de base et gardez votre four propre, alors il n'y a aucun risque.

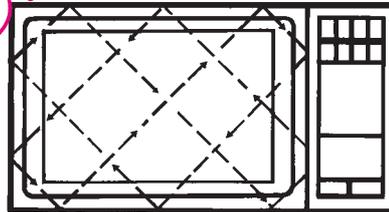


Il y a de nombreuses années, on a découvert que l'un des effets des micro-ondes est de faire VIBRER très rapidement les molécules d'eau. Comme toutes les nourritures contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité, elles peuvent être rapidement chauffées par les frotements causés par cette vibration.

Votre four micro-ondes convertit de l'électricité en micro-ondes dans le magnétron.

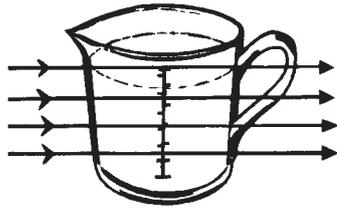


Les micro-ondes sont REFLECHIES sur le métal aussi elles rebondissent contre les parois et l'écran de l'ouverture métallique vers la nourriture.



Elles ne contiennent pas de chaleur en elles-mêmes et passent à travers le récipient de cuisson, c'est-à-dire qu'elles sont transmises pour être ABSORBÉES par les molécules d'eau ainsi que le sucre et les particules de graisse dans la nourriture.

# Principes du micro-ondes



Les micro-ondes ne peuvent pénétrer qu'à une profondeur de 1 1/2-2 pouces (4-5 cm) et comme la chaleur se propage dans la nourriture par conduction, comme avec un four traditionnel, la nourriture se cuit de l'extérieur vers l'intérieur.

Quand le four à micro-ondes est arrêté, la nourriture va continuer à cuire par cette conduction - PAS PAR L'ENERGIE DES MICRO-ONDES. En conséquence, le TEMPS DE REPOS est très important avec les micro-ondes, particulièrement pour des nourritures denses par exemple de la viande et des gâteaux et des plats réchauffés. Le plat utilisé pour cuire ou réchauffer la nourriture se réchauffera au cours de la cuisson à cause de la chaleur provenant par conduction de la nourriture. Même dans un four à micro-ondes, il est nécessaire d'avoir des gants !

LES MICRO-ONDES NE PEUVENT PAS PASSER A TRAVERS DES METAUX EN CONSÉQUENCE DES USTENSILES DE CUISSON METALLIQUES NE PEUVENT JAMAIS ETRE UTILISES AVEC SEULEMENT LES MICRO-ONDES.

Plats pas adaptés à la cuisson par micro-ondes  
Puddings du Yorkshire  
Soufflés,  
Des plats croustillants comme des quiches, des pâtes feuilletées etc.

Comme ces plats dépendent d'une source de chaleur externe chaude pour cuire correctement, n'essayez pas de les cuire avec des micro-ondes.

Des œufs à la coque ne doivent pas être cuits par micro-ondes car ils exploseront.

Des plats qui nécessitent de faire frire en profondeur de la graisse ne doivent pas être non plus cuits.

## Accessoires à utiliser

Utilisez toujours un plateau tournant en verre ou un plat ou bol pour micro-ondes directement sur la plaque de céramique si vous utilisez seulement la puissance des micro-ondes.

NE PAS utiliser tout autre accessoire en métal car cela peut causer des arcs électriques et endommager votre four. Pour des programmes combinés, utiliser les accessoires selon les indications des tableaux dans les instructions de fonctionnement.

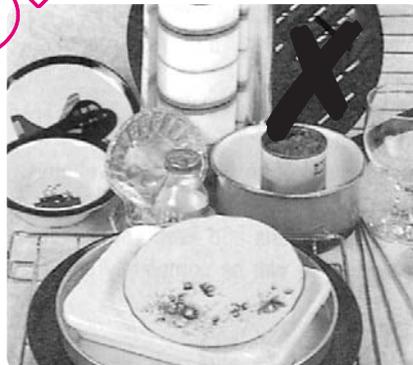
# Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson



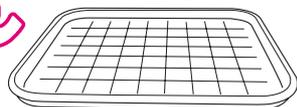
## Micro-ondes

### Récipients de cuisson

- Utiliser une serviette de cuisine blanche seulement pour des durées de cuisson réduites.  
NE PAS utiliser de serviette de cuisine à motifs.
- NE PAS utiliser de plats en mélamine. Utiliser des plats en plastique que s'ils sont conçus pour être utilisés avec un micro-ondes.
- NE PAS cuire des aliments contenant beaucoup de graisse ou de sucres ou des aliments qui nécessitent un long temps de cuisson (par exemple du riz brun, des puddings de Noël) dans des récipients en plastique.
- Des barquettes en bois treussé peuvent être utilisées pour des périodes de réchauffage très courtes - vérifiez que ces produits n'ont pas d'agrafes métalliques.
- Faites attention avec les poteries - NE PAS les utiliser à moins qu'elles ne soient complètement vernies.
- NE PAS utiliser de produits en bois pour la cuisson - ils se dessècheront et brûleront.



### Accessoires du four



**Ou utilisez vos propres plats, assiettes ou bols en verre en les plaçant directement sur la plaque céramique**

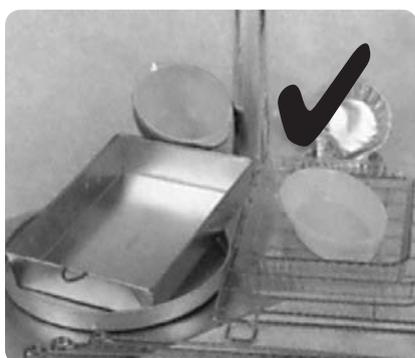


Ne pas placer la nourriture directement sur la plaque en céramique

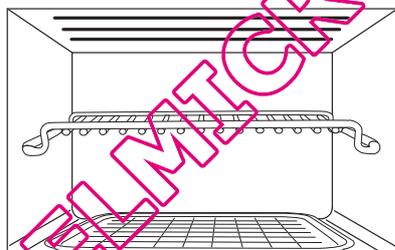
# Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson



## Récipients de cuisson



## Accessoires du four



# Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson

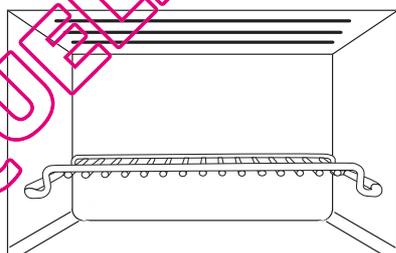
**Combinaison** (cuisson micro-ondes avec un mode de cuisson conventionnel en même temps - griller ou convection ou griller et convection en même temps.)

## Récipients de cuisson

- NE PAS placer des récipients en métal directement sur le gril métallique - Utiliser l'anneau anti-étincelles entre les deux.
- NE PAS utiliser de moules en étain à ressort pour des gâteaux.
- NE PAS utiliser de plats pour tarte émaillés pour faire cuire des pâtisseries.
- Si des arcs électriques se produisent lors de la cuisson par combinaison, appuyez sur la touche Stop deux fois pour annuler le programme puis continuez la cuisson avec seulement le mode CONVECTION.
- NE PAS utiliser de plats avec une décoration en or/argent car ils produiront des arcs et la décoration se décollera du plat.



## Accessoires du four



Pour plus d'informations sur les modes combinés, se référer aux instructions de fonctionnement.

# Guide de contrôle rapide ustensiles de cuisson

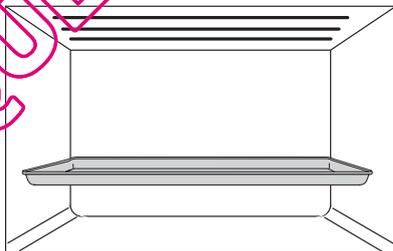
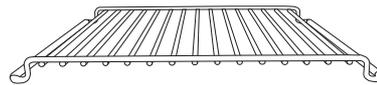
## Convection

### Récipients de cuisson



- NE PAS utiliser des récipients en plastique à moins qu'ils ne soient spécifiquement conçus pour supporter une température de 250°C.

### Accessoires du four



# Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes

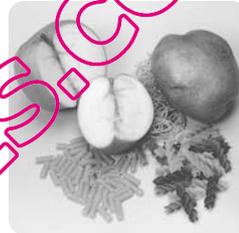
## Perçage

La peau ou la membrane sur certains aliments causera une accumulation de vapeur au cours de la cuisson. Ces aliments doivent être percés ou la peau doit être pelée avant la cuisson pour permettre à la vapeur de s'échapper. Des oeufs, patates, pommes, saucisses etc., doivent tous être percés avant la cuisson. **NE PAS ESSAYER DE CUIRE DES OEUFS DANS LEUR COQUE.**



## Taux d'humidité

De nombreuses nourritures fraîches, par exemple des végétaux, ont des taux d'humidité variables suivant la saison. Les pommes de terre en robe de chambre sont un exemple de ceci. Pour cette raison, les périodes de cuisson doivent être adaptées au cours de l'année. Des ingrédients secs, par exemple du riz, de la pâte, peuvent continuer à sécher au cours de leur stockage et les périodes de cuisson peuvent différer par rapport aux ingrédients qui viennent d'être achetés.



## Film adhérent

Des films adhérents contribuent à garder l'humidité et la vapeur piégée contribue à la diminution des temps de cuisson. Toutefois, ils doivent être percés avant la cuisson pour permettre à la vapeur en excès de s'échapper. Faites toujours attention quand vous enlevez le film adhérent d'un plat car la vapeur accumulée sera très chaude. Achetez toujours des films adhésifs qui portent la mention sur le paquet "adapté à la cuisson par micro-ondes" et les utiliser seulement pour couvrir les plats. Ne pas envelopper les plats dans un film adhésif.



Des aliments denses, par exemple de la viande, des patates en robe des champs et des gâteaux, nécessitent un **TEMPS DE REPOS** (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) après la cuisson pour permettre à la chaleur de finir la cuisson par conduction vers le centre de la nourriture.

## Temps de repos

**MORCEAUX DE VIANDE** - Repos 8-10 mins. enveloppés dans une feuille d'aluminium.

**POMMES DE TERRE EN ROBE DE CHAMBRE** - Repos 5 min. enveloppés dans une feuille d'étain.

**GATEAUX LEGERS** - Repos 5 min. avant de les enlever du plat.

**GATEAUX DENSES RICHES** - Repos 15-20 min.

**Poisson** - Repos 2-5 min.

**Oeufs au plat** - Repos 2-3 min.

**Plats précuits** - Repos 5 min.

**Repas préparés à l'avance** - Repos 2-5 min.

**VÉGÉTAUX** - Les pommes de terre bouillies bénéficient d'un temps de repos de 1-2 min., toutefois la plupart des autres végétaux peuvent être servis immédiatement.

**DÉGEL** - Il est essentiel de laisser assez de temps pour que le dégel soit fini. Cela peut aller de 5 min. pour par ex. des fraises à jusqu'à 1 heure pour un morceau de viande.

Si la nourriture n'est pas cuite après le **TEMPS DE REPOS**, la remettre dans le four pour un temps supplémentaire.

## Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes

Puissance du Micro		Utilisation
Elevée	1000 W	Réchauffer des plats et sauces, cuire du poisson, des végétaux, des sauces, des fruits en conserve
Dégeler	270 W	Dégeler des aliments congelés
Moyen	600 W	Rôtir, sauces aux oeufs, chauffer du lait, cuire des gâteaux spongieux
Faible	440 W	Morceaux de poulet en sauce, quiches
Laisser frémir	250 W	Sauces de cuisine, puddings au riz, gâteaux aux fruits, flans aux oeufs
Chaud	100 W	Ramollir des crèmes glacées, du beurre, du fromage frais



### Taille du plat

Respectez les tailles de plat données dans les recettes car cela affecte les temps de chauffage et de réchauffage. Une certaine quantité de nourriture étalée dans un plat plus grand se chauffe et se réchauffe plus vite.



### Densité

Des aliments poreux ou aérés se chauffent plus rapidement que des aliments denses et lourds.



### Quantité

De petites quantités sont cuites plus rapidement que de grandes quantités, aussi de petits plats sont réchauffés plus rapidement que de grandes portions.

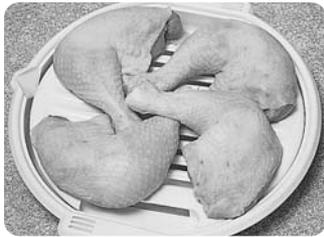


### Forme

Les formes régulières se cuisent plus uniformément. Un aliment se cuit mieux avec un micro-ondes dans un récipient rond plutôt que dans un carré.

# Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes

---



## Arrangement

Des morceaux séparés, par exemple des portions ou morceaux de poulet, doivent être placés sur un plat avec la partie la plus épaisse tournée vers l'extérieur.



## Espacement

Un aliment se cuit plus rapidement et uniformément s'il est régulièrement espacé. Ne JAMAIS empiler des aliments les uns sur les autres.



## Ingredients

Des aliments contenant de la graisse, du sucre ou du sel se chauffent très rapidement. L'intérieur peut être beaucoup plus chaud que la pâte à l'extérieur. Faites attention quand vous mangez. Ne pas surchauffer même si la pâtisserie ne semble pas très chaude.



## Température de départ

Plus la nourriture est froide, plus elle prend de temps pour se chauffer. De la nourriture venant du réfrigérateur prend plus de temps pour se réchauffer que de la nourriture à la température ambiante.

## Instructions générales pour la Cuisson et le Réchauffage par micro-ondes

---



### Couvercle

Couvrir des aliments avec un film collant pour micro-ondes ou un couvercle adapté. Couvrir le poisson, les végétaux, les soupes, les plats en casserole. Ne pas couvrir les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en robe des champs, les pâtisseries.



### Tourner et remuer

Certaines nouritures nécessitent d'être tournées pendant la cuisson. La viande et les volailles doivent être retournées après la moitié du temps de cuisson.



### Liquides

Tous les liquides doivent être remués **avant** et **durant** le chauffage. L'eau particulièrement doit être remuée avant et pendant le chauffage pour éviter des projections. Ne pas réchauffer des liquides qui ont été auparavant bouillis. **NE PAS SURCHAUFFER.**



### Nettoyage

Comme les micro-ondes agissent sur les particules de nourriture, maintenez toujours propre votre micro-onde. Des dépôts de nourriture peuvent être enlevés en utilisant un nettoyant pour four étalé sur un tissu doux. Toujours essuyer à sec le four après le nettoyage. Evitez toute pièce en plastique et la zone de la porte.

# Instructions pour décongeler



Le plus grand problème quand vous décongelez avec un four à micro-ondes est de décongeler l'intérieur avant que l'extérieur ne commence à cuire. Pour cette raison, Panasonic a mis au point pour votre four le DEGEL CYCLIQUE, sélectionnez le bouton DEGEL à 270 watts et réglez le temps voulu. Le four divise alors ce temps en 8 étapes. Ces étapes font alterner la décongélation (4 temps) et

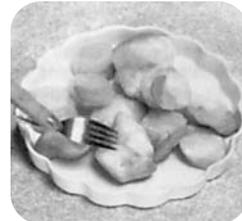
le repos (4 temps).

