



Votre four Panasonic bénéficie de la dernière technologie, celle de l'Inverter. Cette technologie unique est appliquée sur les fours micro-ondes au Japon depuis longtemps, elle permet d'améliorer sensiblement les performances de cuisson

de votre four. Ce système, en réduisant aussi le nombre de composants, autorise un plus grand volume intérieur et un poids moindre sans encombrer davantage votre plan de travail.

## Table des matières

Principes du micro-ondes .....	2
Conseils de cuisson .....	3-4
Quels récipients utiliser dans votre four? .....	5
Niveaux de puissance des micro-ondes.....	6
Utilisation du gril .....	6
Cuisson combinée .....	7
Conseils de réchauffage et de cuisson.....	8
Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage .....	9-14
Conseils pour la décongélation .....	15
Tableau de décongélation.....	16
Viande et volaille .....	17-18
Poisson.....	19-20
Légumes.....	21-22
Œufs et Fromage.....	23
Féculents et légume secs.....	24
Vos questions - Nos réponses.....	25
Soupes / Entrées .....	26
Viande / Volaille .....	27
Légumes.....	28
Poissons .....	29
Sauces / Confitures .....	30
Desserts / Gâteaux.....	31

Les temps de cuisson donnés dans ce livre sont approximatifs. Les facteurs qui peuvent faire varier ces temps de cuisson sont : le degré de cuisson désiré, la température initiale, le volume, la taille et la forme de l'aliment et des récipients utilisés. Dans tous les cas, vérifiez la température de l'aliment avant de le consommer.

# Principes du micro-ondes

Au Royaume-Uni, la cuisson et le réchauffage au micro-ondes des aliments sont employés depuis les premières expériences de radars pendant la seconde Guerre Mondiale.

Les micro-ondes en elles-mêmes sont présentes dans l'atmosphère en permanence et proviennent à la fois de sources naturelles et artificielles. Les ondes artificielles incluent les ondes radar, radio et télévision, les liens de télécommunications et les téléphones mobiles.

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

## Comment les micro-ondes cuisent les aliments

Les micro-ondes font vibrer les molécules d'eau, ce qui provoque une FRICTION, en d'autres termes de la CHALEUR. Cette chaleur cuit les aliments. Les micro-ondes sont aussi attirées par les particules de graisse et de sucre ; les aliments qui en contiennent beaucoup cuisent donc plus vite. Les micro-ondes ne peuvent qu'à une profondeur de 4 à 5 cm. De plus, étant donné que la chaleur se propage dans la nourriture par conduction comme avec un four traditionnel, les aliments cuisent de l'extérieur vers l'intérieur.

### ■ Remarques importantes

La température du récipient utilisé s'élève au cours de la cuisson ou du réchauffage en raison de la conduction de la chaleur provenant des aliments. Il est nécessaire de prendre des gants même avec la cuisson micro-ondes !

**LES MICRO-ONDES NE POUVANT TRAVERSER LES MÉTAUX, IL EST IMPOSSIBLE D'UTILISER DES PLATS MÉTALLIQUES QUAND ON UTILISE LA CUISSON MICRO-ONDES PURE**

## Réflexion

Les micro-ondes rebondissent sur les parois métalliques et l'écran métallique de la porte.

## Transmission

Ensuite, elles traversent les récipients contenant des aliments, avant d'être absorbées par les molécules d'eau des aliments. Tous les aliments contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité.

## Aliments non adaptés à la cuisson micro-ondes pure

Soufflés etc. En effet, ces plats dépendent d'une source de chaleur externe sèche pour cuire correctement, n'essayez pas de les préparer au micro-ondes.

La cuisson au micro-ondes ne convient pas non plus à la friture.

## Temps de repos

Quand un four à micro-ondes est arrêté, les aliments continuent à cuire par conduction - **MAIS PAS PAR LES MICRO-ONDES**. C'est pourquoi le **TEMPS DE REPOS** est très important avec les micro-ondes, particulièrement pour les aliments denses, comme la viande, les gâteaux et les plats réchauffés (voir page 3).

### ■ Oeufs à la coque

Ne faites pas cuire d'œufs à la coque dans votre micro-ondes. En effet, les œufs crus cuits dans leur coquille risquent d'exploser et pourraient provoquer de graves blessures.

## Conseils de cuisson

### Temps de repos

Une fois le temps de repos écoulé, si les aliments ne sont pas cuits, replacez-les dans le four et cuisez-les encore quelques instants.

#### ■ Pommes de terre en robe des champs

Envelopper dans du papier d'aluminium pendant 5 minutes après la cuisson aux micro-ondes seules.

#### ■ Poisson

Laissez reposer 2 à 3 minutes

#### ■ Plats aux œufs

Laissez reposer 1 à 2 minutes

#### ■ Plats cuisinés,

Laissez reposer 1 à 2 minutes

#### ■ Repas complet sur assiette

Temps de repos : 2-3 minutes.

#### ■ Légumes

Les pommes de terre bouillies bénéficient d'un temps de repos de 1-2 min., toutefois la plupart des autres légumes peuvent être servis immédiatement. Si la nourriture n'est pas cuite après le TEMPS DE REPOS, la remettre dans le four pour un temps supplémentaire.

#### ■ Décongélation

Il est essentiel de prévoir un temps de repos pour terminer la décongélation. Ce temps peut aller de 5 min pour des fraises, par exemple, à jusqu'à 1 heure pour un morceau de viande. Voir les pages 15-16.



### Taux d'humidité

Comme le taux d'humidité des fruits et des légumes frais varie selon la saison, vous devrez parfois ajuster le temps de cuisson en fonction de la période de l'année. Cela est particulièrement vrai pour les pommes de terre avec la peau. Les aliments secs tels que le riz et les pâtes peuvent sécher davantage encore pendant l'entreposage et le temps de cuisson peut donc varier par rapport aux aliments plus frais.



### Film alimentaire

Le film alimentaire permet de garder les aliments humides tandis que la vapeur ainsi emprisonnée accélère la cuisson. Nous vous conseillons toutefois de percer le film alimentaire avant la cuisson, afin que le surplus de vapeur puisse être libéré. Lorsque vous retirez le film alimentaire qui recouvre un plat, soyez prudent, car la vapeur qui s'est accumulée est brûlante.

Utilisez exclusivement du film alimentaire adapté aux fours à micro-ondes et employez-le uniquement pour couvrir un plat. Ne tapissez jamais vos plats avec du film alimentaire. Achetez toujours du film étirable sur lequel figure la mention "adapté à la cuisson au micro-ondes" et utilisez-le seulement pour couvrir les plats.



### Percer

Pendant la cuisson, la vapeur peut s'accumuler sous la peau ou la membrane qui recouvre certains aliments. Vous devez donc percer ou peler ces aliments avant de les cuire afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc. doivent être percés avant d'être cuits. N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUIRE DES ŒUFS à la coque.

## Conseils de cuisson



### Taille du récipient

Les aliments disposés dans un plat rond cuiront mieux que dans un plat rectangulaire ou carré. Ils cuiront plus vite dans un plat large et plat que dans un plat haut et étroit. La taille du plat doit être proportionnelle à la quantité d'aliment.



### Quantité

Les petites quantités cuisent plus vite que les grandes, de même que les petits plats se réchauffent plus rapidement que les grands.



### Espacer

Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme lorsqu'ils sont séparés et disposés sur le cercle extérieur du plateau tournant, plutôt qu'au milieu. Évitez d'empiler ou de tasser les aliments.



### Forme

Les formes régulières permettent une cuisson homogène. Lorsque cela est possible, couper les légumes en tronçons ou en rondelles et les autres aliments en morceaux réguliers.



### Densité

Les aliments poreux et légers chauffent plus vite que ceux qui sont lourds et denses.



### Couvrir

Couvrez les aliments à l'aide d'un couvercle adapté ou de film étirable. Couvrez le poisson, les légumes, les ragoûts et les potages, mais pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre avec la peau et les pâtisseries.