Au cours des temps de repos, il n'y a pas la puissance des micro-ondes dans le four bien que la lumière reste allumée et que le plateau tournant tourne. Les temps de repos automatiques permettent d'obtenir une décongélation plus régulière et pour de petits aliments, le temps de repos normal peut être supprimé.

## Conseils pour décongeler

### Tranches ou cubes de viande et de poisson

Comme l'extérieur de ces aliments se dégèle rapidement, il est nécessaire de les diviser, de séparer fréquemment les blocs en plus petits morceaux et de les enlever quand ils sont dégelés.



### Petites portions de nourriture

Des morceaux de poulet doivent être divisés autant que possible pour qu'ils se dégèlent plus uniformément. Les parties grasses et les extrémités se dégèlent plus rapidement. Placez-les près du centre du plateau tournant ou protégez-les.

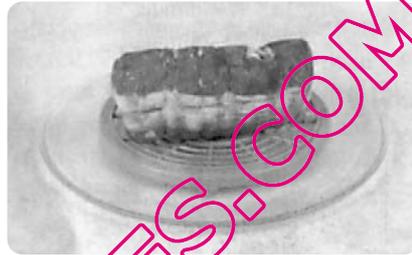


# Conseils pour décongeler

Vérifier le progrès de la décongélation à plusieurs reprises même si vous utilisez des boutons de programmation automatique. Respectez les temps de repos.

## Temps de repos

Des portions de nourriture séparées peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation (5 minutes de repos pour les steaks, 15 minutes pour des fruits et pâtisseries). Il est normal pour de grands morceaux de nourriture qu'ils soient gelés au centre. Avant de cuisiner, laissez reposer pendant un **minimum d'une heure**. Au cours de cette période de repos, la température est uniformément distribuée et la nourriture est décongelée par conduction. NB Si la nourriture ne doit pas être cuite immédiatement, gardez la dans le réfrigérateur. Ne jamais regeler de la nourriture décongelée sans d'abord la cuire.



## Morceaux de viande et volaille

Il est préférable de placer les morceaux sur un plat retourné ou un plastique de façon à ce qu'ils ne reposent pas dans leur jus. Il est essentiel de protéger des morceaux délicats pouvant faire des projections avec des morceaux de feuilles pour éviter que ces morceaux ne cuisent. Il n'est pas dangereux d'utiliser des parties de feuilles dans votre four à condition qu'elles n'entrent pas en contact avec les parois du four.



## Décongélation Auto par Poids

Cette fonction vous permet d'enregistrer le poids en gramme et le four sélectionnera le bon temps de décongélation. Ne pas utiliser pour des aliments poreux, par exemple du pain, des gâteaux et des aliments préparés etc.

Le système de décongélation de l'onduleur utilisé dans les programmes de décongélation Auto par Poids utilise une séquence aléatoire

d'impulsions d'énergie des micro-ondes. Cela accélère la décongélation en donnant une décongélation rapide et plus uniforme.

Voir Instructions de Fonctionnement pour la sélection des grammes. Au cours du processus de décongélation, le four émettra des beeps pour vous rappeler de vérifier la nourriture et donc de tourner, protéger ou séparer la nourriture comme montré ci-dessus.

## TEMPS DE DÉCONGÉLATION EN MODE MANUEL

Sélectionnez d'abord la puissance DÉCONGÉLATION puis la durée indiquée ci-dessous :

Aliment	Poids ou Quantité	Durée en min	Temps de repos (min)
<b>Viande</b>			
- rôti avec os #	500 g	18-20	60
- rôti sans os #	500 g	20-22	70
- côtes #	300 g	8-12	15
- côtelettes #	250 g	6-7	10
- rognons*	250 g	7-8	10
- bifteck maigre*	430 g (2 pcs)	11-12	10
- entrecôte*	150 g	4-6	10
- viande hachée, chair à saucisse*	500 g	10-12	10
- hamburger*	100 g (1 pce)	4 min	1
	140 g (1 pce)	5	2
	200 g (2 pce)	6-7	10
	400 g (4 pce)	10-12	10
	500 g	12-14	15
morceaux pour ragoût*			
	500 g	12-13	60
- volaille entière #	500 g	22-24	30
- volaille en morceaux #	1 kg (4 pcs)	15	30
- coquelet #	400 g	14-15	30
- lapin #	500 g	10-11	15
- andouillette*	300 g (2 pcs)		
<b>Beurre</b>	50 g	1 min 30	
	250 g	4	5
<b>Coulis de fruit*</b>	200 g	3-4	10
<b>Fromage*</b>	450 g	3	10
<b>Fruits rouges*</b>	200 g	5-6	10
Disposés en faible épaisseur	300 g	9	10
	500 g	12	10

## TEMPS DE DÉCONGÉLATION EN MODE MANUEL

Sélectionnez d'abord la puissance DÉCONGÉLATION puis la durée indiquée ci-dessous :

Aliment	Poids ou Quantité	Durée en min	Temps de repos (min)
Gâteaux cuits			
- Génoise	300 g (1 pce)	5 à 6	10
- Forêt Noire	550 g (1 pce)	4-5	15
- Bavaoïis	110 g (1 part)	8 sec	15
- Tarte framboises	476 g (2 pces)	10	15
- Opera	500 g (1 pce)	5 min	60
Jus de fruit concentré*	200 ml	4	4
Pâte			
- sablée ou brisée*	300 g (bloc)	4-5	10
	250 g (rouleau)	3	5
- feuilletée*	250 g (bloc)	5	10
- à pizza *	240 g (1 boule)	4	10
Poisson			
- poisson pané *	120 g (2 pces)	5	10
- entier #	400 g (2 pces)	10-12	15
- filets #	500 g (4)	13-14	15
- dames*	380 g (2 pces)	10	15
- pavés*	200 g (2 pces)	9	15
- crevettes*	200 g	7	10

# : retourner ces aliments à mi-décongélation et protéger avec du papier aluminium les extrémités et les parties protubérantes.

\* : remuer, retourner ou séparer plusieurs fois pendant la décongélation

### Notes :

Les temps de décongélation des légumes ne sont pas indiqués. En effet, il est préférable de cuire directement les légumes surgelés.

- Pour décongeler ou réchauffer d'autres produits courants, se référer au tableau pages \*\* à \*\*.

# Réchauffage

De nombreux plats cuisinés sont déjà disponibles dans les supermarchés. Vous pouvez aussi souhaiter réchauffer la nourriture préparée à la maison ou des restes. Cela peut être fait en toute sécurité dans votre four, toutefois vous devez contrôler la nourriture attentivement pour voir si c'est très chaud avant de servir comme vous feriez dans un four classique. Des aliments refroidis devant être réchauffés doivent être aussi correctement gardés.

## Comment choisir la méthode pour réchauffer ?

La méthode de chauffe, seulement le micro-onde ou par **Combinaison**, dépend du type d'aliment devant être réchauffé. Pour des aliments qui ne nécessitent pas de devenir plus bruns ou plus craquant, réchauffer avec seulement le micro-onde. Pour des aliments qui nécessitent de devenir plus bruns ou plus craquant, réchauffer par **Combinaison**.

## Combien de temps je réchauffe les aliments ?

Il y a des tableaux de réchauffage pour Micro-ondes et **Combinaison**. Ces tableaux donnent des durées qui sont SEULEMENT une directive, car le temps exact dépendra du poids de la nourriture, de la taille du plat utilisé et de la température de départ.

## Qu'est ce que je dois faire si la nourriture que je réchauffe n'apparaît pas dans les tableaux ?

Il n'est pas possible de tester chaque aliment dans les tableaux qui suivent, toutefois, nous avons sélectionné une grande variété d'aliments et suggérons qu'en suivant les directives données, vous pouvez réchauffer en toute

sécurité et avec succès.

## Remuer et tourner

Chaque fois que possible, des nourritures devraient être remuées ou retournées au cours du réchauffage. Cela permet de s'assurer que la nourriture se réchauffe uniformément à l'extérieur et au centre.

## Temps de repos

De nombreux aliments nécessitent un TEMPS DE REPOS après le réchauffage. Le temps de repos est un temps de repos qui permet à la chaleur dans la nourriture de continuer à se transférer vers le centre éliminant ainsi les endroits froids. Si la nourriture a été couverte au cours du temps de réchauffage, alors laisser le couvercle au cours du temps de repos. Le temps de repos est particulièrement important pour les aliments denses, par exemple des Lasagnes, gratins etc et ces nourritures qui ne peuvent être remuées durant le réchauffage.

## Quand la nourriture est-elle réchauffée ?

La nourriture réchauffée devrait être servie "très chaude" c'est à dire que de la vapeur devrait sortir de différents endroits. Tant que l'on a respecté des règles d'hygiène au cours de la préparation et de la garde de la nourriture, alors le réchauffage par micro-ondes ou **Combinaison** n'apporte pas de risques supplémentaires.

Des nourritures qui ne peuvent être remuées devraient être coupées avec un couteau pour tester si elles sont bien chauffées.

Même si les instructions du producteur ou les périodes des tableaux de réchauffage ont été suivies, il est cependant important de contrôler que la nourriture est bien chaude. Dans le doute, ramener toujours la nourriture dans le four pour la réchauffer un peu plus.

# Conseils de cuisson avec micro-ondes

## Pour ramollir du beurre sortant du réfrigérateur pour pouvoir l'étaler facilement

Ramollir pendant 35-40 secondes à 270 W \*\* (pour 150g). Enlever tout feuille aluminium ou autre à l'avance.

## Faire gonfler des fruits secs

Ajouter 4 cuillerées d'eau à 200 g de raisins ou prunes, (ils peuvent être gonflés au rhum pour des gâteaux). Remuer et chauffer à 1000 W pendant 2 à 3 minutes. Laisser reposer pendant 10 minutes.

## Ramener le fromage à la température ambiante

Le fromage retiré du réfrigérateur doit être placé dans le four et "chauffé" pendant 30 secondes à 1 minute (selon la taille du fromage) à 250 W.

## Faire blanchir des amandes ou des noisettes

Recouvrir d'eau chaude et cuire pendant 3-6 minutes à 1000 W (faire repousser l'eau). Refroidir et sécher, alors la peau est facile à enlever.

## Sécher des herbes

Placer du papier absorbant sur le plat en Plateau tournant en verre. Etaler avec précaution les herbes fraîches finement coupées sur du papier. Répéter plusieurs fois si nécessaire. Chauffer à 1000 W pour quelques minutes, vérifier chaque 30 secondes jusqu'à ce que les herbes commencent à sécher. Il faut faire extrêmement attention à ce que les herbes ne restent pas trop longtemps dans le four; autrement, elles se désintègreront et pourraient prendre feu. Laisser les herbes sur le papier absorbant pour 2 heures de plus à la température ambiante, puis ranger dans des récipients hermétiques à l'air.

## Faire du caramel

Cuire 100 g de sucre avec deux cuillerées à soupe dans un bol pendant 2-3 minutes à 1000 W en vérifiant à mi-temps de la cuisson. Enlever le caramel avant qu'il ne soit trop sombre car il continuera à cuire à l'extérieur. Vous pouvez arrêter la cuisson avec 2 cuillerées à soupe d'eau très chaude (attention aux arêtes vives).

## Liquéfier du miel durci

Enlever le couvercle du pot, le placer dans le four et chauffer à 250 W pendant 30-50 secondes selon la quantité. Remuer et répéter plusieurs fois si nécessaire.

## Croutons en quelques minutes

Couper deux tranches de pain blanc en petits cubes. Répartir ces cubes sur un plat. Chauffer à 1000 W pendant 2 minutes puis laisser reposer pendant 5 minutes. Vous pouvez frotter une gousse d'ail sur les tranches de pain avant de les couper ou imbiber avec quelques gouttes d'huile d'olive.

## Comment obtenir plus de jus d'une orange ou d'un citron

Avant de presser, placer une orange ou un citron dans un micro-ondes pendant 30-40 secondes à 1000 W, puis presser immédiatement; cela produira plus de jus.

# Conseils de cuisson avec micro-ondes

---

## Beurre fondu

100g de beurre recouverts de sauce dans un ramequin vont fondre en environ 1 minute à 600 W.

## Chocolat fondu

Casser 100 g de chocolat en petits morceaux dans un bol et chauffer à 600 W pendant 2-2 1/2 minutes (le temps peut varier selon le pourcentage de cacao et de sucre). Remuer au moins une fois au cours de la cuisson.

## Laisser la pâte gonfler

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer pendant environ 5 minutes à 270 W \*\* (pour 500 g de pâte). Laisser la pâte dans le four (éloignée des courants d'air) jusqu'à ce qu'elle ait doublé en volume.

## Faire du vin chaud

Dans un verre résistant au four (ou un bol), mélanger 20 CL de vin rouge, un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2-4 cuillérées à café de sucre selon le goût désiré. Chauffer à 1000 W pendant 1 à 1 1/2 minutes.

“Désodoriser” votre four  
Pour débarrasser votre four d'une odeur de poisson, placer un bol de vinaigre blanc ou d'eau avec du jus de citron dans le four. Chauffer à 1000 W pendant 5 minutes. Essuyer la vapeur qui s'accumule sur les parois du four.

Préparer une compresse chaude  
Chauffer un tissu propre, humide et enroulé sur un plat pendant 1-2 minutes à 1000 W. Contrôler la température avant d'utiliser le tissu.

QUELMICROONDES.COM

## Chauffage par convection/cuisson

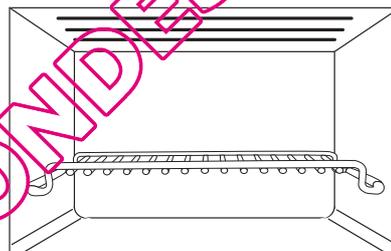
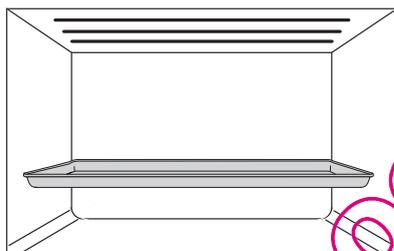


Votre four peut être utilisé en tant que four classique en utilisant le mode CONVECTION/COISSON qui incorpore un élément chauffant à l'arrière avec un ventilateur pour faire circuler l'air en mode CONVECTION/COISSON.

Les fours avec ventilateur sont très efficaces et en conséquence, les aliments peuvent être cuits rapidement à une température réduite, ce qui permet d'économiser du temps et de l'énergie quand le mode CONVECTION/COISSON est utilisé.

Si vous utilisez le four sur CONVECTION/COISSON, il n'y a PAS l'effet des micro-ondes, c'est à dire que le four fonctionne comme un four conventionnel et vous pouvez utiliser tous vos ustensiles de cuisson métalliques comme des moules de cuisson et les plats allant au four.

RAPPEL : Si l'on utilise le mode CONVECTION, dans la plupart des cas, il sera nécessaire de réduire la température de 20°C par rapport aux températures de cuisson utilisées dans d'autres livres de cuisine.