### Disposer

Les portions individuelles telles que les cuisses de poulet, les côtes de porc, etc. doivent être disposées dans un plat de telle sorte que les parties charnues soient vers l'extérieur du plat

et les parties moins charnues (nécessitant moins de cuisson) vers le milieu du plat.



### Température initiale

Plus les aliments sont froids, plus il faut de temps pour les réchauffer. Les aliments sortant du réfrigérateur doivent être réchauffés plus longtemps que ceux conservés à la température ambiante.



### Retourner et remuer

Certaines nourritures nécessitent d'être tournées pendant la cuisson. La viande et les volailles doivent être retournées en milieu de cuisson.



### Liquides

Tous les liquides doivent être remués avant, pendant et après le chauffage. L'eau particulièrement doit être remuée avant et pendant le chauffage pour éviter des projections. Ne réchauffez pas les liquides bouillis auparavant. **NE PAS SURCHAUFFER.**



### Ingrédients

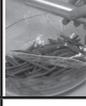
Des aliments contenant beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffent très rapidement. La farce peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Faire attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.



### Nettoyage

Comme les micro-ondes agissent sur les particules de nourriture, maintenez toujours votre micro-ondes en parfait état de propreté. Les dépôts de nourriture récalcitrants peuvent s'enlever à l'aide d'un nettoyant four micro-ondes de marque vaporisé sur un linge doux. Il faut toujours sécher le four après l'avoir nettoyé. Évitez les pièces en plastique et la porte.

## Quels récipients utiliser dans votre four?

Matériel de Cuisson		Pour Micro-ondes	Pour Gril	Pour Utilisation Combinée
<b>Plat en verre résistant à la chaleur</b>		✓	✓	✓
<b>Récipient en plastique résistant aux micro-ondes</b>		✓	✗	✗
<b>Porcelaine et céramique résistants à la chaleur</b> N'utilisez pas de plats comportant des décors métalliques ou des dorures ou des anses fixées par de la colle.		✓	✓	✓
<b>Plats en poterie/terre cuite</b>		✗	✗	✗
<b>Papier aluminium/plats métalliques</b>		✗	✓	✗
<b>Paniers en paille/bois/tressés</b>		✗	✗	✗
<b>Film étirable</b>		✓	✗	✗
<b>Papier aluminium</b> Le papier aluminium peut être utilisé en petites quantités pour protéger la viande ou le poisson. Cela permet de protéger certaines parties d'une surcuisson ou d'une décongélation excessive. Prendre garde à ce que l'aluminium ne touche ni les parois ni la voûte.		✓	✓	✓

## Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance	Utilisation
1000 / 800 W	Réchauffer des sauces, des féculents, des plats cuisinés, des liquides et cuire des compotes, des légumes.
270 W  (**)	Décongélation des aliments surgelés, crus ou cuits et pour toutes les décongélationes ne pouvant se faire par touche Auto.
600 W	Cuisson du poisson, des viandes blanches, des volailles, des cakes, des sauces ; réchauffage du lait et des plats en sauce surgelés.
440 W	Mélanges délicats avec des œufs, quiches, réchauffage des aliments pour bébé, ragoûts.
300 W	Cuissons longues, civets, pâtés, réchauffage des viandes rouges.
100 W	Remise en température du beurre, des fromages, des fruits ou de la glace. Pourgarder les plats au chaud.

### ■ Remarque

(\*) DEGIVRAGE CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page 15).

## Utilisation du gril

### NE PRECHAUFFEZ JAMAIS LE GRIL.

Le gril à quartz de votre four permet de colorer le dessus des aliments sans nécessiter de préchauffage.

Placer l'aliment à griller sur la grille ou dans un plat peu profond sur la grille. Posez la grille ou le plat sur le plateau. Pour la cuisson d'aliments lourds, placez le plat directement sur le plateau en verre.

Posez les aliments à griller sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant. Les aliments qui grillent doivent en principe être retournés à mi-cuisson.

Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez. Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

Durées de cuisson (en Gril 1)		
	Premier côté	Deuxième côté
Côte de boeuf 850 g - 900 g	18 à 20 min.	environ. 18 à 20 min.
Saucisses	8 à 12 min.	environ. 8 à 12 min.
1 cuisse de poulet (300 g)	18 à 20 min.	18 à 20 min.
Tranche de pain de mie	4 à 5 min.	3 à 4 min.

## Cuisson combinée +

La cuisson combinée est parfaitement adaptée à la plupart des aliments. En effet, pendant que la puissance des micro-ondes cuit rapidement les aliments, le gril les dore et les rend plus croustillants.

Vous disposez des 3 modes combinés suivants :

### ■ Remarques

- Ne couvrez jamais les aliments que vous cuisez à l'aide d'un programme combiné.
- N'utilisez pas les programmes combinés pour cuire des petites quantités. Préférez plutôt le gril ou les micro-ondes uniquement.
- En mode de cuisson combinée.

Puissance de Gril disponible	Puissance de Micro-ondes	Utilisations
1, 2 ou 3	600 W	Viandes blanches, volaille entière, réchauffage de gratin frais.
1, 2 ou 3	440 W	Saucisses, viandes rouge, réchauffage de gratin frais
1, 2 ou 3	300 W ou 100 W	Gâteau style 4/4, gratins avec des oeufs, morceaux de volaille, poisson.

Accessoires à utiliser		
Micro-ondes	Gril	Cuisson combinée
-		
		

## Conseils de réchauffage et de cuisson

La plupart des aliments se réchauffent très rapidement dans votre four sur la puissance 1000 W. Les repas peuvent être ramenés à la température de service en quelques minutes et auront le goût des aliments fraîchement cuits et PAS le goût de restes. Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds et remettez-les au four si nécessaire.

En règle générale, les aliments aqueux doivent être couverts, comme les soupes, les ragoûts et les repas complets servis sur l'assiette. Ne recouvrez pas les aliments secs comme les petits pains, les tartelettes, les friands etc.

Les tableaux des pages 9-14 vous montrent la meilleure manière de faire cuire ou de réchauffer vos aliments préférés. La meilleure méthode dépend du type d'aliment.

La méthode de chauffe (seulement le micro-ondes ou combinée) dépend du type d'aliment devant être réchauffé. Pour les aliments n'ayant pas besoin de dorer, réchauffez uniquement au micro-ondes.

N'oubliez pas que quand vous faites cuire ou réchauffez un aliment, vous devez le remuer ou le tourner dans la mesure du possible. Vous obtiendrez ainsi une cuisson ou un réchauffage uniforme à l'extérieur et au cœur.

### Quand la nourriture est-elle bien réchauffée ?

Les aliments réchauffés doivent être servis à une température "très chaude", c'est à dire que vous devez voir la vapeur s'en dégager de plusieurs 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.

Les aliments qui ne peuvent être remués lors de la cuisson doivent être coupés avec un couteau pour vérifier qu'ils sont entièrement réchauffés. Même si les instructions du fabricant ou les durées figurant dans le livre de recettes ont été

respectées, il est important de toujours bien vérifier que la nourriture est très chaude. En cas de doute, remettez sans hésitation la nourriture au four pour la réchauffer un peu plus longtemps.

Si vous ne trouvez pas un aliment équivalent dans le tableau, choisissez un type d'aliment et une dimension similaire et modifiez le temps de cuisson si nécessaire.

### Biberons et aliments pour bébés

Enlevez toujours le capuchon, 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.

### ■ Remarque

Le liquide en haut du biberon sera bien plus chaud que le liquide au fond. Il faut bien agiter le biberon et le tester.

### Aliments en conserve

Extraire de la boîte et placer dans un plat adapté avant de réchauffer.

### Soupes

Utiliser un bol et remuer avant de chauffer et au moins une fois pendant la durée de réchauffage et encore une fois à la fin.

### Ragoûts

Remuez en milieu de cuisson et à nouveau à la fin.