TEMPERATURE	UTILISATION (FOUR PRECHAUFFE)
100 -110°C	Meringues
120 -140°C	Terrines de viande et de poisson, viandes enrobées, herbes séchées
150 -170°C	Oeufs pochés, gâteaux aux fruits
180 -190°C	Quiches, Flans, Crème Caramels, Macarons, Viande blanche, Viande braisée et en sauce
200 -220°C	Genoise, Soufflés, Poissons entiers, Savarins
230°C	Volaille, choux à la crème
240 -250°C	Pizzas, tartes, biscuits, petites pâtisseries fourrées, tartes aux fruits, petites brioches, biscuits enroulés, viandes rouges
270 -300°C	Boeuf saisi, pizza

## Chauffage au Gril/Gril-Convection

### Gril :

Il y a 3 réglages du GRIL : 1, 2 et 3. La plupart des viandes peuvent être cuites avec le réglage de gril le plus chaud, GRIL 1. Les réglages GRIL 2 et 3 sont utilisés pour des aliments plus délicats ou qui nécessitent de plus longues durées sur le gril comme des portions de poulet. A moins que cela ne soit indiqué différemment dans un tableau ou une recette, utilisez toujours le réglage GRIL 1.



### Gril-Convection

Le GRIL avec de l'air poussé par le ventilateur permet de cuire et rôtir correctement de grands morceaux de viande comme de la viande blanche, des côtes de bœuf, de grands morceaux de volaille, des garnitures pour des gratins.

LES MICRO-ONDES N'AGISSENT PAS DANS LE PROGRAMME GRIL/CONVECTION-GRIL

### Temps approximatifs pour griller (GRIL 1)

	Premier côté	Deuxième côté
Steak (4 morceaux bien cuits)	10-12 min.	10-12 min.
Filets de porc (tranches)	12-14 min.	10-12 mins.
Côtelettes de porc	12-14 min.	12-14 mins.
Kebabs	12-14 min.	approx. 12 mins.
Saucisses	7-8 min.	6-8 mins.
Cuisses de poulet	15-20 min.	15-20 mins.
Pain grillé	4-5 min.	3-4 mins.

Aliment	Poids ou quantité	Niveau utilisé	Mode de cuisson TB : Turbogril	Temps de cuisson (four préchauffé)
Cuisses de poulet	500 g (2 pces)	Haut	TB 250°	15 à 16 min
Côtes de porc	400 g (2 pces)	Haut	TB 250°	15 à 18 min
Côte de bœuf	900 g	Haut	TB 250°	20 à 22 min
Côte de veau	250 g (1 pce)	Haut	TB 230°	16 à 18 min
Poisson braisé	500 g (1 pce)	Haut	TB 230°	env. 18 min
Rôti de bœuf	1000 g	Bas	TB 250°	env. 25 min
Carré d'agneau	450 g	Bas	TB 250°	15 à 18 min
Épaule d'agneau	700 g	Bas	TB 230°	env. 30 min
Coquelet	740 g	Bas	TB 240°	env. 20 min

# Cuisson combinée - Convection & puissance Micro

---

La cuisson combinée est l'idéal pour de nombreux aliments. La puissance des micro-ondes les cuit rapidement tandis que le four donne le brunissement et le craquant habituel. Tout cela se fait simultanément, ce qui fait que la plupart des aliments sont cuits en 1/2-1/3 du temps de cuisson habituel.

Tous les aliments ne sont pas adaptés pour la cuisson par cette méthode et, dans de nombreux cas, de petits morceaux qui sont rapidement cuits par CONVECTION ne gagneront rien à être cuits par la Combinaison des deux.

## Aliments pas adaptés pour la cuisson par Combinaison

Biscuits  
Morceaux préparés sans os  
Meringues  
Gâteaux avec beaucoup de fruits  
Soufflés

Petites pâtisseries fourrées avec remplissage très humide  
Jambon non bouilli  
Gâteaux spongieux battus

QUELMICROONDES.COM

# Cuisson par Combinaison - Convection & puissance Micro

Le tableau ci-dessous donne la température du four et la puissance du micro-ondes ce qui vous permet d'adapter vos recettes favorites à la cuisson Combiné et aussi à utiliser les nombreux livres de cuisine combiné disponibles.

Four Température	Puissance du Micro	Utilisation
230°C	100 W	<b>Cuisson :</b> Morceaux de poulets et poitrines de poulet, pommes de terre sautées, côtelettes <b>Réchauffage :</b> Pizza, pain à l'ail, sarriettes
220°C	250 W	<b>Cuisson :</b> Tartes, pizzas, pain, morceaux de poulets dans des miettes de pain <b>Réchauffage :</b> Lasagnes, Cannelloni, Fromage, chou-fleur
190°C	100 W	<b>Cuisson:</b> Quiche, flan Tartes, puddings spongieux
190°C	250 W	<b>Rôtir :</b> Poulet, canard, dinde <b>Cuisson :</b> Lasagnes, Gratins
170°C	440 W	<b>Rôtir :</b> morceaux d'agneau, boeuf, porc
160°C	100 W	<b>Cuisson :</b> Cakes (par ex. Madère, aux fruits etc.) plats en casseroles, puddings de riz, terrines de viande

Les aliments qui devraient être cuits par **Cuisson combinée + Puissance Micro-ondes**, sont des recettes de viande et des oeufs au plat car cela limite la réduction des aliments à la cuisson.

**Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.**

Mode d'emploi : l'indication " " signifie une cuisson combinée. CT désigne la Chaleur Tourmente, et Yap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tourmente, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire », les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer. Temps de repos : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
<b>ENTREES TRAITEUR</b>			
Croque-monsieur (4)	1pce (140 g) 260/300 g 2 pcs	- CT 230°+ Gril 1+250W 5 min puis 1 min 30 s Gril 1	Gril 1 + 600W 4 à 5 min Gril 2 + 440W 6 min + 2 min repos
Coquille de poisson (2)	250-300 g 2 pcs 440 g 4 pcs	Gril 1 + 600W 3 min -	Gril 2 + 600W 11 min Gril 2 + 600W 15 à 16 min
- Croissant fromage (5) - Roulé au fromage (5) - Gnocchis gratinés (5)	170 g 1 pce 140 g 1 pce 240 g 2 pcs 280 g 2 pcs	Auto Friand Auto Friand Auto Friand Auto Friand	CT 210° + 440W 4 min CT 180° + 440W 5 min puis 2 min repos CT 180° + 440W 8 min + 5 min repos CT 180° + 600W 10 à 11 min puis 2 min repos
Hot Dog Knackis (4)	125 g 1 pce	Gril 1 + 250W 3 min	Gril 1 + 440W 3 min 30 s puis 1 min repos
- Paniers fruits de mer ou chèvre épinards (à cuire) (4) - Paniers jambon-fromage ou chèvre-épinard (cuits) (5) - Friands à la viande (5) - Tourte feuilletée St Jacques (5)	400 g 4 pcs 240 g 2 pcs 200 g 2 pcs 340 g 2 pcs 450 g 1 pce	- - Auto Friand Auto Friand Auto Quiche puis CT 200° 2 min 30 s	CT 240° + 250W 12 min puis 4 min repos dans le four CT 240° + 250W 9 à 10 min CT 180° + 440W 4 à 5 min CT 210° + 440W 7 à 8 min

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépiéd vapeur. (8) couver. (9) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

**Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.**

Mode d'emploi : l'indication " " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et Vap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tournante, le four doit être préchauffé à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire ») les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer. Temps de repos : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Feuilleté jambon fromage (à cuire) (5)	1 X 600 g	CT 230° + 250W 8 à 9 min (2) (déjà cuit)	CT 230° + 250W 17 min puis 6/8 min CT 200° (tourner à mi-cuisson et protéger le dessus en deuxième étape si la coloration est excessive).
Panini (1 et 4)	140 g 1 pce	Gril 1 + 100 W 5 à 6 min	Gril 1 + 250W 4 à 5 min. Surveiller.
Bouchée à la reine (5)	330 g 2 pcs	CT 230° + 250W 7 min 30 s	-
- Feuilletés apéritifs (à cuire) (5)	350 g 20 pcs	-	CT 240° + 100W 15 à 16 min
- Tartelletes apéritives (4)	320 g 24 pcs	-	CT 210° + 100W 8 min
- Mini croustillants - (pâte Filo) (4)	180 g 12 pcs	-	CT 200° + 100W 5 min
- Mini gougères (5)	220 g 30 pcs	-	CT 200° + 100W 3 min puis 2 min repos
- Nems (5)	300 g 4 pcs 600 g 8 pcs (1 et 4)	CT 180° + Gril 1 + 100W 6 min	CT 200° + Gril 1 + 250W 7 à 8 min CT 230° + Gril 3 + 440W 8 à 9 min
- Samossas (1 & 4)	220 g 4 pcs	Gril 1 + 100W 5 min à 6 m 30 s	CT 200° + Gril 1 + 440W 4 min à 4 min 30 s.
- Brioches asiatiques vapeur (7)	250 g 2 pcs	Vap 440W 4 min 30 s - repos 2 min	Vap 600W 3 min puis 6 min Vap 250W puis repos 2 min
- Raviolis vapeur (6 et 8)	8 pcs 200 g	Vap 440W 2 min 30 s à 3 min	Vap 440W 4 min
Pommes de terre farcies (2)	320 g 2 pcs	Gril 1 + 600W 6 min puis 2 min repos	-
Tielle sétoise (4)	110 g 1 pce	CT 200° + 100W 2 min 30 s à 3 min	CT 200° + 440W 1 min 30 s à 2 min
- Crêpe/ Ficelle roulée garnie (2)	150 g 1 pce	Gril 1 + 440W 3 min 30 s à 4 min	Gril 2 + 600W 5 min 30 s à 6 min
- Galette plate garnie (4)	250 g 2 pcs	-	Gril 1 + 600W 5 min 30 s
- Crêpes sucrées (6)	50 g 1 pce (8) 350 g 7 pcs (1)	Max 20 à 30 s Vap 600W 2 à 3 min	- -

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépied vapeur. (8) couvrir. (9) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

**Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.**

Mode d'emploi : l'indication " " signifie une cuisson combinée. CT désigne la Chaleur Tourmanite, et Yap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tourmanite, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.  
 Temps de repos : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Escargots (6 & 8)	12 pcs 120 g	250W 3 à 4 min	440W 3 à 4 min dans leur barquette
Tomate farcie (6 & 8)	1 pce 170 g	Max 2 min	Max 4 à 6 min
Tortilla nature ou oignon (1 et 6)	1 x 500 g	Max 3 à 4 min.	-
Saucisson brioché (5)	400 g 1 pce	CT 200° + 440W 6 min 30 s puis repos 5 min	-
- Pizza calzone (4)	1 x 380 g	-	Autopizza*** en retournant et surveillant
- Pizza baguette (4)	1x 125 g	-	Autopizza*** afficher 150 g
- Mini-pizzas 3 fromages (4)	270 g 9 pcs	-	CT 220° + Gril 1 + 250W 4 à 5 min
- Pizza américaine (4)	650 g 1 pce	-	Autopizza *** puis CT 200° 2 min
Quiche lorraine- Quiche paysanne (5)	180 g 1 pce 400 g 1 pce	Auto Quiche Auto Quiche	CT 200° + 440 W pendant 7 min 30 puis laisser refroidir 5 min CT 200° + 600 W pendant 7 min, puis laisser reposer 5 min
Tarte fine salée (à cuire) (4)	290 g 1 pce	-	Préchauffer CT 300° cuire CT 250° + 100W 7 min 30 s
Tarte aux légumes (5)	400 g 1 pce	CT 200° + 600W 7 min puis CT 180° 3 min	-
Tarte alsacienne - Flamme Kuche (4)	130 g 1 pce	Auto pizza fraîche	Autopizza ***
Fougasse lardons-fromage (5)	400 g 1 pce	CT 180° + 100W 4 min 30 s à 5 min	CT 180° + 250W 5 min

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballez, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballez, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballez, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballez, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépied vapeur. (8) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

**Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.**

*Mode d'emploi* : l'indication " " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et Vap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tournante, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.  
*Temps de repos* : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

PLATS CUISINES	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Gratins (dauphinois, moussaka, lasagnes, tartiflette, hachis-parmentier, macaronis)	200/400 g (2) 700 g (2) 1 kg (3) 1000 g (3) 2000 g (3)	Gril 1 + 600W 7 à 8 min CT 230° + Gril 2 + 600W 8 à 9 min - CT 250° + 600W 13 à 14 min CT 250° + 600W 25 min	Autogratin *** Autogratin *** Autogratin *** Autogratin *** -
Gratin de légumes (avec ou sans viande), tomates farcies en gratin (3)	- 300 g -	Gril 1 + 440W 6 à 7 min -	Autogratin*** -
Tomates farcies (à cuire) (3)	1000 g	CT 250° + Gril 1 + 600W 15 min	Autogratin***
Quenelles (1, 6 & 8) + 2 c. à s. eau	1100 g 8 pcs	CT 250° + Gril 1 + 250W 20 min	-
Poisson à la bordelaise (3)	4 pcs 320 g	1 min 3000W puis Vap 250W 5 min	-
<b>GARNITURES</b>			
Féculents (1, 6 & 8)	200 g	Vap 600W 1 min 30 à 2 min	-
Frites à four, pommes quartiers, Rôsti, Pommes Noisettes et autres dérivés de pommes de terre (1 & 2) - Dauphines (1 & 5)	300 g	-	Gril 1 + 600W 8 à 9 min selon marque et épaisseur du produit. Poser un papier sulfurisé sur le plateau en Plateau tournant en verre pour un résultat plus croustillant encore. CT 230° + Gril 1 + 440W 7 à 8 min
Légumes (1, 6 & 8)	200 g	Max 1 min à 1 min 10 s Max 1 min 30 à 1 min 40 s	- -

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépied vapeur. (8) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

### Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.

Mode d'emploi : l'indication «<sup>+</sup>» signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournaïte, et Vap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tournaïte, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer. Temps de repos : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les grains et les tourtes.

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Purée (1, 6 & 8) - de pommes de terre - de légumes	200 g 200 g 380 g 1000 g	Max 1 min 30 s Max 1 à 2 min Max 2 min 30 s -	Max 3 min Max 3 min 30 s Max 8 min Max 12 à 13 min
Riz (1, 6 & 8)	200 g 500 g	Max 1 min 30 s Max 3 min 30 s à 4 min	Max 2 min 30 Max 6 à 7 min
Spaghetti en sauce (1, 6 & 8)	200 g 500 g 1000 g	Max 2 min Max 4 min Max 7 à 8 min	- - Max 13 à 14 min (4)
<b>VIANDES et POISSON</b>			
Confit de canard (2 & 1)	450 g 2 pcs	Gril 1 + 250W 8 à 10 min	-
Tripes (1, 6 & 8)	500 g	Max 4 min 30 s à 5 min	Max 8 min
Saucisses Cocktail (1, 6 & 8)	120 g	Vap 440W 1 min à 2 min	-
Tranches de viande cuites ( 6 & 8) - steak haché - viande blanche - viande rouge - cuisse de poulet	100 g 130 g 2 tranches 110 g 3 tranches 200 g	Vap 600W 30 à 40 s Vap 600W 60 à 70 s Vap 440W 50 à 60 s Max 1 min 50 s	- - - -

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballez, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballez, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballez, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballez, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépiéd vapeur. (8) couvercle. (9) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

**Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.**  
 Mode d'emploi : l'indication "4" signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et Vap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tournante, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.  
 Temps de repos : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

DIVERS	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
Sauce (1, 6 & 8)	250 g 300 g	Max 2 min Max 2 à 3 min	Max 3 min 30 s
Boissons	500 g	-	Max 6 min-
- 1 tasse	235 ml	Max 2 min	-
- 2 tasses	470 ml	Max 3 min 30 s	-
- 3 tasses	705 ml	Max 4 min 30 s	-
Lait	250 ml 600 ml	600W 2 min 600W 4 min 30 s	- -
- 1 bol	30 g	600W 15 s <b>Tester</b>	-
- 1 pot (1, 6 & 8)	120 g	600W 15 s <b>Tester</b>	-
- Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante, sans couvercle) (1 & 8)	200 g	600W 40 s <b>Tester</b>	-
Viennoiserie à cuire :			
Croissants (5)	6 pcs 360 g	-	CT 220° + 100W 10 min puis 6-8 min CT 220°
Mini pains au chocolat (5)	10 pces 250 g	-	CT 230° + 100W 9 min 30 s puis 4 min CT 230°
Mini pains aux raisins (4)	10 pces 300 g	-	CT 230° + 100W 10 min puis CT 230° 2 min
- Mini Viennoiserie cuite (1 & 5)	180 g 6 pcs	CT 160° qq min	CT 220° + Gril 1 + 100W 1 min puis repos 2 min
Pain			
- Boule campagnarde (5)	450 g	-	Auto pain** ou CT 200° + 100W 11 à 12 min puis 10 min repos (dans les 2 cas)
- Pain aux céréales (5)	400 g	-	CT 180° + 100W 13 min puis 5 min repos

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépiéd vapeur. (8) couvrir. (9) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

**Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.**

Mode d'emploi : l'indication " + " signifie une cuisson combinée, CT désigne la Chaleur Tournante, et Vap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tournante, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire »). Les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.  
 Temps de repos : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

DIVERS	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
<b>DESSERTS</b>			
Brownies aux noix (1 & 4)	2 X 80 g	-	Gril 1 + 250W 2 min
Boules de coco asiatiques (7)	6 pcs	Vap 250W 2 à 3 min	Vap 440W 3 à 4 min
Gaufre (1 & 4)	140 g 2 pcs	-	Gril 1 + 250W 3 min
Cannelés de Bordeaux (6)	3 pcs 180 g	-	Décongélation 3 à 4 min
Crumble aux pommes (2)	300 g	-	Gril 2 + 600W 5 min 30 s à 6 min
Galette des rois	6 pers 400-500 g	Gril 1 + 250W 3 à 3 min 30 s (1 & 4)	CT 200° + 440W 4 à 5 min (4)
	8 pers 780 g	Gril 1 + 250W 4 à 4 min 30 s min (1 & 4)	CT 200° + 440W 5 min 30 s (4)
Fondant au chocolat (5)	470 g 1 pce	-	CT 200° + 250W 5 min puis repos 8 min
Macarons (6)	16 pces 190 g	-	250W 1 min à 1 min 20 s
Moelleux au chocolat (6)	1 pce 100 g 2 pces 200 g	440 W 30 à 40 s	CT 230° + 250W 6 à 7 min (9)

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépied vapeur. (8) servir (9) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

**Tableaux de réchauffage en micro-ondes ou combiné des aliments courants frais ou surgelés.**

*Mode d'emploi* : l'indicateur " " signifie une cuisson combinée. CT désigne la Chaleur Tourmanite et Yap le mode vapeur. Dans tous les cas de cuisson Combinée avec Chaleur Tourmanite, le four doit être **préchauffé** à la température indiquée avec les accessoires indiqués. Les autres modes ne nécessitent pas de préchauffage. Sauf indication contraire (« à cuire »), les aliments mentionnés ci-après sont déjà cuits, à réchauffer.  
*Temps de repos* : il est impératif de laisser reposer l'aliment après le réchauffage : 3 à 6 min pour les entrées, le pain, la viennoiserie, les liquides, les plats cuisinés et 10 min pour les gratins et les tourtes.

DIVERS	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
<b>DESSERTS</b>			
Pâte à gâteau (prête à cuire) (9) - moule rond 22-26 cm	550 g à 600 g	CT 230° + 100W 14 à 16 min ou Touche Gâteau	-
- moule rond + fruits frais	750 à 850 g	Touche Cake	-
- moule à cake 21-25 cm	550 à 600 g	CT 210° + 100W 18 à 19 min ou Touche Cake	-
-Tarte citron meringuée (5)	480 g	-	Enlever la barquette alu et en coiffer la tarte pour la protéger. CT 210° + 100W puis 5 min repos. Préchauffer 300°. Cuire CT 250° + 250W 7 à 9 min CT 250° + 250W 3 min 30 s puis repos 5 min CT 230° + 440W 3 min puis 2 min repos dans four CT 200° + 600W 8 min puis 5 min repos CT 200° + 100W 3 à 4 min puis 5 min repos CT 240° + 600W 21 min puis repos.
-Tarte fine pommes (à cuire) (4)	290 g	-	
-Tarte fine pommes (4)	260 g	-	
-Tarte Tatin (3) poser côté pommes	130 g	-	
-Tarte au sucre (5)	600 g	-	
- Far aux pruneaux portionnable (3)	350 g 800 g	-	
Strudel aux pommes (5)	1 pce 300 g	-	CT 200° + 600W 4 min 30 s puis 3 min repos
Pop corn sucré (6)	1 x 100 g	-	Max 2 min 30 s à 3 min

(1) retourner ou remuer à mi-réchauffage. (2) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille haute. (3) déballer, plat résistant à la chaleur sur grille basse. (4) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille haute. (5) déballer, poser direct ou sur papier cuisson ou feuille silicone sur grille basse. (6) récipient transparent aux ondes sur la sole du four. (7) sur trépiéd vapeur. (8) moule métallique sur anneau de protection sur grille basse.

# Soupes & apéritifs

## Instructions

### Conseils généraux - soupes maison

#### NIVEAU DE PUISSANCE

Utiliser  1000 W pour amener la soupe à ébullition, puis une puissance de  440 W ou  250 W pour cuire (ou voir recettes particulières).

#### DECONGELER UNE SOUPE CONGEEE

Comme les soupes peuvent être facilement remuées quand elles commencent à fondre, il est plus rapide et normalement plus pratique de décongeler une soupe congelée en utilisant  1000 W. Remuer fréquemment au cours de la décongélation pour obtenir une décongélation régulière et en profondeur.

#### DIMENSION PLAT

Utilisez toujours un grand plat ou bol - au moins deux fois la capacité de la soupe.

#### RECHAUFFER SOUPE

Pour les soupes en conserve ou soupes réfrigérées, les mettre dans un récipient adapté au micro-ondes, couvrir et réchauffer  1000 W en remuant fréquemment.

#### COUVERCLE

Couvrir toujours la soupe avec un film adhésif pour micro-onde ou le couvercle conçu pour le plat.

#### SOUPES A VIANDE

Si vous voulez utiliser votre recette favorite de soupe à viande pour le micro-onde, utilisez un programme à étapes multiples pour amener la soupe à ébullition sur  1000 W pour 10 mins. suivi par 40-60 mins. sur  250 W.

### Conseils généraux - apéritifs

#### DEMARRAGE TEMPERATURE

Rappelez-vous que des aliments réchauffés du réfrigérateur vont prendre légèrement plus longtemps que des aliments à la température ambiante.

#### COUVERCLE

Gardez les aliments recouverts par un film adhésif ou un autre couvercle adapté, à l'exception des pâtisseries.

#### PATISSERIE

De petits produits de pâtisserie ne se réchauffent bien par micro-ondes que si la pâte est très croustillante et placée sur un papier absorbant. Au cours du réchauffement, la pâtisserie absorbe l'humidité du remplissage. De grandes pâtisseries nécessitent un réchauffage combiné. Utilisez une puissance de micro-ondes réduite avec convection.

# Oeufs, fromage et Snacks

Les oeufs sont des produits délicats qui nécessitent une attention spéciale. C'est parce que s'ils sont placés directement dans le four, ils explosent à cause de la pression créée à l'intérieur de la coque. Etant brisée, le jaune explose aussi si son film protecteur n'est pas percé. Donc poussez la pointe d'un cure-dent jusqu'au centre du jaune; si l'oeuf est frais, il ne va pas couler. Le jaune et le blanc réagissent très différemment au micro-onde et malheureusement, le jaune cuit plus rapidement. Si les oeufs sont battus (omelette), les bords doivent être ramenés vers le centre à mi-cuisson.



## Oeufs pochés

Chauffer 50 ml d'eau avec du sel et une lampée de vinaigre pendant 1 min à 1000 W. Casser l'oeuf dans l'eau bouillante et percer précautionneusement le jaune et le blanc avec un cure-dent; cuire à 600 W pendant 30 à 40 secondes (selon la taille de l'oeuf). Laisser reposer 1 minute puis sécher et servir.

## Oeufs brouillés

Mélanger 2 oeufs frais dans un bol avec un peu de crème ou du lait, une olive de beurre, du sel et du poivre. Chauffer pendant 40 secondes à 1000 W. Enlever et battre énergiquement avec une fourchette. Reprendre la cuisson à 1000 W pour encore 30 à 40 secondes.

Les oeufs doivent rester crémeux.

## Oeufs cocotte

Casser l'oeuf dans un ramequin beurré, assaisonner avec du sel et du poivre, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désiré (crème, champignon, oeufs de lompe, etc.). Chauffer pendant 1 min 30 sec. à 2 min par oeuf à 250 W, selon la taille des oeufs et la quantité de garniture.

**Les fromages** réagissent différemment selon leur type : plus ils sont gras, plus ils fondent rapidement. Si ils sont chauffés pendant trop longtemps, ils se durcissent. Si possible, il est préférable d'ajouter le fromage râpé au dernier moment (pour des pâtes, des gratins, etc.).

# Riz, pâte et végétaux séchés et patates en robe de chambre

Les temps de cuisson pour les végétaux séchés dans le micro-ondes sont les mêmes que pour la cuisson ordinaire. Si l'on regarde de plus près, ces aliments se chauffent très rapidement sans prendre un goût de réchauffé dans la mesure où ils sont dans un récipient fermé mélangés à du beurre ou une sauce. Pour la cuisson, utiliser un grand récipient (pour éviter tout débordement). Recouvrir complètement avec de l'eau ou de la sauce. Laisser reposer pour au moins 5 à 8 minutes après la cuisson.

## Riz

Une fois que le liquide a atteint le point d'ébullition, cuire pendant approx. 20 minutes à 250 W, indépendamment de la quantité de riz. Utiliser le programme auto pour le riz.

## Semoule

La semoule est parfaitement cuite dans un four micro-ondes sans risquer de brûler. Ajouter simplement un volume d'eau égal à celui de la semoule, amener à ébullition en recouvrant à 1000 W pendant 2 min 30 sec (pour 200 g de semoule à grains moyens avec 0.2 l d'eau), puis cuire à 250 W pendant environ 3 min, jusqu'à ce qu'elle gonfle.

## Pâte

Rappelez-vous de saler l'eau de cuisson et de remuer une fois au cours de la cuisson. Quand le liquide bouillonne, cuire pendant 7 à 8 minutes à 1000 W pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de ravioli.

## Pommes de terre en robe de chambre - Tableau cuisson manuelle

Qté	Min. sur 1000 W	Min. sur Gril pour croustillant
1	4-5	8-10
2	6-8	10-12
4	10-13	11-13

## Végétaux séchés

Couvrir entièrement d'eau et laisser tremper pendant une nuit. Le jour suivant, rincer et sécher. Couvrir de sel. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les végétaux séchés). Cuire pendant 10 minutes sur 1000 W puis 15 à 30 minutes sur 250 W. Surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si nécessaire : les végétaux séchés doivent toujours être couverts de liquide.

## Pommes de terre en robe de chambre

Les pommes de terre sont plus ou moins adaptées à la cuisson par micro-ondes selon leur variété. La taille idéale pour les pommes de terre en robe de chambre à cuire au micro-ondes ou par cuisson combinée est de 175 à 225 g. Cuire des pommes de terre en robe de chambre est plus rapide avec les micro-ondes mais cela produira un résultat plus mou. La cuisson combinée donnera une texture plus sèche et plus croustillante. Si vous désirez renforcer la coloration à la fin de la cuisson, utilisez le GRIL (voir le tableau ci-dessous).

Avant la cuisson, laver les pommes de terre et piquer la peau en plusieurs endroits.

Après la cuisson, retirer du four et envelopper dans une feuille d'aluminium pour garder la chaleur. Laisser reposer pendant 5 minutes.

# Entrées



# Cake Aux Olives

**Cuisson : env. 35 min - 8-10 pers. - COMBINE**  
**Récipient : moule à cake métallique de 28 cm**

## Ingrédients

250 g de farine  
1/2 sachet de levure  
12 cl d'huile d'olive  
10 cl de vin blanc  
4 œufs  
180 g d'olives vertes dénoyautées  
200 g de jambon de Paris  
150 g de gruyère.

## Réalisation

Mélanger la farine, la levure avec l'huile et le vin blanc. Ajouter les œufs un par un puis les olives, le jambon coupé en dés et le fromage râpé. Beurrer ou chemiser le moule et le remplir aux  $\frac{3}{4}$  car le cake va gonfler. Poser sur la grille niveau bas équipée du cercle de protection et cuire 33 à 35 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 240°+ 100W. Présentez ce cake en tranches ou sous la forme de petits dés pour l'apéritif.

# Gratin De Fruits De Mer

**Cuisson : env. 25 min - 4 pers - MICRO-ONDES et COMBINE**  
**Récipient : 1 bol + 1 petit plat à gratin**

## Ingrédients

500 g de cocktail de fruits de mer surgelé  
3 échalotes  
1 c. à s. d'aneth haché  
30 g d'emmental râpé  
1 carotte  
150 g de champignons  
30 g de beurre  
farine  
25 cl de lait  
vin blanc, sel, poivre

## Réalisation

Décongeler les fruits de mer 6 min sur 600W en remuant le mélange plusieurs fois. Égoutter en gardant le jus auquel vous ajouterez 25 cl de lait. Hacher les échalotes, la carotte et les champignons et faire cuire ce hachis dans un bol à couvert avec 40 g de beurre 5 min sur MAX. Ajouter 2 à 3 bonnes c. à s. de farine, refaire cuire 40 sec sur MAX puis ajouter le mélange lait + jus rendu par les fruits de mer. Cuire cette béchamel 5 à 7 min sur MAX. (Si la béchamel ne vous paraît pas assez épaisse vous pouvez y remédier en ajoutant 1 c. à s. de Maïzena au vin blanc). Ajouter l'aneth et une c. à s. de vin blanc fruité, rectifier l'assaisonnement et mélanger avec les fruits de mer. Verser dans un petit plat à gratin. Parsemer d'emmental râpé ; préchauffer le four en COMBI CHALEUR TOURNANTE 210° + GRIL 1 + 250W avec la grille niveau haut. Enfourner 8 à 10 minutes.