### Repas complet sur assiette

Les appétits varient et les durées de réchauffage dépendent du contenu des repas. Les aliments denses comme la purée doivent être bien étalés. Si vous ajoutez beaucoup de sauce, le réchauffage risque de prendre plus longtemps. Placez les aliments plus denses à la périphérie de l'assiette. Entre 3 et 5 minutes sur 1000 W suffisent pour réchauffer une part moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage :** G signifie « Gril ». Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage.

**Temps de repos :** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou Quantité	Réfrigéré	Surgelé
<b>Collations et plats légers</b>			
- Cake salé (olives, jambon, etc.) (3)	300 g 1 part	-	4 min 30 s G 2 + 440 W & 4 min repos
Vol-au-vent au poulet	180 g 6 parts	2 min Gril 1 + 600 W & 2 min repos	3 min 30 s G 2 + 600 W & 2 min repos
- Baguettes garnies (2 & 5)	120 g 1 part 240 g 2 parts	1 min 40 s G 1 + 600 W 2 min 40 s G 1 + 600 W	3 min 40 s G 1 + 600 W 6 min G 1 + 600 W
- Crêpes à garniture salée (2)	140 g 2 parts	3 min 30 s G 1 + 300 W	4 min G 1 + 600 W
- Blinis (2 & 5)	100 g 2 parts	1 min 30 s G 1 + 100 W & 3 min G 1	1 min G 1 + 600 W & 3 min G 1
Croque-monsieur (2)	150 g 1 part 260 g 2 parts	2 min G 1 + 440 W & 3 min G 1 (2 & 5) 2 min G 1 + 440 W & 5 min G 1 (5)	2 min G 1 + 600 W & 3 min G 1 (2 & 5) 3 min G 1 + 600 W & 2 min G 1 (5)
Poisson servi dans coquille St Jacques (1)	140 g 1 part 280 g 2 parts	2 min 30 s G 1 + 440 W & 2 min G 1 3 min 30 s G 1 + 600 W	4 min G 1 + 600 W & 3 min G 2 11-12 min G 1 + 600 W
Escargots en coquille (3 & 4)	160 g 12 parts	3-4 min 300 W	2-3 min 440 W
- Croissant au fromage (3)	140 g 1 part	4 min G 1 + 100 W & 5 min G 1	4 min G 1 + 440 W & 2 min G 1
- Friand au fromage (2)	150 g 1 part 300 g 2 part	1 min 40 s G 1 + 600 W 3 min 50 s G 1 + 600 W	3 min G 1 + 600 W 6 min G 1 + 600 W & 2 min repos
- Petit pâté de porc en croûte (1)	140 g 2 part	2 min 30 s G 1 + 440 W & 2 min repos	4 min G 1 + 600 W & 3 min repos
- Bretzels au fromage et bacon (1)	120 g 1 part 240 g 2 parts	- -	2 min 30 s G 1 + 440 W 2 min 30 s G 1 + 600 W
- Hot Dog (3)	110 g 1 part	3 min G 1 + 300 W	2 min 30 s G 1 + 600 W & 2 min repos
- Panini (2 & 5)	160 g 1 part	4 min 30 s G 1 + 300 W	4 min G 1 + 600 W

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

Type d'aliment	Poids ou quantité	Réfrigéré	Surgelé
- Saucisson brioché (1)	90 g 1 part	4 min G 1 + 100 W	2 min 40 s G 1 + 600 W & 2 min repos
	160 g 2 parts	4 min 40 s G 1 + 100 W	4 min G 1 + 600 W & 2 min G 1
- Petit pâté de légumes en croûte (1)	160 g 1 part	3 min 30 s G 1 + 440 W & 2 min G 1	3 min G 1 + 600 W & 2 min G 1
- Grands nems (1 & 5)	220 g 6 parts	7-8 min G 1 + 100 W	8-10 min G 1 + 440 W
- Samossas viande (1 & 5)	100 g 2 parts	2 min G 1 + 300 W & 2 min G 1	3 min G 1 + 440 W & 1 min G 1
	210 g 4 parts	3 min 30 s G 1 + 300 W	2 min 40 s G 1 + 600 W & 2 min G 1
- Samossas légumes (1 & 5)	220 g 4 parts	4 min G 1 + 300 W	3 min G 1 + 600 W & 1 min G 1
Pomme de terre au four farcie (1)	110 g - 140 g 1 part	-	3-4 min G 1 + 600 W & 7 min G 1
	220 g - 250 g 2 parts	-	4-5 min G 1 + 600 W & 7 min G 1
Tourte au poulet et bacon (3)	150 g 1 part	2 min G 1 + 440 W & 2 min G 1	3 min G 1 + 440 W & 2 min G 1
	500 g 1 part	8 min G 1 + 440 W	9 min 30 s G 1 + 600 W & 4 min G 3
Omelette espagnole aux pommes de terre avec ou sans oignons (1 & 5)	200 g 1 part	5 min G 1 + 440 W	7 min G 1 + 600 W & 2 min repos
	500 g 1 part	8 min G 1 + 600 W & 2 min repos	13 min G 1 + 600 W & 2 min repos

(1) Enlevez l'emballage et placez dans un plat pour micro-ondes résistant à la chaleur et mettez le plat sur la grille ronde. (2) Enlevez l'emballage et placez directement sur du papier sulfurisé sur la grille ronde. (3) Utilisez un plat pour micro-ondes et placez-le sur le plateau en verre. (4) Couvrez le plat. (5) Retournez ou remuez à mi-temps.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage** : G signifie « Gril ». Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage.

**Temps de repos** : Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou quantité	Réfrigéré	Surgelé
Gratins (dauphinois, lasagne, hachis parmentier, moussaka)	300 g - 350 g	6-7 min G 1 + 600 W & 2 min G 1 (1)	11-13 min G 1 + 600 W (3)
	600 g	8-10 min G 1 + 600 W (1)	14-17 min G 1 + 600 W (3)
	1000 g	10-12 min G 1 + 600 W (1)	15 min 1000 W & 7-10 min G 1 + 300 W (3)
	- Moussaka	850 g	9-10 min G 1 + 600 W (1)
- Gratin de pâtes (avec viande hachée)	850 g	8-9 min G 1 + 600 W (1)	14 min 1000 W & 5 min G 1 + 300 W (3)
Gratin individuel de pommes de terre ou chou-fleur (1)	120 g 1 part	-	5 min G 1 + 600 W & 2 min repos
	240 g 2 parts	-	8 min G 1 + 600 W & 2 min repos
Gratin de famille (chou-fleur, dauphinois, fromage et pommes de terre) (3)	750 g	-	15 min G 1 + 600 W & 8 min G 1
	900 g	-	17 min G 1 + 600 W & 6 min G 1
Poisson à la bordelaise (3)	400 g	-	14-15 min G 1 + 600 W
Quenelles de Lyon (3,4 & 5) + 2 c. à soupe d'eau	320 g 4 parts	1 min 1000 W & 5 min 300 W	-
Tomates farcies ou choux farcis (3 & 4)	300 g 2 parts	3-4 min 1000 W	-
	1000 g 8 parts	8-9 min 1000 W & 4 min repos	-
<b>Plats d'accompagnement</b>			
Pommes frites au four, pommes quartiers, pomme röstie, pommes noisettes & autres plats de pommes de terre (5)	200-500 g	-	Programme automatique pour produits congelés à base de pommes de terre
Légumes (3, 4 & 5)	200 g	1 min à 1 min 40 s 1000 W	-
	300 g	2-3 min 1000 W	-
Purée (3, 4 & 5)	- Pommes de terre	200 g	1 min 30 s 1000 W
	- Légumes	200 g	1-2 min 1000 W
		380 g	2 min 30 s 1000 W
		1000 g	-
			3 min 1000 W
			3 min 30 s 1000 W
			5 -7 min 1000 W
			12-13 min 1000 W

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

Type d'aliment	Poids ou quantité	Réfrigéré	Surgelé
Riz, pâtes (3, 4 & 5)	200 g	1 min à 1 min 40 s 1000 W	4 min 1000 W
	500 g	3 min 10 s à 4 min 1000 W	6-7 min 1000 W
Spaghetti en sauce (3, 4 & 5)	200 g	2 min 1000 W	-
	500 g	4 min 1000 W	-
	1000 g	7-8 min 1000 W	13-14 min 1000 W
<b>Viandes et poisson</b>			
Confit de canard (1 & 5)	230 g 1 part	7 min G 1 + 300 W	-
	460 g 2 parts	11 min G 1 + 300 W	-
Tripes (3,4 & 5)	500 g	4 min à 4 min 30 s 1000 W	7-8 min 1000 W
Saucisses apéritif (3,4 & 5)	120 g	1 min à 1 min 30 s 440 W	-
Tranches de viande cuite (3,4 & 5)			
- Hamburger	100 g 1 part	30-40 s 600 W	-
- Viande blanche	100 g 2 tranches	1 min 20 s 600 W	-
- Viande rouge	100 g 4 tranches	1 min 40 s 600 W	-
- Cuisses de poulet	200 g 1 part	1 min 30 s 1000 W	-
- Poulet cordon bleu (1 & 5)	150 g 1 part	3 min G 1 + 440 W	3 min 30 s G 1 + 600 W
	300 g 2 parts	4 min G 1 + 440 W	5 min G 1 + 600 W
- Pépites de poulet (1 & 5)	100 g 5 parts	3 min G 1 + 440 W	3 min G 1 + 600 W
- Filet de poisson pané (1 & 5)	140 g 1 part	3 min G 1 + 300 W	3 min 40 s G 1 + 600 W
	270 g 2 parts	3 min 30 s G 1 + 440 W	6 min G 1 + 600 W
- Darne de saumon (à cuire) (3)	100 g - 110 g 1 part	2 min G 1 + 600 W	4-5 min G 1 + 600 W
	200 g - 220 g 2 parts	3 min 30 sec G 1 + 600 W	7-8 min G 1 + 600 W

Enlevez l'emballage et placez dans un plat pour micro-ondes résistant à la chaleur et mettez le plat sur la grille ronde. (2) Enlevez l'emballage et placez directement sur la grille en métal ; pour les aliments plus petits, mettez du papier sulfurisé sur la grille. (3) Utilisez un plat pour micro-ondes et placez-le sur le plateau en verre. (4) Couvrez le plat. (5) Retournez ou remuez à mi-temps.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage :** G signifie « Gril ». Sauf en cas de mention « (à cuire) », les aliments indiqués ci-dessous sont supposés déjà avoir été cuits et ce guide concerne uniquement leur réchauffage.

**Temps de repos :** Il est important de laisser les aliments se reposer après les avoir réchauffés, pendant 3 à 6 minutes pour les collations, plats légers, pains, gâteaux, tartes, liquides et plats principaux et pendant 10 minutes pour les plats denses comme les gratins et les tourtes.

Type d'aliment	Poids ou quantité	Réfrigéré	Surgelé	
Sauce (y compris au jus de viande) (4 & 5)	250 g	2 min 1000 W	3 min 30 s 1000 W	
	300 g	2-3 min 1000 W	-	
	500 g	3-4 min 1000 W	7-8 min 1000 W	
Boissons				
	- 1 tasse	240 ml	1 min 50 s 1000 W	-
	- 2 tasses	480 ml	2 min. 40 s 1000 W	-
	- 3 tasses	700 ml	4 min. 30 s 1000 W	-
Soupe				
	- 1 bol température ambiante ou réfrigérée	300 ml	2 min à 2 min 50 s 1000 W	-
	- 1 brique température ambiante ou réfrigérée	1000 ml	7-9 min 1000 W	-
Lait				
	- 1 bol	250 ml	2 min 30 s à 3 min 600 W	-
	- 1 pot (3, 4 & 5)	600 ml	5 min à 6 min 30 s 600 W	-
- Aliments pour bébés (petit pot sans couvercle) (4) - Temp. ambiante	130 g	50 s 600 W, Remuez & goûtez avant de servir	-	
	200 g	1 min - 1 min 10 s 600 W & goûtez avant de servir	-	
	- Temp. réfrigérée	130 g	1 min - 1 min 10 s 600 W & goûtez avant de servir	-
		200 g	1 min 20 s - 1 min 30 s 600 W & goûtez avant de servir	-
- Croissant, pain au chocolat (2 & 5)	50 g - 60 g 1 part	-	20 s 1000 W & 5 min G 2	
	100 g - 130 g 2 parts	-	20 ou 30 s 1000 W & 5 min G 2	
	- mini croissants & pains au chocolat (2 & 5)	140 g 6 parts	-	20 s 1000 W & 4 min G 1
	280 g 12 parts	-	40 s 1000 W & 4 min G 1	
- Pain naan (2 & 5) - Demi-baguette (3 & 5) -Petit pain complet (2 & 5)	120 g - 1 parts	-	4 min G 1 + 100 W	
	120 g 1 parts	-	30 s 1000 W & 4 min G 2	
	240 g 2 parts	-	40 s 1000 W & 4 min G 2	
	80 g 1 parts	-	30 s 1000 W & 4 min G 2	
	120 g 2 parts	-	40 s 1000 W & 4 min G 2	

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

Type d'aliment	Poids ou quantité	Réfrigéré	Surgelé
<b>DESSERTS</b>			
Boules de coco asiatiques (3, 4 & 5)	6 parts	2-3 min 300 W	3-4 min 440 W
Crêpes sucrées (3 & 4)	50 g 1 part	20-30 s 1000 W	40 s 1000 W (5)
	120 g 2 parts	30-40 s 1000 W	1 min 20 s 1000 W (5)
Cannelés de Bordeaux – petits gâteaux à la cannelle (3)	180 g 3 parts	-	Décongélation ou 3-4 min 270 W
Crumble aux pommes (3)	490 g	-	7 min G 2 + 600 W & 8 min repos
Beignets simples (2 & 5)	60 g 1 part	-	2 min G 1 + 100 W & 2 min repos
	120 g 2 part	-	2 min 30 s G 1 + 100 W & 2 min repos
Gaufre (2 & 5)	40 g 1 part	-	1 min 40 s G 1 + 300 W
	70 g 2 parts	-	1 min 30 s G 1 + 300 W
Galette des rois à la frangipane (2 & 5)	85 g 1 part	1 min G 1 + 100 W & 3 min G 3	1 min 10 s G 1 + 300 W & 3 min 30 s G 1
	400 g - 500 g 1 part	2 min G 1 + 300 W & 2 min G 2	3 min 30 s G 1 + 440 W & 5 min G 2 & repos sur grille 5 min
Pudding anglais au chocolat (3)	400 g 1 part	-	6 min 30 s G 1 + 300 W & 8 min repos
Macarons (3)	160 g 16 parts	-	1 min 300 W & 6 min repos
Strudel aux pommes (2 & 5)	300 g 1 part	-	4 min 30 s G 1 + 600 W & 5 min repos
- Tarte au citron meringuée (2)	500 g 1 part	-	4 min - 4 min 30 sec G 2 + 300 W & 8 min repos sur grille
-Tarte aux pommes/abricots (2)	100 g 1 part	-	1 min 40 s G 1 + 600 W & 2 min repos sur grille
-Tarte Tatin (2)	70 g 1 part	-	2 min G 1 + 440 W & 5 min repos
	240 g 2 parts	-	3 min G 1 + 440 W & 5 min repos
	460 g 1 part	-	7 min G 1 + 600 W & 6 min repos
-Tarte pommes/rhubarbe (3)	90 g 1 part	-	2 min G 1 + 300 W & 3 min repos
	410 g 7 parts	-	5 min 30 sec G 2 + 600 W & 7 min rest
-Tarte aux cerises et à la crème anglaise (3)	490 g 1 part	-	4 min 40 s G 2 + 600 W & repos sur grille 20 min

(1) Enlevez l'emballage et placez dans un plat pour micro-ondes résistant à la chaleur et mettez le plat sur la grille ronde. (2) Enlevez l'emballage et placez directement sur du papier sulfurisé sur la grille ronde. (3) Utilisez un plat pour micro-ondes et placez-le sur le plateau tournant en verre. (4) Couvrez le plat. (5) Retournez ou remuez à mi-temps.