# Croques Au Thon

**Cuisson : 7 min - 4 pers. - COMBINE**  
**Récipient : 1 bol**

## Ingrédients

4 grandes tranches de pain de mie  
2 c. à s. de câpres  
2 c. à s. de persil haché  
4 c. à s. de mayonnaise  
50 g de fromage râpé  
250 g de thon au naturel  
sel, poivre

## Réalisation

Blondir légèrement les toasts 1 à 2 min de chaque côté sur GRIL 1 préchauffé en les posant sur le trépied, ou plus simplement dans un toaster. Mélanger dans un bol tous les ingrédients sauf le fromage râpé. Assaisonner le mélange et le répartir sur les toasts. Ajouter le fromage râpé. Poser les croques directement sur la grille niveau haut et cuire 5 min. en Combi GRIL 1 + 100W puis encore 1 min. en GRIL 1.

# Potage Saint-Germain

**Cuisson : 35 à 40 min - 4 pers. - MICRO-ONDES**

**Récipient : 1 grande cocotte**

## Ingrédients

300 g de pois cassés  
50 g de beurre  
1 bouquet garni  
2 gousses d'ail  
1 vert de poireau  
1 carotte  
50 g de poitrine fumée  
3 c. à s. de crème  
1 oignon  
sel, poivre

## Réalisation

Laver à grande eau les pois cassés. Les égoutter. Mettre dans la cocotte en couvrant d'eau chaude. Faire cuire sur MAX pendant 4 à 6 min (jusqu'à ébullition). Egoutter les pois cassés. Faire suer dans le beurre pendant 4 min sur MAX à couvert, le vert de poireau, la carotte et l'oignon émincés. Ajouter les pois cassés égouttés et la poitrine fumée coupée en dés. Couvrir avec 70 cl d'eau chaude ou de bouillon, ajouter l'ail épluché et le bouquet garni. Faire cuire 10 min sur MAX puis 22 à 25 min sur 440W (programmer l'enchaînement des deux cuissons) en remuant plusieurs fois en cours de cuisson et en veillant à ce que les pois cassés soient toujours recouverts d'eau. Lorsque les pois cassés sont tendres et s'écrasent bien, retirer le bouquet garni et passer au robot. Rectifier l'assaisonnement et ajouter la crème. Servir avec des croûtons.

# Quiche Lorraine

**Cuisson : env. 26 min - 6 pers. - AUTOTARTE ou COMBINE**  
**Récipient : un moule à tarte en métal de Ø 25 cm**

## Ingrédients

1 rouleau de pâte Brisée

**Garniture :**

100 g de lardons fumés

100 g de gruyère râpé

15 cl de lait

3 œufs

15 cl de crème

sel, poivre

muscade râpée

## Réalisation

Garnir le moule avec la pâte en laissant la feuille de cuisson. Couper le lard en dés. Faire cuire les lardons sur MAX 1 min. Les égoutter. Préchauffer le four en Touche AUTOTARTE 4/6 (Prog 21) avec la grille niveau bas. Disposer sur le fond de pâte les lardons, le gruyère râpé et le mélange assaisonné lait, œufs, crème et muscade râpée battu au fouet électrique. Lorsque le four est chaud, poser le cercle de protection, enfourner la quiche et presser Marche (ou cuire env. 25 min en Combi Chaleur Tournante 220° + 100W). Démouler et faire tiédir sur une grille avant de servir.

# Tarte Au Thon

**Cuisson : env. 28 min - 6 pers. - AUTOTARTE**  
**Récipients : un moule à tarte en métal de Ø 28 cm + 1 bol**

## Ingrédients

1 rouleau de pâte Brisée au beurre

**Garniture :**

190 g de thon égoutté au naturel

4 œufs, 20 cl de lait

25 cl de crème liquide

130 g de gruyère râpé

sel, poivre

## Réalisation

Garnir le moule avec la pâte en laissant la feuille de cuisson. Rassembler dans un bol les œufs, le lait et la crème. Saler et poivrer. Battre au fouet électrique. Préchauffer le four en AUTOTARTE 6/5 (Prog. 21) avec la grille niveau bas. Garnir le fond de tarte avec le thon égoutté et le fromage râpé. Lorsque le four est chaud, poser le cercle de protection sur la grille, enfourner et presser Marche. Démouler et faire tiédir sur une grille avant de servir.

# Pizza

**Cuisson : env. 30 min - 3 à 4 pers. - CHALEUR TOURNANTE**  
**Récipient : une tôle à pizza + 1 bol**

## Ingrédients

1 bloc de pâte à pizza ou à pain.

**Garniture :**

3 gousses d'ail écrasées

sel, poivre

2 gros oignons

1 pot de sauce tomate

1 c. à s. d'herbes fraîches ou séchées

300 g de mozzarella

des olives.

## Réalisation

Emincer les oignons, les mettre dans un bol avec 1 c. à s. d'huile d'olive et cuire 3 min sur MAX à couvert. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 300° avec la grille niveau haut. Étaler alors la pâte avec un rouleau aux dimensions de la tôle à pizza. Répartir la sauce, cuire à four chaud pendant 15 minutes, puis rajouter les oignons cuits, la mozzarella coupée en tranches ainsi que les autres ingrédients de la garniture. Cuire encore 10 à 15 min à 300°. Note : vous pouvez varier la garniture avec des dés de jambon, du poivron, un œuf, des lardons, des champignons précuits quelques minutes sur MAX. Ajouter les olives 5 minutes avant la fin de cuisson.

# Velouté De Courgettes

**Cuisson : 20 min - 4 pers - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 bol de 2 litres avec couvercle**

## Ingrédients

3 courgettes (env. 600g)  
1 pomme de terre moyenne  
1 cube de bouillon de volaille  
3 portions de fromage fondu  
lait, sel, poivre

## Réalisation

Eplucher une des courgettes ainsi que la pomme de terre et couper le tout en gros cubes. Rassembler dans le plat avec le bouillon cube,  $\frac{1}{2}$  verre d'eau chaude, couvrir et cuire 20 min sur MAX. Ajouter 1 demi litre d'eau + 1 demi litre de lait bien chauds ainsi que le fromage fondu avant de passer le tout au mixer, d'assaisonner et de servir. Au besoin, si les courgettes sont trop amères, vous pouvez n'ajouter que du lait. Vous pouvez aussi éplucher toutes les courgettes au lieu d'une seule pour réduire l'amertume possible de la peau.

[QUELMICROONDES.COM](http://QUELMICROONDES.COM)

# Légumes



# Pommes De Terre Farcies Charcutières

**Cuisson : 20 à 30 min - 4 pers. - VAPEUR ET COMBINÉ**  
**Récipients : 1 plat en Pyrex® de Ø 25 cm + 1 bol**

## Ingrédients

4 grosses pommes de terre (pas plus de 210 g chacune)  
1 oignon  
20 g de beurre  
50 g d'allumettes de lardons fumés  
2 c. à s. de fromage blanc  
50 g de gruyère râpé  
sel, poivre

## Réalisation

Laver et cuire les pommes de terre dans un plat à couvert avec 3 c. à s. d'eau sur la touche AUTO POMMES VAPEUR (Prog. 6) en affichant 1000 g (pour environ 800 g de P. de T.). Retourner les P. de T. à mi-cuisson. Sortir et laisser reposer au moins 5 min. Entre-temps, cuire à couvert l'oignon haché dans le bol avec le beurre 2 min 30 s. à 3 min sur MAX, cuire les lardons 40 s. sur MAX, les égoutter. Mélanger le fromage blanc, le gruyère râpé, l'oignon et les lardons. Evider assez largement avec une petite cuillère l'intérieur des pommes de terre ; assaisonner. Remplir les pommes de terre avec le mélange. Poser les pommes de terre dans le plat sur la grille niveau haut et cuire 6 à 7 min en Combi GRIL 1 + 440W (ou GRIL 1 + 600W si le plat a été préparé à l'avance).

# Polenta à La Méridionale

**Cuisson : env. 35 min - 4 pers.- VAPEUR ET COMBINÉ**

**Récipients : 1 bol de 2 litres**

## Ingrédients

160 g de polenta moyenne (semoule de maïs)  
1 l d'eau  
2 échalotes  
1 carotte  
100 g de pancetta coupée en dés  
sel, poivre

## Réalisation

Mélanger la polenta dans le bol avec 1 l d'eau chaude et du sel. Couvrir et porter à ébullition sur MAX pendant 5 à 7 min. Lorsque le mélange bout, vérifier le niveau d'eau du réservoir et cuire d'abord 15 minutes puis encore 12 minutes sur Vap 440 W (en remuant et en rajoutant de l'eau dans le réservoir après 15 min). Eplucher et hacher la carotte et les échalotes. Les cuire dans un bol avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 4 min sur Max. Ajouter les légumes et le jambon à la polenta cuite. Rectifier l'assaisonnement. Cette polenta peut se servir chaude nature ou être agrémentée de fromage ou de parmesan ou encore être gratinée avec un peu de fromage râpé (GRIL 1 + 250 W sur grille niveau haut 4 à 6 min si la polenta est encore chaude, ou GRIL 3 + 600 W sur grille niveau haut 15 min si la polenta est froide). Sinon, une fois refroidie, la couper en tranches et faire revenir à la poêle.

# Gratin Dauphinois

**Cuisson : env. 35 min - 4 pers. - COMBINÉ**  
**Récipient : 1 moule à manqué de Ø 27 cm**

## Ingrédients

1000 g de pommes de terre  
1 gousse d'ail  
30 cl de lait  
20 cl de crème liquide  
70 g d'emmental râpé  
sel, poivre

## Réalisation

Eplucher et couper en rondelles les pommes de terre. Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + 440W avec la grille niveau bas. Eplucher et hacher la gousse d'ail. Disposer les rondelles de pommes de terre dans le plat en les parsemant d'ail haché, de sel et de poivre. Mélanger dans un bol le lait et la crème et verser sur les pommes de terre. Recouvrir d'emmental râpé. Enfourner et cuire 32 à 35 min (la durée peut varier selon la variété de pomme de terre, vérifier au besoin avec la pointe d'un couteau).

# Carottes à L'orange Et Au Cumin

**Cuisson : 15 à 16 min - 4-5 pers. - MICRO-ONDES ET VAPEUR**  
**Récipients : 1 bol + 1 plat avec couvercle de 2 litres ou 1 moule de Ø 27 cm en Pyrex®**

## Ingrédients

1 kg de carottes épluchées  
1 oignon  
1 orange  
1/2 c. à c. de cumin en grains  
1/2 c. à c. de miel  
huile d'olive  
sel, poivre

## Réalisation

Cuire l'oignon haché dans 1 bol avec 1 c. à s. d'huile d'olive 2 à 3 min sur MAX. Couper les carottes épluchées en rondelles régulières. Mettre dans le plat avec l'oignon, le cumin, le miel, le jus et le zeste gratté de l'orange. Vérifier le niveau d'eau du réservoir. Couvrir et cuire 8 min 30 s. sur MAX puis 11 min sur Vap 440W (programmer l'enchaînement des deux cuissons). Vous pouvez aussi utiliser la touche AUTO LEGUMES Vapeur (prog 4). A mi-cuisson, remuer, assaisonner. Ces carottes sont aussi délicieuses servies froides.

# Gratin De Chou Fleur

**Cuisson : env. 30 min. - 4 pers.- AUTO LÉGUMES VAPEUR  
ET COMBINÉ**

**Récipients : 1 bol + 1 moule à manqué en Pyrex de Ø 22 cm**

## Ingrédients

1 chou fleur  
1/4 l de lait  
20 g de beurre  
20 g de farine pour un roux  
70 g de gruyère râpé  
muscade râpée  
sel, poivre

## Réalisation

Séparer le chou fleur en morceaux de taille égale. Mettre dans le plat avec 3 c. à s. d'eau. Couvrir et cuire sur AUTO LÉGUMES (prog. 4). Entre-temps rassembler les ingrédients de la sauce béchamel. Sortir, égoutter et assaisonner le chou-fleur, puis le remettre dans le plat. Préparer la sauce béchamel (voir recette au chapitre des sauces page 111), en ajoutant la moitié du gruyère. Verser sur le chou-fleur, et parsemer le dessus du restant de gruyère. Enfourner sur la grille niveau haut et cuire en Combi GRIL 2 + 250W 13 à 15 min. (ou GRIL 2 + 440W si le plat est préparé à l'avance).

# Flan De Ratatouille

**Cuisson : env. 40 min - 6 pers. - COMBINÉ**

**Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm**

## Ingrédients

800 g de ratatouille préparée surgelée (ou 1 boîte 4/4)

5 œufs

1 c. à s. de crème

150 g de chorizo

70 g de gruyère râpé

sel, poivre

4 c. à s. de semoule moyenne

## Réalisation

Cuire la ratatouille surgelée avec la semoule, à couvert, 12 à 14 min sur MAX. Battre les œufs et la crème dans un saladier. Couper le chorizo en dés et les ajouter dans le saladier ainsi que la ratatouille et le gruyère râpé. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et verser dans le plat. Entourner sur la grille niveau haut et cuire 20 à 25 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 440 W.

# Risotto De Cèpes Au Basilic

**Cuisson : env. 25 min - 4 pers. - MICRO-ONDES ET VAPEUR**  
**Récipient : 1 cocotte de 3 litres**

## Ingrédients

40 g de cèpes séchés  
50 g de beurre  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
250 g de riz pour risotto  
1 cube de bouillon de légumes  
quelques brins ou feuilles de basilic

## Réalisation

Faire tremper les cèpes avec 40 cl d'eau tiède au moins 2 heures avant. Rassembler dans le bol l'oignon haché, le riz et le beurre. Couvrir et cuire sur MAX 3 minutes. Ajouter l'eau de trempage des cèpes allongée d'eau de façon à obtenir un litre de liquide, l'ail écrasé et le bouillon-cube de légumes. Ne pas couvrir et cuire sur AUTO RIZ (prog. 7) en affichant 400 g. (ou bien 5 min sur MAX puis 15 min sur Vap 250W). 3 minutes avant la fin, ajouter les cèpes et le basilic grossièrement hachés et si vous le jugez nécessaire encore un peu d'eau. Rectifier l'assaisonnement et laisser reposer à couvert au moins 10 minutes avant de remuer avec une fourchette et de servir.

# Purée De Céleri-Rave

---

**Cuisson : 15 à 18 min - 4 pers - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm.**

## Ingrédients

800 g de céleri-rave  
2 pommes de terre moyennes  
40 g de beurre  
15 cl de lait  
sel, poivre  
muscade

## Réalisation

Eplucher et couper le céleri-rave et les pommes de terre en petits dés. Mettre à cuire avec le beurre et 10 cl d'eau sur **MAX** pendant 15 à 18 min à couvert. Passer au mixeur ou au moulin à légumes, rajouter du lait jusqu'à obtention de la consistance désirée. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un peu de muscade râpée.