## Conseils pour la décongélation

Lors de la décongélation au micro-ondes, le plus grand problème est de décongeler l'intérieur avant que l'extérieur ne commence à cuire. C'est pour cette raison que Panasonic a mis au point la fonction de DÉCONGÉLATION CYCLIQUE sur votre four. Il vous suffit de sélectionner la puissance DEFROST 270 watts Min et de régler 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).

### Conseils de décongélation

Vérifier le progrès de la décongélation à plusieurs reprises même si vous utilisez les programmes automatiques. Respectez les temps de repos.

Au cours des temps de repos, les micro-ondes ne fonctionnent pas, bien que la lumière reste allumée et que le plateau en vert continue de tourner. Les temps de repos automatiques permettent d'obtenir une décongélation plus régulière. Pour les aliments à décongeler peu volumineux, le temps de repos normal peut être supprimé.

### Temps de repos

Les petites pièces peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation. Il est normal que les grosses pièces soient encore congelées au centre. Il faut leur **laisser au minimum une heure de repos** avant de les cuire. Pendant ce temps de repos, la température s'homogénéise et la décongélation se poursuit par conduction.

Note: Si l'aliment n'est pas destiné à être cuit immédiatement, le conserver au réfrigérateur. Ne jamais recongeler un aliment décongelé sans le cuire au préalable.

### Les rôtis avec os et les volailles entières

Il est préférable de placer les rôtis sur une soucoupe retournée ou bien une passoire en plastique afin qu'ils ne trempent pas dans le liquide d'exsudation. Il est indispensable de protéger les parties fines ou protubérantes de ces aliments avec de petits morceaux de papier aluminium afin d'éviter un début de cuisson de ces parties. **Il n'est pas dangereux d'utiliser des petits morceaux de papier aluminium dans votre four, à condition qu'ils ne touchent pas les parois du four.**

### La viande hachée ou en cubes, les petits crustacés

Les parties extérieures de ces aliments décongelant rapidement, il faut les séparer, briser les blocs en morceaux à plusieurs reprises pendant la décongélation et les retirer au fur et à mesure qu'ils sont décongelés.

### Petites pièces

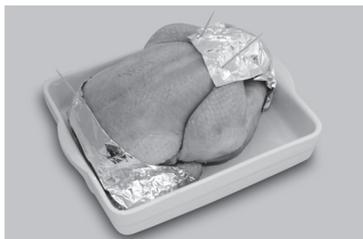
Les côtelettes et les morceaux de poulet doivent être séparés sitôt que possible pour faciliter une décongélation homogène. Les parties grasses et les extrémités décongelent plus rapidement. Placez-les vers le centre du plateau ou protégez-les.

### Le pain

Les pains doivent reposer pendant 5-30 minutes pour permettre au centre de dégeler. Le temps de repos peut être moindre si le pain est coupé en tranches ou s'il est coupé en deux..

### Bips Sonores.

Des bips se font entendre en cours de décongélation Automatique pour vous rappeler de tourner, contrôler, séparer les aliments, voire protéger les extrémités fines ou grasses. Respectez cette consigne afin d'obtenir une décongélation plus homogène.



## Tableau de décongélation

Type d'aliment	Poids/Quantité	Temps & mode de décongélation	Temps de repos (minimum)
Baguette (3)	110 g	20-30 s 1000 W	-
Petits pains (3)	1 part (85 g)	30-40 s 1000 W	-
	3 x 100 g	40 s à 1 min 1000 W	-
Tranche de pain (3)	60 g	20-30 s 1000 W	-
Viennoiseries (3)	2 x 40 g	20-30 s 1000 W ou 3 min 270 W	-
Brioche (1,3)	300 g	5-6 min 270 W	5 min
	400 g	6-8 min 270 W	5 min
Beurre (1)	250 g	2 min à 3 min 30s 270 W	15 min
Fromage frais - Quark	250 g	8-10 min 270 W	10 min
Crème (3)	500 g - 1 pot	10-12 min 270 W	10 min
Poisson entier (1)	500 g	12-14 min 270 W	15 min
Filets de poisson, fins (2)	500 g (4 parts)	10-12 min 270 W	10 min
Filets de poisson, épais (2)	500 g	16-18 min 270 W	15-20 min
Darnes de poisson sans arrêtes (2)	260 g	9-10 min 270 W	15 min
Hamburger (1)	220 g	6-7 min 270 W	10 min
	400 g	9-10 min 270 W	10 min
Saucisses de porc (1)	300 g	4-5 min 270 W	10 min
Pâte feuilletée (1)	320 g (1 plaque)	2-3 min 270 W	15 min
	250 g (1 bloc)	3 min 270 W	15 min
Pâte brisée (1)	250 g (1 plaque)	3 min 270 W	15 min
	500 g (1 bloc)	6-8 min 270 W	10 min
Pâte à pizza (1)	400 g (1 boule)	270 W 5 min	10 min
Fruits rouges (2)	200 g	6-8 min 270 W	15 min
	300 g	10-12 min 270 W	15 min
	500 g	12-14 min 270 W	15 min
Salami (tranches fines) (2)	250 g (12 tranches)	5-6 min 270 W	5 min
Crevettes (2)	200 g	7-9 min 270 W	10 min
<b>Desserts</b>			
Gâteau forêt noire (3)	600 g	10-12 min 270 W	15 min
Fondant au chocolat (3)	1 part 500 g	3 min 440 W	10 min
Savoie Victoria sponge (3)	400 g	7-8 min 270 W	10 min
Tarte aux fruits (3)	1 tranche	3-4 min 270 W	10 min
	470 g	8-10 min 270 W	12-15 min
Gaufres (3)	1 part	30-40s 1000 W	-
	2 parts	40s 1000 W	-

(1) Tournez ou remuez à mi-temps

(2) Couvrez.

(3) Enlevez l'emballage et placez sur un plat résistant à la chaleur.

## Viande et volaille

Comment cuire des petits morceaux de viande à l'aide du gril ou de la cuisson combinée ?

Placez l'aliment sur la grille métallique.

Posez la grille métallique sur le plateau en verre. Utilisez un plat résistant à la chaleur pour recueillir la graisse/le liquide.

Pour les morceaux plus gros, ou les morceaux de viande qui ne rentrent pas sans toucher le haut ou le gril, mettez-les dans un plat résistant à la chaleur disposé sur le plateau en verre. Le gril fera dorer les aliments mais cela pourra prendre un peu plus longtemps.

Conseils pour ragoûts et plats mijotés

**Avant:** les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et précuits, ils risquent sans cela d'être encore croquants en fin de cuisson. Fariner légèrement les morceaux de viande à saisir afin d'assurer une bonne liaison de la sauce.

**Pendant** la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire. Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur 1000 W 10 à 12 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur 300 W.

## Viande et volaille

Comme la viande ne dorera pas si elle est uniquement cuite au micro-ondes, les temps de cuisson au micro-ondes indiqués ci-dessous sont pour de la viande qui a été dorée auparavant de tous les côtés dans une poêle à frire (porc, veau, agneau et bœuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (filets de volaille, lapin).

Type de viande	Cuisson grill ou combinée	Durée en min	Micro-ondes uniquement	Durée en min
<b>Bœuf</b>				
Ragoût	-	-	1000 W puis 300 W	10-12 min puis 60 - 75 min
Rôti (3)	G 1 + 300 W puis G 1	10-11 min pour 500 g puis 5- 10 min	600 W	5-6 min pour 500 g
1 côte 1050 g (1)	G 1 ou G 1 + 300 W puis G 1	28 - 35 min 13 min puis 10-12 min	-	-
<b>Agneau</b>				
Épaule (≤ 1500 g) (3)	G 1 + 440 W puis G 1	7-8 min pour 500 g puis 8-10 min	600 W	10-12 min pour 500 g
Rôti désossé (3)	G 1 + 440 W puis G 1	8-9 min pour 500 g puis 8-10 min	600 W	10-11 min pour 500 g
Ragoût	-	-	1000 W puis 300 W	9-11 min puis 40-50 min
<b>Veau</b>				
Rôti d'épaule (1)	G 1 + 600 W	10-11 min pour 500 g	600 W	12-13 min pour 500 g
Ragoût	-	-	1000 W puis 300 W	9-11 min puis 40- 50 min
<b>Porc</b>				
Rôti de côte (3)	G 1 + 600 W	11-12 min pour 500 g	600 W	14-15 min pour 500 g
Rôti d'épaule (3)	G 1 + 600 W	12-13 min pour 500 g	600 W	15-16 min pour 500 g
<b>Poulet-Pintade-Dinde</b>				
- Volaille rôtie (≤ 1500 g) (3)	G 1 + 600 W puis G1	10-11 min pour 500 g puis 5 min	-	-
- Volaille rôtie (> 1500 g) (3)	G 1 + 600 W puis G1	9-10 min pour 500 g puis 8 min	-	-
- 2 cuisses de poulet – 600 g (2)	G 1 + 300 W	15-16 min	-	-
- 2 pilons – 180 g (3)	G 1 + 600 W puis G1	3 min 30 s puis 6 min	-	-
- Morceaux, sans os	-	-	1000 W	6-7 min pour 500 g
<b>Canard</b>				
- Canard rôti	G 1 + 600 W puis G1	7-8 min pour 500 g puis 10 min	1000 W	6-7 min pour 500 g
-1 escalope 240 g (1)	G 1 + 440 W	6-7 min	-	-
-2 escalopes 420 g (1)	G 1 + 600 W	environ 7 min	-	-
<b>Lapin</b>				
- Lapin	-	-	1000 W	6-7 min pour 500 g
<b>Autres viandes</b>		<b>Réfrigéré</b>		<b>Surgelé</b>
Andouillette (saucisse de tripes) 130 g	G 1 + 440 W G 1 + 440 W	5 min 30 s 7 min 30 s	G 1 + 600 W	6 min 30 s
- 1 part (2)			-	-
- 2 parts (2)				
Saucisses de Toulouse 120 g	G 1 + 300 W G 1 + 600 W	4 min 40 s 3 min 30 s	G 1 + 600 W	5 min
- 1 part (2)			G 1 + 600 W	8 min puis 3 min repos
- 2 parts (2)			G 1 + 600 W	
Chipolatas 4 pcs 115 g (1)	G 1 + 300 W puis G1	3 min puis 3 min	G 1 + 600 W puis G1	4 min puis 3 min

N.B. : Pour les viandes désossées ou farcies, ajoutez au moins 7 minutes au temps de cuisson (pour tous les poids/toutes les quantités).

(1) Disposez les aliments dans un plat, directement sur la grille métallique sur le plateau en verre.

(2) Disposez les aliments directement sur la grille avec un plat en dessous pour récupérer le jus.

(3) Disposez les aliments dans un plat directement sur le plateau en verre.

# Poisson

Le four à micro-ondes est le mode de cuisson par excellence du poisson. En effet, non seulement il cuit le poisson sans le dessécher, mais cette cuisson vapeur Express exalte legoût du poisson frais.



## Disposition

Les filets de poisson irréguliers ou très fins doivent être roulés ou pliés sur eux-mêmes afin d'éviter que la queue et les bords extérieurs moins épais cuisent de manière excessive.



## Liquide

Le poisson frais peut être arrosé de 30 ml (2 cuillerées à soupe) de jus de citron ou de vin blanc.



## Gros poissons (plus de 400 g)

Il est conseillé de les retourner à mi-cuisson et de protéger la queue et la tête avec un petit morceau d'aluminium pour éviter une éventuelle surcuisson. (Attention: l'aluminium ne doit pas toucher les parois du four).



## Couvrir

Couvrez toujours le poisson avec du film étirable pour four à micro-ondes ou à l'aide d'un couvercle adapté au plat utilisé.



## Darnes de poisson

Nous vous conseillons de disposer les darnes de poisson en rond, en plaçant la partie plus épaisse vers l'extérieur, afin d'éviter une surcuisson des extrémités.

## Quand le poisson est-il cuit?

Le poisson est cuit lorsqu'il s'émiette facilement et que sa chair devient opaque. Sachez que les poissons gras (saumon, maquereau, flétan) cuisent nettement plus rapidement que les poissons maigres (lieu, tilapia, colin, perche).

## Temps de repos

Le poisson doit REPOSER pendant 2-3 min après la cuisson. Ce temps de repos peut s'écouler en dehors du four, pour utiliser celui-ci pour faire cuire autre chose.

## Papillotes

Vous pouvez faire des papillotes de poisson en remplaçant le papier aluminium par du papier sulfurisé (ou papier cuisson), transparent aux ondes.

## Poisson entier

Quand vous cuisez simultanément deux poissons entiers, disposez-les tête-bêche afin d'obtenir une cuisson homogène.

## Sel

**NE SALEZ PAS** le poisson avant de le cuire, car il risque de sécher.

## Poisson

### Le poisson au grill ou en combiné

Enduisez le poisson de beurre fondu ou d'huile pour éviter qu'il se dessèche. Placez-le sur le trépied. N'AJOUTEZ PAS DE SEL. Si nécessaire, poivrez ou ajoutez des aromates.

Pour les petits poissons (truites, maquereaux), utilisez la cuisson combinée Gril 1 + 300 W et pour les poissons plus gros (bars et dorades) le mode combiné Gril 1 + 440 W. Par exemple, 2 dorades (environ 600 g) seront cuites pendant 9 min en cuisson combinée Gril 1 + 440 W.

Temps de cuisson pour 500 g en minutes

Food	Fresh		Frozen	
	Power	Time	Power	Time
Poisson en filets fins	600 W	4 - 6	1000 W	8 - 10
Poisson en filets épais	600 W	5 - 7	1000 W	10 - 11
Poisson en darnes	600 W	4 - 6	1000 W	8 - 9
Poisson entier	600 W	5	1000 W	12
Crevettes*	600 W	4 - 5	-	-
Moules*	600 W	4 - 6	-	-
Noix de St Jacques*	600 W	4 - 6	-	-
Calamars*	600 W	4 - 6	1000 W	11
Tourteaux*	600 W	5 - 6	-	-
Croquettes de poisson (1 ce=50 g)*	-	-	1000 W	3 min 30 (2 pces) ou 5 min (4 pces)

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

# Légumes

## Eau ajoutée

Il faut distinguer:

Les légumes très riches en eau comme les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour ratatouille, les champignons, les épinards, les endives, les laitues, oignons, poivrons, la plupart des fruits, etc. auxquels il faudra ajouter peu ou pas d'eau, la cuisson aux micro-ondes utilisant l'eau contenue naturellement dans les aliments.

Pour les légumes assez riches en eau, il faut ajouter 1 cuil. à soupe d'eau pour 100 g de légumes, pour créer la vapeur qui va les cuire et les empêcher de se déshydrater: chou-fleur, poireau, brocoli, chou de Bruxelles, fenouil, carottes, céleri-rave, asperges, haricots verts fins, pommes de terre, chou, navets, artichauts etc. Pour les légumes surgelés, ajoutez 1-3 c. à soupe d'eau.

Les légumes contenant relativement peu d'eau ont besoin d'une quantité d'eau supplémentaire pour faciliter leur hydratation : petits pois, fèves, haricots plats, haricots verts.

Dans tous les cas: les légumes sont cuits sur la puissance 1000 W (sauf chou-fleur entier) et ne sont pas salés avant la cuisson, mais après. En effet, le sel absorbe l'humidité naturelle du légume et favorise la déshydratation.

Lorsque c'est possible, coupez les légumes en morceaux réguliers.