QUELMICROONDES.COM

[QUELMICROONDES.COM](http://QUELMICROONDES.COM)

# Poissons



TEMPS DE CUISSON DU POISSON

Aliment	Frais		Surgelé	
	Puissance	Durée (en min pour 500 g)	Puissance	Durée (en min pour 500 g)
Poisson en filets fins	Vap 440W	7-8	Max	10
Poisson en filets épais	Vap 440W	9-10	Max	11-12
Poisson en darnes*	Vap 440W	12 -15	Max	11-13
Pavés de saumon avec peau	Vap 440W	8-9	Max	10-11
Poisson entier*	Vap 440W	13 -14	Max	12
Noix de St Jacques*	Vap 440W	6-7	-	-
Seiche- Calamars*	Vap 440W	8-9	Max	11
Tourteaux* (pour 1 pce 600 g)	Vap 440W	14	-	-
Croquettes de poisson (1pce = 50 g)	-	-	Max Max	3 min 30 (2 pces) 5 min (4 pces)

\* : Nous déconseillons l'utilisation de la touche Automatique pour ces poissons.

Note : la cuisson par mode vapeur étant trop longue pour du poisson surgelé, nous ne la préconisons que pour du poisson frais.



# Pavés De Saumon À La Graine De Moutarde

**Cuisson : env. 15 min - 4 pers. - MICRO-ONDES ET VAPEUR**  
**Récipients : 1 bol + 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm**

## Ingrédients

700 g de filets de saumon sans peau coupés en 4 pavés  
3 échalotes  
40 g de beurre  
10 cl de vin blanc  
1 c. à s. de moutarde de Meaux  
2 c. à s. de crème  
1 c. à c. de Maïzena  
sel, poivre

## Réalisation

Faire suer les échalotes finement ciselées dans le beurre à couvert sur MAX 2 min. Mouiller avec le vin blanc dans lequel vous aurez dilué la Maïzena. Cuire le saumon en touche AUTO POISSON VAPEUR (prog. 8) sur le trépied vapeur. Débarrasser les pavés sur une assiette, couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer au moins 3 min. Entre temps, ajouter dans le bol d'échalotes, le jus rendu par le saumon dans le plateau Pyrex, la moutarde de Meaux et la crème. Mélanger et cuire à découvert 2 à 3 min sur MAX. Servir les pavés de saumon nappés de cette sauce.

# Dorade Braisée

**Cuisson : env. 25 min - 4 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINÉ**  
**Récipients : 1 plat en Pyrex® de Ø 30 cm + 1 bol**

## Ingrédients

2 dorades (total : 800 à 900 g -vidées)  
1 oignon  
250 g champignons de Paris  
2 tomates  
1 noix de beurre  
herbes  
sel, poivre

## Réalisation

Dans le bol, faire suer à couvert l'oignon haché 2 à 3 min sur MAX. Disposer dans le plat l'oignon ainsi que les champignons et les tomates émincés ; couvrir et pré-cuire 5 à 6 min sur MAX. Rectifier l'assaisonnement, ajouter des herbes et poser les dorades assaisonnées sur le lit de tomates et de champignons. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 300° avec la grille niveau haut. Une fois le four chaud, parsemer les dorades de noisettes de beurre, enfourner, presser Stop et cuire 18 à 20 min en Combi GRIL → CHALEUR TOURNANTE 250° + 250W en retournant le poisson, si nécessaire.

# Poisson À La Noix De Coco

**Cuisson : 8 à 9 min - 4 pers.- MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm**

## Ingrédients

600 g de colin ou de lieu  
2 c. à s. de crème  
1 c. à s. d'huile  
1 tomate, 1 oignon  
1 c. à s. de curry  
1 jus de citron  
1 poivron rouge  
150 g de lait de coco  
sel, poivre

## Réalisation

Faire suer l'oignon et le poivron en cubes dans l'huile à couvert sur MAX 5 min. Ajouter le lait de coco et le faire fondre 45 sec. sur MAX. Ajouter les autres ingrédients, la tomate concassée et le poisson coupé en cubes. Cuire à couvert sur MAX 6 à 7 min. Rectifier l'assaisonnement et servir avec du riz.

QUELLEMICROONDES.COM

# Terrine De Poisson Mousseline

**Cuisson : env. 25 min - 6 pers. - MICRO-ONDES et VAPEUR**  
**Récipients : un moule à savarin ou 1 moule à manqué en Pyrex®**  
**de Ø 22 cm avec un verre + 1 bol**

## Ingrédients

400 g de filets de merlan frais sans arêtes  
1 carotte  
1 c. à s. de fines herbes hachées  
1 blanc d'œuf  
30 cl de crème liquide  
sel, poivre

## Réalisation

Cuire la carotte épluchée et hachée dans le bol à couvert sur MAX 2 à 3 min. Rafrâchir. Mettre dans le robot les filets de poisson bien froids coupés en cubes et le blanc d'œuf. Assaisonner de sel et de poivre. Faites fonctionner le robot par petits à-coups, pendant 1 à 2 min pour hacher le poisson puis ajouter petit à petit la crème bien froide jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ne pas faire tourner la mousse dans le robot trop longtemps, elle risquerait de s'échauffer. Ajouter le hachis de carotte bien égoutté et les fines herbes, rectifier l'assaisonnement et étaler dans le moule à savarin. Laisser reposer la terrine crue au frais au moins 1 heure. Sortir et couvrir d'une assiette retournée. Vérifier le niveau d'eau du réservoir et cuire 5 min sur 440W puis 15 min sur Vap 250W en pivotant le plat à mi-cuisson. Une pointe de couteau doit ressortir sèche et chaude. Laisser refroidir avant de démouler. Servir avec un coulis de tomate ou une mayonnaise au citron.

# Pavés De Saumon A L'aneth

Cuisson : 15 à 17 min - 4 pers.- MICRO-ONDES et VAPEUR  
Récipients : 1 bol

## Ingrédients

800 g de pavés de saumon  
2 échalotes  
200 g de pulpe de tomates  
10 cl de vin blanc  
Maïzena  
100 g de crème  
aneth frais ou séché  
sel, poivre

## Réalisation

Préparer la sauce : mettre dans un grand bol les échalotes hachées, la pulpe de tomates, et les  $\frac{3}{4}$  du vin blanc. Faire cuire sur MAX 6 min à découvert. Ajouter 2 c. à c. de Maïzena diluées dans le restant de vin blanc, 1 c. à c. d'aneth ainsi que la crème ; bien remuer et remettre à cuire sur MAX 3 min. Rectifier l'assaisonnement et réserver. Cuire les pavés en touche Auto POISSON (prog. 8). Napper de sauce avant de servir avec du riz blanc ou une fondue de poireaux. Pour une recette minceur, vous pouvez utiliser de la crème allégée et remplacer le saumon par de la truite de mer.

# Gratin De Poisson Parmentier

**Cuisson : 10 à 12 min - 4 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINÉ**  
**Récipients : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm + 1 bol**

## Ingrédients

500 g de poisson blanc en filets  
1 demi jus de citron  
1 gousse d'ail  
2 échalotes  
1 noix de beurre  
2 c. à s. d'herbes fraîches  
1 sachet de purée pour 4 pers. (ou reste de purée)  
50 g de fromage râpé  
sel, poivre

## Réalisation

Faire suer les échalotes hachées avec le beurre 2 min 30 s. sur MAX dans le bol. Cuire le poisson coupé en gros morceaux dans le moule à couvert sur 600W 6 à 7 min avec le jus de citron, la gousse d'ail érasée et les échalotes précuites. Entre-temps, hacher les herbes et préparer la purée. Garder cette dernière assez sèche afin qu'elle puisse absorber le jus rendu par le poisson. Lorsque le poisson est cuit, verser le jus excédent dans la purée, l'assaisonner ainsi que le poisson, ajouter les herbes. Recouvrir le poisson de purée, puis de fromage râpé et faire gratiner sur la grille niveau haut 5 à 7 min sur Combi GRIL 1 + 440W (ou 7 à 9 min. sur Combi GRIL 1 + 600W si le gratin a été préparé à l'avance).

# Cake Au Saumon Fumé

**Cuisson : env. 35 min - 6-8 pers. - COMBINÉ**

**Récipients : 1 grand bol + 1 moule à cake métallique de 26 cm**

## Ingrédients

150 g de farine à gâteau  
3 œufs  
100 g de gruyère râpé  
220 g de fromage blanc à 40%  
Quelques brins de ciboulette hachée  
4 tranches (env. 150 g) de saumon fumé coupé en dés  
6 cl d'huile d'olive  
sel, poivre

## Réalisation

Beurrer abondamment le moule à cake. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 200° avec la grille niveau bas équipée du cercle de protection. Mélanger la farine à gâteau (avec levure incorporée) avec le râpé, la ciboulette et les dés de saumon fumé. Ajouter les œufs un par un puis l'huile d'olive et le fromage blanc. Mélanger vigoureusement l'ensemble avant de verser dans le moule à cake. Enfourner sur le cercle de protection et cuire 23 min en COMBI 200° + 100W puis 12 à 14 min en CHALEUR TOURNANTE 180° (programmez l'enchaînement des 2 cuissons). Présentez ce cake en tranches tièdes ou sous la forme de petits dés pour l'apéritif.

[QUELMICROONDES.COM](http://QUELMICROONDES.COM)

# Viandes



**Temps de cuisson des viandes et des volailles en cuisson micro-ondes ou combinée.**

C.T = Chaleur Tourbillante, + = Cuisson combinée.

Type de viande	Micro-ondes puiss	Durée	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée (en minutes pour 500g)
Boeuf - côte - rôti (1) - ragoût (4)	- Max -	4-5 -	Préchauffer CT 300° puis CT 250° + Gril 1 + 100W (1 et 2) CT 250° + Gril 1 + 100W (1 et 3) CT 170°+ 250W	10 à 10 min 30 s  10-11 60 à 90 (6)
Agneau - gigot ou épaule avec os - rôti désossé roulé - ragoût (4)	600W 600W -	5-7 5-7 -	CT 250°+ Gril 1 + 250W (1 et 3) CT 250° + Gril 1 + 250W (1 et 3) CT 170°+ 250W	11-12 15 50 à 60 (6)
Veau - rôti - rôti farci - ragoût (4)	600W - -	8-9 - -	CT 250° + 600W (1 et 3) CT 200° + Gril 3 + 440W (1 et 3) CT 170° + 250W	14 -15 21-22 50 à 60 (6)
Porc - rôti dans le filet - rôti dans l'échine - ragoût (4)	600W 600W -	16 18 -	CT 230° + 600W (1 et 3) CT 220° + 600W (1 et 3) si > 1000 g, CT 200° + 200W (1 et 3) CT 170°+ 250W	15-16 18-19  50 à 60 (6)

(1) retourner à mi-cuisson. (2) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur grille haute. (3) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur grille basse. (4) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur la sole du four (5) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur le Plateau en verre. (6) quelque soit le poids.

**Note :** pour les viandes désossées et farcies , lorsque le temps de cuisson n'est pas indiqué dans le tableau, prolongez le temps de cuisson d'au moins 10 min. (quel que soit le poids)

## Temps de cuisson des viandes et des volailles en cuisson micro-ondes ou combinée.

C.T = Chaleur Tournaise, + = Cuisson combinée.

Type de viande	Micro-ondes pures	Durée	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée (en minutes pour 500 g)
Poulet-Pintade-Dinde - rôti entier (3 et 1) - morceaux - rôti dindonneau (1 et 3)	- Max	7-8 -	CT 230° + Gril 1 + 600W Gril 1 + 250W (1 et 2) Touche Porc ou CT 220°+ Gril 1 + 440W	8 12-13 puis 2 min Gril 1 15
- cuisse de dinde (1 et 2) - coquelet (1 et 2)	- -	- -	CT 250° + Gril 1 + 440W CT 250° + Gril 1 + 250W	12 12 min (6) puis 1 min Gril 1
Canard - rôti entier (1 et 3) - rôti farci (1 et 3) - cuisses (1 et 2) - civet (4) - magrets (2 pcs 600 g)	- - - - -	- - - - -	CT 250° + 250W CT 250° + 250W Gril 1 + 600W CT 170° + 440W CT 250° + Gril 1 + 100W (1 et 2)	11-12 14-16 10-11 1h à 1h 15 10-12 min (6)
Lapin	Max	7-8	-	-
Gibier - rôti - civet (4)	Max -	5-6	CT 250° + Gril 1 + 440W (1 et 3) CT 170° + 440W	11-12 1 h 15 à 1 h 30 (6)
Chipolatas, merguez Saucisse de Toulouse	Max Max	3-4 5-6	CT 250° + Gril 1 (1 et 2) CT 250° + Gril 1 (1 et 2)	12-15 (6) 15-18 (6)

(1) retourner à mi-cuisson. (2) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur grille haute. (3) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur grille basse. (4) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur la sole du four (5) plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes sur le Plateau en verre. (6) quelque soit le poids.

**Note** : pour les viandes désossées et farcies , lorsque le temps de cuisson n'est pas indiqué dans le tableau, prolongez le temps de cuisson d'au moins 10 min. (quel que soit le poids)

# Cuisses De Canard En Civet

**Cuisson : 1h 15 à 1h 30 - 4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ**  
**Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe**

## Ingrédients

4 cuisses de canard ou de canette  
40 g de farine  
40 g de beurre  
1 oignon  
1 carotte  
75 cl de vin rouge  
1 bouquet garni  
100 g de lardons fumés  
1 gousse d'ail  
sel, poivre

## Réalisation

Faire colorer des 2 côtés les cuisses généreusement farinées dans une poêle sur le feu. Entre-temps, faire suer dans le beurre, l'oignon et la carotte émincés 3 min sur MAX à couvert. Lorsque les cuisses sont bien dorées des deux côtés, les mettre dans la cocotte, mouiller à hauteur avec le vin rouge ; ajouter le restant de farine, la carotte, l'oignon, le bouquet garni, l'ail écrasé, les lardons. Poser une soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir. Poser la cocotte sur la sole du four et cuire 11 min sur MAX, puis 50 min à 1h sur Combi Chaleur Tournante 170° + 440W (programmer l'enchaînement des 2 cuissons). En fin de cuisson, la chair du canard doit être moelleuse. Retirer le bouquet garni. Dégraisser la sauce et rectifier l'assaisonnement avant de servir.

# Canette Farcie Aux Pommes

**Cuisson : env. 50 min - 4 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ**  
**Récipient : 1 plat en Pyrex® de Ø 27 cm**

## Ingrédients

1 canette d'1,4 kg  
4 pommes  
150 g de foies de volaille  
100 g de lard fumé  
1 œuf  
1 c. à s. de Calvados

## Réalisation

Hacher grossièrement une pomme épluchée, les dés de lard fumé et les foies de volaille. Ajouter l'œuf et le Calvados en mélangeant soigneusement. Rectifier l'assaisonnement. Farcir le ventre de la canette. Fermer l'ouverture ventrale avec du fil et une grosse aiguille ou quelques cure-dents. Poser la canette assaisonnée dans le plat en disposant autour les trois autres pommes épluchées et coupées en quartiers. Poser le plat sur la grille niveau bas et cuire 45 à 48 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 240° + 250W en retournant la canette à mi-cuisson. Dégraisser le jus avant de servir.

# Blanquette De Volaille À L'estragon

Cuisson : env. 20 min - 4 pers. - MICRO-ONDES  
Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 25 cm

## Ingrédients

1 poulet de 1,2 kg coupé en 8 morceaux  
1 oignon  
30 g de beurre  
1/2 litre de bouillon de volaille  
30 g de farine  
5 brins d'estragon  
sel, poivre  
3 c. à s. de crème

## Réalisation

Fariner les morceaux de poulet. Faire suer l'oignon haché dans le beurre à couvert 3 min sur MAX. Ajouter les morceaux de poulet farinés ; mouiller avec le bouillon ; saler légèrement et ajouter 4 brins d'estragon hachés. Couvrir et cuire 15 à 16 min sur MAX. Egoutter les morceaux. Faire réduire la sauce à découvert sur MAX quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement ; ajouter la crème et quelques feuilles d'estragon frais.

# Fricassée De Lapin Au Romarin

**Cuisson : 12 à 14 min - 4 pers. - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm**

## Ingrédients

1 lapin coupé en 8 morceaux  
1 gousse d'ail  
2 échalotes  
50 g de beurre  
2 c. à s. de farine  
2 verres de vin blanc sec  
2 brins de romarin  
sel, poivre

## Réalisation

Fariner et assaisonner les morceaux de lapin, et les faire revenir dans une poêle sur le feu, avec une c. à s. d'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés, mouiller avec le vin blanc, puis transvaser dans le moule, ajouter le romarin haché, l'ail écrasé, le beurre et les échalotes hachées. Couvrir et cuire 12 à 14 min sur MAX. Remuer une fois en cours de cuisson. Laisser reposer 5 min et rectifier l'assaisonnement.

QUELLEMICROONDES.COM

# Ragoût Irlandais

**Cuisson : 60 à 75 min - 5 à 6 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINÉ**  
**Récipients : 1 cocotte de 3 litres avec son couvercle + 1 soucoupe**

## Ingrédients

1 kg de poitrine d'agneau  
800 g de pommes de terre  
4 gros oignons  
thym  
laurier  
bouillon  
sel, poivre  
2 gousses d'ail

## Réalisation

Couper l'agneau en morceaux, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre et les oignons. Dans un récipient, alterner des couches de viande, de rondelles d'oignons et de rondelles de pommes de terre en émiettant un peu de thym et de laurier. Ajouter l'ail épluché et pile. Couvrir à mi-hauteur d'eau ou de bouillon. Poser la soucoupe retournée sur l'ensemble. Couvrir, enfourner sur la sole du four et cuire 15 min sur MAX puis 1 heure sur Combi CHALEUR TOURNANTE 170° + 440W (programmer l'enchaînement des deux cuissons). En fin de cuisson, les morceaux doivent être fondants et les pommes de terre s'écraser facilement sous la fourchette. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

# Filets Mignons De Porc à La Vapeur Sauce Diable

Cuisson : 22 min - 4 pers. - MICRO-ONDES ET VAPEUR  
Récipient : 1 bol

## Ingrédients

2 filets mignons de porc (env. 800 g)  
7 cl vin blanc (env. 5 c. à s.)  
4 cl vinaigre balsamique (env. 3 c. à s.)  
moutarde de Dijon  
3 échalotes  
4 brins d'estragon  
30 g de beurre  
sel, poivre

## Réalisation

Colorer rapidement les filets mignons de tous les côtés à la poêle. Les disposer sur le support vapeur sur le plateau Pyrex. Vérifier le niveau d'eau et cuire 4 min sur MAX puis 5 à 6 min sur Vap 440W. Entre-temps rassembler dans le bol les échalotes hachées, le vin blanc, le vinaigre balsamique et l'estragon haché. Sortir les filets, les assaisonner et réserver sur une assiette recouverte de papier aluminium. Récupérer le jus de cuisson dans le plateau Pyrex et l'ajouter aux échalotes. Cuire à découvert 3 min sur MAX puis 9 min sur 250W. Ajouter 1 c. à s. de moutarde forte. Refaire cuire 1 min sur MAX puis incorporer 30 g de beurre frais. Rectifier l'assaisonnement avant de servir les filets coupés en médaillons nappés de sauce.

# Paupiettes De Veau Aux Morilles

Cuisson : 15 min - 6 pers. - MICRO-ONDES

Récipients : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm + 1 bol

## Ingrédients

6 paupiettes de veau  
15 cl de vin de Noilly-Prat  
3 échalotes  
2 c. à c. de Maïzena  
120 g de crème  
1 noisette de beurre  
20 g de morilles séchées  
sel, poivre

## Réalisation

Faire tremper les morilles séchées dans un bol d'eau chaude pendant une demi-heure. Faire colorer les paupiettes sur tous les côtés avec le beurre dans une poêle sur le feu. Rassembler dans le plat les paupiettes, les échalotes hachées, les morilles égouttées et coupées en morceaux (pensez à garder l'eau de trempage des morilles) et la moitié du vin de Noilly. Faire cuire à couvert sur MAX env. 8 min. Entre-temps, diluer la Maïzena dans l'eau de trempage des morilles. En fin de cuisson, débarrasser les paupiettes dans le plat de service en les couvrant d'une feuille d'aluminium. Ajouter dans le plat de cuisson la Maïzena diluée, la crème et le restant de Noilly. Faire épaissir cette sauce 4 à 5 min sur MAX. Rectifier l'assaisonnement avant de verser sur les paupiettes dont vous aurez coupé et retiré les ficelles. Servir ce plat avec des pâtes fraîches.

# Hachis Parmentier

**Cuisson : env. 15 min - 4-5 pers. - MICRO-ONDES ET COMBINÉ**  
**Récipients : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm + 1 bol**

## Ingrédients

Purée en sachet pour 4 pers  
ou purée cuite vapeur avec 900 g de P. de T.(afficher 1000 g en Touche Auto)  
400 à 500 g de viande cuite  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
20 g de beurre  
persil  
100 g gruyère  
sel, poivre

## Réalisation

Faire suer dans le bol, à couvert, l'oignon haché 2 à 3 min sur MAX avec le beurre.  
Hacher la viande, y ajouter l'oignon, la gousse d'ail écrasée et du persil haché. Répartir dans le plat ce hachis de viande bien assaisonné. Recouvrir de purée puis de gruyère.  
- Si la purée est encore bien chaude, il suffit de réchauffer la viande 3 à 4 min sur MAX avant de garnir le plat. Puis poser le plat sur la grille niveau haut et chauffer 7 à 9 min sur Combi GRILL 2 + 250 W.  
- Si le hachis a été préparé à l'avance et tenu au froid : préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 250° + 600 W avec la grille au niveau bas. Une fois le four chaud, enfourner 22 à 25 min.

[QUELMICROONDES.COM](http://QUELMICROONDES.COM)

# Sauces

QUELMICROONDES.COM

# Sauce Béchamel

**Cuisson : env. 8 min - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 bol d'1 litre**

## Ingrédients

Pour  $\frac{1}{2}$  litre de lait  
40 g de farine  
40 g de beurre  
sel, poivre  
muscade râpée

Pour  $\frac{1}{4}$  litre de lait  
20 g de farine (2 c. à s. rases)  
20 g de beurre (1 noix)  
sel, poivre  
muscade râpée

## Réalisation

Sortir le beurre à l'avance, le mettre en parcelles dans le bol. Faire fondre 20 s sur MAX. Ajouter la farine, mélanger et faire cuire 20 s sur MAX. Réserver. Faire chauffer le lait dans un récipient à bords hauts sur MAX 3 à 4 min (2 à 3 min pour  $\frac{1}{4}$  de litre). Verser en fouettant sur le mélange beurre + farine. Remettre à cuire 3 à 4 min (2 min 30 s. pour  $\frac{1}{4}$  de litre) sur MAX en fouettant énergiquement à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de muscade râpée.

Variante : si vous ajoutez 2 jaunes d'œuf et 80 g de gruyère râpé (pour  $\frac{1}{2}$  litre de sauce) à votre sauce béchamel, vous en faites une sauce Mornay.

# Sauce Béarnaise

**Cuisson : env. 10 min - 4 pers. - MICRO-ONDES**

**Récipient : 1 bol d'1 litre**

## Ingrédients

150 g de beurre  
2 c. à s. d'estragon haché  
2,5 cl de vinaigre  
3 jaunes d'œuf  
2,5 cl de vin blanc  
3 échalotes  
sel, poivre

## Réalisation

Sortir le beurre à l'avance. Mettre dans le bol, les échalotes et l'estragon hachés, le vinaigre, un peu de poivre. Faire réduire sur 600W, d'abord à couvert, puis à découvert 3 à 4 min ; il doit rester environ deux c. à c. de liquide. Laisser refroidir, puis ajouter les jaunes d'œuf et deux c. à s. d'eau froide. Mélanger et cuire sur 600W 20 à 30 s. Sortir et fouetter énergiquement. Recommencer 5 à 6 fois jusqu'à obtention d'une émulsion crémeuse (le mélange ne doit jamais bouillir). L'émulsion est cuite lorsqu'en fouettant vous voyez le fond du bol. Incorporer alors le beurre mou en parcelles, sans cesser de remuer. Si nécessaire, réchauffer 10 à 20 s. sur 600W, en cours d'opération. Rectifier l'assaisonnement et rajouter quelques feuilles d'estragon frais. Au besoin, faire réchauffer sur 100W en remuant.

# Sauce Roquefort

---

**Cuisson : 4 à 5 min - 4 pers. - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 bol d'1/2 litre**

## Ingrédients

50 g de Roquefort  
20 cl de crème liquide  
2 c. à c. de Maïzena  
sel, poivre

## Réalisation

Faire fondre le Roquefort coupé en morceaux 1 min 30 s. sur 600W. Ajouter la crème et la Maïzena diluée dans 1 c. à s. d'eau. Refaire cuire 3 min à 3 min 30 s. sur MAX en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes rouges.

# Sauce Vin Blanc

**Cuisson : 20 à 25 min - 8 pers. - MICRO-ONDES**

**Récipient : 1 bol de 2 litres**

## Ingrédients

300 à 400 g de têtes de poisson maigre et d'arêtes  
1 bouquet garni, 20 cl de vin blanc  
1 oignon  
1/2 poireau  
3 échalotes  
10 cl de crème  
150 g de beurre  
sel, poivre

## Réalisation

Concasser, puis laver les parures de poisson. Rassembler dans le bol les parures de poisson, l'oignon, les échalotes et le poireau hachés plus le bouquet garni. Mouiller avec le vin blanc. Compléter à hauteur avec de l'eau. Cuire sur MAX 15 min. Egoutter, jeter les arêtes et la garniture aromatique. Faire réduire le fumet à découvert sur MAX (env. 8 min). Lorsqu'il reste env. 10 cl de liquide, ajouter la crème. Refaire bouillir à découvert sur MAX 6 à 8 min. Incorporer le beurre mou en parcelles en remuant. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter éventuellement un trait de vin blanc fruité (vin d'Alsace par exemple) avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement la plupart des poissons.

[QUELMICROONDES.COM](http://QUELMICROONDES.COM)

# Desserts



# Îles Flottantes Crème Anglaise

**Cuisson : 8 à 10 min - 4-5 pers. - MICRO-ONDES**

**Récipients : 1 bol d'1 litre + 1 petit bol**

## Ingrédients

### **Sauce anglaise :**

4 jaunes d'œuf  
85 g de sucre semoule  
1/2 litre de lait  
1 gousse de vanille

### **Blancs :**

4 blancs d'œuf avec 40 g de sucre

### **Caramel :**

50 g de sucre + 1 c. à s. d'eau

## Réalisation

Cuire le caramel dans le bol sur MAX 1 à 2 min en **surveillant attentivement**. Arrêter la cuisson du caramel avec 2 cuillerées d'eau **très chaude**.

Verser le lait dans le grand bol. Ajouter la gousse de vanille fendue en deux. Chauffer 2 à 3 min sur MAX (jusqu'à ce que le lait frémisses). Entre-temps, fouetter les jaunes d'œuf et le sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le lait bouillant en fouettant. Remettre à cuire 2 min 30 s. à 3 min sur MAX en fouettant toutes les 30 secondes. Arrêter la cuisson dès que la crème épaissit. Retirer la gousse de vanille et la gratter afin de laisser quelques grains dans la crème. Laisser refroidir. Battre les blancs en neige avec une prise de sel. Incorporer délicatement le sucre. Mouler 8 à 10 quenelles sur le Plateau en verre et cuire 1 min 30 s. à 2 min sur MAX en surveillant attentivement. Laisser refroidir avant de napper avec le caramel.

# Far Aux Pruneaux

**Cuisson : env. 27 min - 6 pers. - COMBINÉ**

**Récipients : 1 moule à manqué de Ø 22cm en Pyrex® + 1 bol**

## Ingrédients

200 g de pruneaux dénoyautés  
2 cl de rhum  
25 cl de lait  
60 g de beurre  
20 cl de crème liquide  
100 g de farine  
1 pincée de sel  
100 g de sucre  
3 œufs entiers

## Réalisation

Faire tremper les pruneaux avec le rhum et 2 c. à s. d'eau en faisant chauffer sur MAX 40 à 60 s. Laisser gonfler 2 heures au moins. Faire chauffer le lait, le beurre et la crème 3 min sur 600W. Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre et les œufs et y verser le lait chaud en fouettant. Étaler les fruits égouttés dans le moule puis verser la préparation. Poser le moule sur la grille niveau bas et cuire 26 à 27 min sur Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 440W.

# Crème Pâtissière

---

**Cuisson : 5 à 7 min - Pour 1/2 litre de crème - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 bol d'1 litre**

## Ingrédients

1/2 litre de lait  
50 g de farine  
100 g de sucre  
3 œufs

## Réalisation

Faire bouillir le lait 3 à 4 min sur MAX. Entre-temps, mélanger dans un bol, le sucre et la farine. Ajouter les œufs. Mélanger. Verser le lait bouillant en fouettant. Cuire sur MAX 2 à 3 min en fouettant énergiquement toutes les minutes.

# Flan à La Noix De Coco

**Cuisson : env. 20 min - 6 pers. - COMBINÉ**  
**Récipient : 1 moule à manqué en Pyrex® de Ø 22 cm**

## Ingrédients

1 petite boîte de lait concentré sucré (400 g)  
1 boîte de lait coco (400 g)  
10 cl de lait  
2 c. à s. de tapioca  
4 œufs entiers

**Caramel :**  
50 g sucre  
2 cuillerées à soupe d'eau

## Réalisation

Mettre le sucre et l'eau dans le moule. Cuire sur MAX 4 à 5 min en surveillant jusqu'à obtention d'un caramel. Rencher le moule en tous sens afin de bien répartir le caramel. Mélanger dans un bol le lait de vache, le lait de coco et le tapioca. Cuire 4 min sur MAX puis rajouter le lait condensé et les œufs. Battre au fouet électrique. Verser dans le moule. Enfourner sur la grille niveau bas et cuire 18 à 20 min en Combi GRIL 3 + 440W. Servir tiède ou froid.

# Moelleux Au Chocolat

**Cuisson : env. 12 min - 12-14 pers. - MICRO-ONDES  
et CHALEUR TOURNANTE**

**Récipient : 1 bol + 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm**

## Ingrédients

110 g de beurre  
100 g de sucre  
130 g de chocolat  
2 c. à c. de farine  
1 c. à c. de poudre d'amandes  
1/2 c. à c. de levure chimique  
3 œufs

## Réalisation

Fondre le chocolat coupé en morceaux dans le bol avec le beurre 2 à 3 min. sur 600W. Ajouter le sucre additionné de la farine, la levure et la poudre d'amandes, puis les œufs, un par un. Batta le mélange au fouet électrique 1 minute. Beurrer soigneusement le moule et en chemiser le fond d'un rond de papier sulfurisé. Garnir le moule avec le mélange et laisser reposer au réfrigérateur 2 bonnes heures. Préchauffer le four en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 100W avec la grille niveau bas et le cercle de protection. Enfourner et cuire 14 min puis laisser reposer 3 à 4 min dans le moule en dehors du four avant de démouler. Vous pouvez aussi cuire ce moelleux en le divisant en ramequins individuels (prévoir 6 ramequins beurrés, 2 bonnes cuillérées à soupe du mélange par ramequin, puis 1 heure au frais) et en les faisant cuire à four chaud CT 220° 16 à 18 minutes selon la consistance désirée. (Vous pouvez garder ces moelleux cuits quelques jours au réfrigérateur et les réchauffer individuellement 30 à 40 sec sur 440W.)

# Quatre-Quarts / Gâteau Marbré

**Cuisson : env. 30 min - 6 pers. - Touche CAKE ou COMBINE**  
**Récipient : 1 moule à cake de 26 cm de long en métal**

## Ingrédients

130 g de beurre  
3 œufs  
130 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1/2 sachet de levure chimique  
130 g de farine  
5 c. à c. de cacao en poudre pour le gâteau marbré

## Réalisation

Mélanger tous les ingrédients avec le beurre fondu. Pour le gâteau marbré, séparez la pâte dans 2 récipients et ajouter le cacao en poudre dans l'un. Préchauffer le four en Touche CAKE (prog. 23) avec la grille niveau bas et le cercle de protection. Verser la pâte dans le moule beurré (en alternant les couleurs dans le cas du gâteau marbré). Enfourner le moule sur le cercle de protection et cuire en touche CAKE ou 18 min en Combi CHALEUR TOURNANTE 200° + 100W puis 12 min en CHALEUR TOURNANTE 180°. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

# Gâteau Aux Bananes

**Cuisson : env. 25 min - 6 pers. - COMBINÉ**

**Récipient : 1 moule à manqué métallique de Ø 22 cm en métal**

## Ingrédients

3 bananes bien mûres  
110 g de sucre  
80 g de beurre  
100 g de crème légère  
120 g de farine  
1/4 sachet de levure  
3 œufs  
2 cl de rhum  
2 c. à c. de bicarbonate alimentaire

## Réalisation

Couper les bananes en rondelles, les mettre dans un bol avec le beurre. Couvrir et cuire env. 9 min sur MAX. Sortir, écraser le mélange à la fourchette, ajouter la crème, le sucre mélangé avec la farine, la levure et le bicarbonate, les œufs un par un et un trait de rhum. Verser dans le moule beurré et chemisé d'un rond de papier sulfurisé et faire cuire 23 à 25 min sur la grille niveau bas équipée du cercle de protection en Combi CHALEUR TOURNANTE 230° + 250W. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

# Mousse Au Chocolat

---

**Cuisson : 4 à 6 min - 4 pers. - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 bol d'1 litre**

## Ingrédients

200 g de chocolat noir  
6 œufs  
100 g de beurre  
50 g de sucre

## Réalisation

Casser le chocolat en morceaux. Rassembler dans un bol avec le beurre en morceaux. Couvrir et faire fondre sur 440W 4 à 6 min. Remuer de façon à obtenir un mélange crémeux, sans grumeaux. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les jaunes pour les "casser" et continuer de les battre en y incorporant peu à peu le mélange chocolat + beurre versé en mince filet. Laisser refroidir. Battre les blancs en neige ferme en incorporant à la fin 50 g de sucre. Ensuite, mélanger délicatement les deux appareils (chocolat + jaunes et blancs en neige) en soulevant la masse avec la spatule. Rafraîchir au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.

# Moelleux Au Citron

**Cuisson : env. 23 min - 4-6 pers. - Touche GÂTEAU ou CAKE ou COMBINÉ**

**Récipients : 1 grand bol + 1 moule à cake métallique de 26 cm ou moule à manqué de Ø 25 cm**

## Ingrédients

120 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
120 g de sucre  
80 g de beurre  
4 œufs  
jus et zeste d'1 citron

## Réalisation

Beurrer abondamment le moule. Préchauffer le four en Touche CAKE ou GÂTEAU (selon le moule choisi) avec la grille niveau bas et le cercle de protection. Rassembler dans un bol la farine, la levure, le sucre et le zeste du citron. Incorporer les œufs un par un puis le beurre fondu et le jus du citron. Mélanger vigoureusement et verser l'appareil dans le moule. Enfourner et cuire en touche CAKE ou GÂTEAU (selon le moule) ou encore 13 min en COMBI 220° + 100W puis 10 min en CHALEUR TOURNANTE 180° pour un moule rond ou bien 17 min en COMBI 200° + 100W puis 12 min en CHALEUR TOURNANTE 180° pour un moule à cake (programmez l'enchaînement des 2 cuissons si vous n'utilisez pas la touche AUTO). Démouler sur une grille et laisser refroidir.

# Pommes Au Four

**Cuisson : 16 à 20 min - 2 pers. - COMBINÉ**  
**Récipient : 1 plat en Pyrex® d'env. Ø 20 cm**

## Ingrédients

2 belles pommes Canada (env. 600 g)  
2 c. à c. de miel  
20 g de raisins secs  
30 g de sucre roux  
30 g de beurre mou

## Réalisation

Eplucher les pommes. Evider l'intérieur et creuser un peu plus avec une petite cuillère. Poser les pommes dans le plat. Préchauffer en Combi CHALEUR TOURNANTE 250° + GRIL 1 + 250W avec la grille niveau bas. Mélanger dans un bol le miel, les raisins secs, le sucre, et le beurre mou. Farcir les pommes avec ce mélange. Enfourner et cuire à découvert 10 à 12 min, en arrosant les pommes avec le jus de cuisson au bout de 10 min. Laisser reposer au moins 5 min avant de servir. Pour 4 ou 5 pommes, doubler les quantités de farce et compter 12 à 13 min de cuisson dans un plat de 20 cm.

# Biscuits Au Muesli

**Cuisson : 8 min - pour 20 pièces - CHALEUR TOURNANTE**  
**Récipients : 1 tôle d'env. 28 X 32 cm à poser sur la grille + la lèchefrite**

## Ingrédients

50 g de beurre  
50 g de muesli  
2 c. à s. de farine  
70 g de sucre  
1 œuf  
50 g de poudre de biscotte  
1 pincée de cannelle ou gingembre en poudre  
1 c. à c. rase de bicarbonate alimentaire

## Réalisation

Faire préchauffer le four à 250° en CHALEUR TOURNANTE sans les accessoires.  
Mélanger tous les ingrédients dans un bol avec le beurre ramolli. Etaler des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à café sur la tôle et la lèchefrite beurrées ou recouvertes de papier sulfurisé. Tapoter du bout des doigts pour aplatir les biscuits. Enfourner la lèchefrite en niveau bas et la grille en niveau haut et cuire 7 à 8 min en surveillant la cuisson. Si nécessaire faire pivoter les plaques à mi-cuisson. A l'aide d'une spatule, décollez les biscuits, laissez-les refroidir sur une grille. Ils deviendront croustillants en refroidissant.

# Galette Des Rois

**Cuisson : env. 30 min - 4 à 6 pers. - CHALEUR TOURNANTE**

**Récipient : 1 moule à tarte ou une tôle à pâtisserie métallique de Ø 30 cm**

## Ingrédients

2 rouleaux de pâte feuilletée au beurre  
40 g de beurre  
130 g de sucre  
150 g de poudre d'amandes  
1 c. à s. de rhum  
2 œufs + 1 jaune pour la dorure

## Réalisation

Mélanger tous les ingrédients de la crème d'amandes (sucre + poudre d'amandes + beurre + 2 œufs + rhum). Réserver au frais. Préchauffer le four en CHALEUR TOURNANTE 200° avec la grille niveau bas. Étaler un des rouleaux de pâte sur la tôle. Disposer la crème d'amandes en dôme en laissant 2 cm de pâte libre tout autour. Badigeonner cette bordure avec de l'œuf battu. Poser dessus la seconde pâte en soudant bien les bords.

Badigeonner la galette d'œuf battu et tracer des rayons avec le dos d'une lame de couteau sans percer la pâte. Cuire 28 à 30 min. Faire refroidir sur une grille.

# Tarte Au Citron

---

**Cuisson : 25 min - 4/6 pers. - AUTOTARTE**

**Récipient : 1 moule à tarte métallique de Ø 24 cm + 1 bol**

## Ingrédients

Le jus et le zeste de 2 citrons  
100 g de poudre amandes  
60 g de beurre  
130 g de sucre  
3 c. à c. de Maïzena  
4 œufs  
1 rouleau de pâte sablée au beurre

## Réalisation

Étaler la pâte dans le moule en laissant le papier de cuisson. Rassembler dans 1 bol, le sucre, la poudre d'amandes et le zeste de citron. Ajouter les œufs un par un, le beurre fondu et la Maïzena diluée dans le jus des citrons. Faire préchauffer le four en Touche AUTOTARTE 4-6 (prog. 21) avec la grille niveau bas et le cercle de protection. Enfourner la tarte garnie du mélange et presser Marche. En fin de cuisson, démouler et laisser refroidir sur une grille.

# Tarte Fine Aux Pommes

Cuisson : 25-30 min - 4 pers - CHALEUR TOURNANTE

Récipient : une tôle ronde de Ø 34 cm ou rectangulaire de 34 x 34 cm

## Ingrédients

1 bloc de pâte feuilletée au beurre d'env. 250 g  
4 pommes  
sucre vanillé

## Réalisation

Préchauffer le four avec la grille niveau haut en CHALEUR TOURNANTE 300°. Étaler finement la pâte au rouleau, l'étaler sans faire de rebord sur la tôle de cuisson. Garder au frais. Eplucher les pommes et les émincer en tranches fines. Les disposer régulièrement sur la pâte. Parsemer le dessus de sucre vanillé. Enfourner env. 30 min à four très chaud. Selon la qualité des pommes, il peut être nécessaire de rajouter un peu de couleur en fin de cuisson avec quelques minutes sur GRIL 1. Déguster immédiatement ou faire refroidir cette tarte sur une grille afin d'éviter que la pâte se ramollisse.

# Crumble Aux Pommes

**Cuisson : env. 16 min - 4 à 6 pers. - MICRO-ONDES et COMBINÉ**  
**Récipient : 1 moule à gratin en Pyrex® ou porcelaine à feu**

## Ingrédients

5 à 6 belles pommes  
40 g de sucre roux  
1/2 c. à c. de cannelle en poudre  
75 g de sucre  
75 g de beurre  
75 g de farine  
75 g d'amandes entières

## Réalisation

Rassembler les pommes épluchées et coupées en morceaux avec le sucre roux et la cannelle dans le plat et faire cuire sur MAX 6 à 9 min à découvert en remuant à mi-cuisson (le temps varie considérablement selon la variété de pommes). Laisser refroidir. Passer au robot les amandes afin de les concasser, rajouter le beurre, la farine et le sucre. Faire tourner le robot par à-coups jusqu'à obtention d'un mélange granuleux mais non amalgamé. Étaler ce mélange sur les pommes précuites. Poser le moule sur la grille niveau haut et cuire 7 à 8 min en Combi GRIL 2 + 250W en surveillant la coloration. La croûte, molle au sortir du four, va devenir croustillante en refroidissant.

# Riz Au lait - Teurgoule

**Cuisson : env. 2 heures - 4 pers. - MICRO-ONDES**  
**Récipient : 1 bol de 2 litres**

## Ingrédients

100 g de riz rond  
1 litre de lait entier  
80 g de sucre en poudre (ou 90 g de sucre roux)  
1 gousse de vanille et 1 petit morceau de bâton de cannelle

## Réalisation

Laver le riz à l'eau claire 2 fois. Verser le riz, le lait et le sucre dans un grand bol. Ajouter la cannelle et la gousse de vanille fendue. Porter à ébullition d'abord à découvert sur MAX 10 min en surveillant attentivement afin que le lait ne déborde pas puis 2 fois 90 min à couvert sur 100W. Penser à programmer l'enchaînement des 2 cuissons. Remuer 1 fois en cours de cuisson. Laisser refroidir à couvert. La cuisson très longue de cette recette normande assure un rissoleux incomparable sans risque de voir le riz brûler ni attacher au fond du bol. Si vous n'avez pas de lait entier remplacer 20 cl du lait demi-écrémé par 20 cl de crème fraîche.

# Index Des Recettes

## Recettes Entrées

Cake aux olives	.72
Gratin De Fruits De Mer	.73
Croques Au Thon	.74
Potage Saint-Germain	.75
Quiche Lorraine	.76
Tarte Au Thon	.77
Pizza	.78
Velouté De Courgettes	.79

## Recettes Légumes

Pommes De Terre Farcies	
Charcutières	.82
Polenta à La Méridionale	.83
Gratin Dauphinois	.84
Carottes à L'orange Et Au Cumin	.85
Gratin De Chou Fleur	.86
Flan De Ratatouille	.87
Risotto De Cèpes Au Basilic	.88
Purée De Céleri-Rave	.89

## Recettes Poissons

Pavés De Saumon À La	
Graine De Moutarde	.93
Dorade Braisée	.94
Poisson à La Noix De Coco	.95
Terrine De Poisson Mousseline	.96
Pavés De Saumon A L'aneth	.97
Gratin De Poisson Parmentier	.98
Cake Au Saumon Fumé	.99

## Recettes Viandes

Cuisses De Canard En Civet	.104
Canette Farcie Aux Pommes	.105
Blanquette De Volaille À L'estragon	.106
Fricassée De Lapin Au Romarin	.107
Ragoût Irlandais	.108
Filets Mignons De Porc à La	
Vapeur Sauce Diable	.109
Paupiettes De Veau Aux Morilles	.110
Hachis Parmentier	.111

## Recettes Sauces

Sauce Bechamel	.114
Sauce Béarnaise	.115
Sauce Roquefort	.116
Sauce Vin Blanc	.117

## Recettes Desserts

Îles Flottantes Crème Anglaise	.120
Far Aux Pruneaux	.121
Crème Pâtissière	.122
Flan à La Noix De Coco	.123
Moelleux Au Chocolat	.124
Quatre-Quarts / Gâteau Marbré	.125
Gâteau Aux Bananes	.126
Mousse Au Chocolat	.127
Moelleux Au Citron	.128
Pommes Au Four	.129
Biscuits Au Muesli	.130
Galette Des Rois	.131
Tarte Au Citron	.132
Tarte Fine Aux Pommes	.133
Crumble Aux Pommes	.134
Riz Au lait - Teurgoule	.135