Il est **IMPORTANT** de cuire les légumes dans un plat de taille proportionnelle à la quantité de légumes à cuire et de couvrir ce plat d'un couvercle adapté ou d'un film étirable percé.

Préférez les plats larges plutôt que hauts. En touche Auto, pensez à mélanger les légumes au bip sonore.



# Légumes

Temps de cuisson des légumes frais et surgelés (durée en minutes pour 500 g sur puissance 1000 W)

Légumes	Frais	Surgelés
Artichauts:		
- entier	9 - 11	-
- fond	8 - 10	11 - 14
Asperges*	6 - 8	10 - 12
Aubergines	6 - 7	-
Betterave*	18 - 20	-
Chou chinois	4 - 6	12 - 14
Brocolis	6 - 8	8 - 10
Champignons	7 - 8	13 - 15
Carottes :		
- rondelles	7 - 8	9 - 11
- tronçons	7 - 9	-
Fenouil:		
- entier coupé en 2	8 - 10	-
- émincé	12 - 15	-
Chou*	10 - 12	-
Chou de Bruxelles	8 - 10	11 - 13
Chou-fleur	8 - 10	10 - 12
Céleri-boule	7 - 9	-
Céleri*	12 - 14	-
Courgettes	5 - 7	10 - 13
Endives	10 - 12	16 - 18
Épinards:		
- hachés	-	10 - 11
- branches	6 - 7	8 - 10
Petits pois*	14 - 16	12 - 14
Pois mange-tout	7 - 9	-
Fèves*	13 - 16	14 - 18
Poireaux émincés	10 - 12	13 - 15
Haricots verts*	8 - 10	10 - 11
Haricots coco plats	9 - 12	-
Printanière de légumes*	-	13 - 15
Maïs en épis (2 p)*	8 - 10	12 - 14
Navets	8 - 10	16 - 18

Légumes	Frais	Surgelés
Oignons	8 - 11	13 - 16
Panais	7 - 8	-
Patate douce	8 - 10	-
Poireaux tronçons	7 - 8	13 - 14
Potiron	8 - 10	-
Poivrons	10 - 12	12 - 14
Pommes de terre entières (< 220 g)	8 - 12	-
Pommes de terre coupées	8 - 12	-
Ratatouille	14 - 18	12 - 16
Salsifis	10 - 14	12 - 16
Tomates*	4 - 5	-
Topinambours	7 - 9	-

\* Nous déconseillons la cuisson en touche Automatique pour ces légumes.



Un chou-fleur entier peut être cuit la tête en bas en utilisant la puissance 600 W pendant 15 à 20 min (selon la taille du chou-fleur) avec 10 c. à s. d'eau.

## Œufs et Fromage

Les œufs sont des produits délicats qui nécessitent une attention particulière. En effet, placés directement dans le four, ils explosent à cause de la pression créée à l'intérieur de la coquille. Un jaune d'œuf, hors de sa coquille, explose aussi si son film protecteur n'est pas percé. Insérez donc la pointe d'un cure-dent jusqu'au centre du jaune; si l'œuf est frais, il ne coulera pas. Le jaune et le blanc réagissent très différemment au micro-ondes et, malheureusement, le jaune cuit plus rapidement. Quand les œufs sont battus (omelette), les bords doivent être ramenés vers le centre à mi-cuisson.

### Œufs pochés

Chauffez 50 ml d'eau avec du sel et une lampée de vinaigre pendant 1 min sur 1000 W. Cassez l'œuf dans l'eau bouillante et percez précautionneusement le jaune et le blanc avec un cure-dent; cuire à 600 W pendant 40 à 60 secondes (selon la taille de l'œuf). Laissez reposer 1 minute puis égouttez et servez.

### Œufs brouillés

Mélangez 2 œufs frais dans un bol avec un peu de crème fraîche ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Faites cuire pendant 40 s sur 1000 W. Sortez du four et battez énergiquement avec une fourchette. Remettez à cuire sur 1000 W pour encore 30 à 50 secondes. Les œufs doivent rester crémeux.

### Œufs cocotte

Cassez l'œuf dans un ramequin beurré, assaisonnez de sel et poivre, puis percez le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajoutez les ingrédients voulus (crème, champignons, œufs de lump, etc.). Faites cuire pendant 1 min 20 s à 1 min 50 s par œuf à 300 W, selon la taille des œufs et la quantité de garniture.

### Fromage

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



## Féculents et légume secs

Les temps de cuisson des légumes secs aux micro-ondes sont sensiblement les mêmes qu'en cuisson traditionnelle. Par contre, ces aliments se réchauffent très rapidement sans prendre le goût de réchauffé, à condition d'être en récipient fermé, mêlés de beurre ou de sauce. Pour la cuisson, utiliser un grand récipient (afin d'éviter tout débordement). Couvrir très largement d'eau ou de bouillon. Laissez reposer au moins 5 à 8 minutes après la cuisson.

### Le riz, le blé, le quinoa

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 minutes de cuisson sur 300 W quelque soit la quantité de riz et 14 à 18 min sur 300 W pour le blé ou le quinoa. Ces temps de cuisson ne s'appliquent pas au riz ou blé blanchi.

### La semoule

La semoule cuit parfaitement sans risque de brûler aux micro-ondes. Il suffit de rajouter le même volume d'eau que de semoule, de porter à ébullition à couvert sur 1000 W 2 min 30 sec (pour 200 g de semoule à grain moyen avec 2 dl d'eau) puis de faire gonfler sur 300 W environ 3 min.

### Les pâtes

Penser à saler l'eau de cuisson et à remuer une fois en cours de cuisson. Lorsque le liquide bout, compter 7 à 8 minutes sur 1000 W pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de raviolis.

### Les légumes secs

Recouvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Compter 10 minutes sur 1000 W puis 15 à 30 minutes sur 300 W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire ; les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

### Pommes de terre en robe des champs

Les pommes de terre sont plus ou moins adaptées à la cuisson au micro-ondes selon leur variété. La taille idéale pour les pommes de terre en robe de chambre à cuire au microonde ou par cuisson combinée est de 200 à 250 g.

Avant la cuisson, lavez les pommes de terre et piquez-en la peau à plusieurs endroits. Répartissez-les autour du bord du plateau en verre ou directement sur la grille pour la cuisson combinée.

Après la cuisson, retirez du four et enveloppez dans une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur. Laissez reposer pendant 5 minutes.

### Pommes de terre avec la peau - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Temps de cuisson en minutes sur 1000 W	Temps de cuisson en minutes en Combiné Gril 1 + 600 W (sur trépied)
1 pce (220 g)	5 - 8	8 - 9
2 pcs (env. 500 g)	8 - 9	13 - 14
3 pcs (600 g to 700 g)	10	14 - 15

# Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits aux micro-ondes refroidissent trop vite.	Les aliments ne sont pas complètement cuits.	Remplacez-les dans le four pendant quelques instants supplémentaires. N'oubliez pas que les aliments sortants du réfrigérateur doivent cuire plus longtemps que ceux conservés à température ambiante.
L'aliment déborde pendant la cuisson aux micro-ondes	Le récipient est trop petit.	Pour les aliments liquides, utilisez un récipient d'une capacité deux fois supérieure au volume des aliments.
Les aliments cuisent trop lentement dans le four à micro-ondes.	Le four ne reçoit pas la puissance correcte.	Le four doit être branché sur une prise indépendante.
	Les aliments sortant du réfrigérateur sont plus froids que ceux conservés à la température.	Plus les aliments sont froids, plus le temps de cuisson doit être augmenté.
La viande cuite à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop 1000 W	Utilisez une puissance réduite pour les repas.
	Vous avez salé la viande avant de la cuire.	Ne salez jamais la viande avant de la cuire. Ne salez qu'en fin de cuisson.
En cuisson micro-ondes, le centre du gâteau n'est pas cuit.	Temps de cuisson et/ou temps de repos insuffisants.	Augmentez le temps de cuisson et/ou le temps de repos.
Les œufs, les flans et les quiches sont durs et caoutchouteux.	Le temps de cuisson est trop long ou la puissance trop 1000 W.	Soyez prudent lorsque vous cuisez des œufs en petites quantités, car lorsqu'ils sont trop cuits, vous ne pouvez plus remédier à la situation.
La quiche ou la crème renversée sont dures et caoutchouteuses lors de la cuisson au MICROONDE.	Puissance trop élevée.	Utiliser des niveaux de puissance réduits pour ces denrées.
La sauce béchamel est élastique.	Le fromage a cuit dans la sauce.	N'ajoutez le fromage qu'en fin de cuisson. La température de la sauce fera fondre le fromage.
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à micro-ondes.	Vous avez cuit les légumes sans les couvrir et/ou sans ajouter d'eau.	Couvrez-les à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire.
	Le taux d'humidité est bas (notamment parce que les légumes ne sont plus frais).	Ajoutez 2 à 4 cuillerées à soupe d'eau supplémentaires.
	Vous avez salé les légumes avant de les cuire.	Ne salez qu'en fin de cuisson.
Présence de condensation dans le four	Cela est tout à fait normal et signifie que la vitesse de cuisson des aliments est supérieure à la vitesse d'évacuation de la vapeur accumulée à l'intérieur du four.	Essayez les parois avec un linge.
Le plateau tournant pivote dans les deux sens.	–	Cela est tout à fait normal.
De l'air chaud semble s'échapper par le joint de la porte.	La porte du four n'est pas équipée de joint hermétique.	Cela est tout à fait normal et ne signifie pas que le four à micro-ondes présente une fuite.
Quand vous utilisez des ustensiles métalliques, vous voyez des étincelles ou arcs bleus.	Vous ne devez pas utiliser d'accessoires métalliques pour la cuisson MICRO-ONDES pure.	Arrêtez IMMÉDIATEMENT le four. N'utilisez pas d'ustensiles métalliques en mode MICRO-ONDES seul.
Des étincelles bleuâtres ou des arcs apparaissent lorsque j'utilise des accessoires métalliques.	En mode micro-ondes uniquement, vous ne pouvez pas utiliser d'accessoire en métal. En mode de cuisson combinée, vérifiez si les accessoires n'ont pas été endommagés.	Mettez IMMÉDIATEMENT le four hors tension. N'utilisez jamais d'accessoire métallique en mode micro-ondes uniquement. Vérifiez le poids minimum des aliments ou les programmes automatiques.

## Rillettes de thon et pain grillé

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

8 tranches de pain  
2 c. à soupe de câpres  
2 c. à soupe de persil haché  
6 c. à soupe (100 g) de mayonnaise  
50 g de fromage râpé  
280 g de thon au naturel  
Sel  
Poivre

**Plat : 1 bol**

Faites légèrement griller le pain dans un grille-pain (ou 2-3 min en mode Gril 1 sur la grille en métal). Égouttez le thon et mélangez tous les ingrédients ensemble dans le bol. Assaisonnez le mélange et répartissez-le sur les tranches de pain grillé. Placez 4 tranches sur la grille en métal et faites cuire pendant environ 3 min en cuisson combinée Gril 1 + 300 W, puis faites griller pendant 3 min sur Gril 1. Faites griller les tranches restantes en suivant la même méthode.

## Potage Saint-Germain

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

300 g de pois cassés  
50 g beurre  
1 oignon  
1 bouquet garni  
2 gousses d'ail  
1 poireau finement émincé  
1 carotte finement émincée  
50 g de petits lardons fumés  
3 c. à soupe de crème fraîche  
Sel  
Poivre

**Plat : 1 cocotte  
d'une capacité de 3 litres**

Lavez les pois cassés dans l'eau et égouttez-les. Mettez-les dans la cocotte et couvrez-les d'eau chaude. Faites-les cuire sur 1000 W pendant 4-6 min ou jusqu'à ébullition. Égouttez-les. Faites cuire à couvert le poireau, la carotte et l'oignon dans le beurre pendant 4 min sur 1000 W. Ajoutez les pois cassés et les petits lardons. Couvrez et faites cuire pendant 7-9 min sur 1000 W, puis pendant 22-25 min sur 300 W, en remuant plusieurs fois pendant la cuisson et en veillant à ce que les pois cassés soient toujours recouverts d'eau. Lorsque les pois cassés sont prêts à être mis en purée, enlevez le bouquet garni et passez au mixeur. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la crème fraîche. Servez avec des croûtons.

## Champignons farcis

### ingrédients

#### POUR 4-6 PERSONNES

275 g de champignons plats  
de 2,5 cm de diamètre environ, pelés  
et sans queue  
2 tranches de lard fumé  
3 ml (½ cuillère à café) de moutarde  
50 g de miettes de pain blanc frais  
1 œuf battu  
60 ml (4 cuil à soupe) de lait  
15 ml (1 cuil à soupe) de persil frais  
haché  
2 tranches fines de fromage  
1 tomate coupée en tranches fines

**Plat: Grande assiette  
Petit bol Pyrex®**

Placer les tranches de lard sur une assiette, recouvrir avec un morceau d'essuie-tout et cuire sur 1000 W pendant 1-2 minutes. Une fois refroidies, les couper en petits morceaux. Dans un petit bol, mélanger le fromage râpé, le lard, la moutarde et les miettes de pain. Ajouter l'œuf, le lait, le persil et l'assaisonnement et mélanger intimement. Remplir les chapeaux des champignons avec le mélange. Couper les tranches de fromage en carrés de 1 cm et les poser sur la farce. Couper les tranches de tomates en quartiers et les placer sur chaque champignon. Disposer les champignons en cercle sur une assiette et les cuire sur 1000 W pendant 4 minutes jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les champignons soient juste cuits.

## Magret de canard à l'orange

### ingrédients

#### POUR 2 PERSONNES

1 magret de canard  
(300 g - 350 g)  
2 c. à soupe de vinaigre  
1 échalote hachée  
1 c. à soupe de miel  
50 ml de bouillon de poulet  
50 ml de jus d'orange  
Sel, poivre  
Épaississant pour sauce ou maizena

**Plat : 1 bol + plat Pyrex® peu profond**

Posez le magret de canard, après avoir éliminé une partie du gras, côté peau vers le bas dans un plat Pyrex® peu profond. Faites cuire pendant environ 6-8 minutes en cuisson combinée Gril 1 + 440 W en retournant le magret et éliminant la graisse après 3 minutes. Assaisonnez et mettez le magret de côté, enveloppé dans du papier aluminium. Ajoutez du vinaigre dans le plateau pour déglacer le jus de cuisson. Faites cuire sur 1000 W pendant 1 minute, puis raclez le fond et versez le jus dans un bol, ajoutez-y les échalotes et le miel. Faites cuire sur 600 W pendant 1 minute, puis ajoutez le bouillon et le jus d'orange. Réduisez la sauce, à découvert, pendant 3-4 min sur 600 W, ajoutez 1 c. à soupe d'épaississant pour sauce et assaisonnez au goût. Ajoutez le jus du magret à la sauce avant de servir.

## Poulet à la normande

### ingrédients

#### POUR 4 OU 5 PERSONNES

800 g de filets de poulet  
2 échalotes  
40 g de beurre  
1 verre de vin blanc ou cidre  
Sel et poivre  
4 grosses pommes  
Épaississant pour sauce  
4 c. à soupe de crème fraîche  
2 c. à soupe de Calvados.

**Plat : 1 plat en Pyrex® (environ 25 cm de diamètre)**

Découpez les filets de poulet en morceaux. Faites suer les échalotes hachées dans le beurre à couvert pendant 2 min sur 1000 W. Ajoutez les morceaux de poulet, le vin blanc ou le cidre, le sel, le poivre et les pommes épluchées, épépinées et coupées en dés. Couvrez et faites cuire sur 1000 W pendant 12-14 min, en remuant à mi-cuisson. Égouttez les morceaux de poulet et mettez-les de côté, recouverts de papier aluminium. Ajoutez au plat la crème fraîche et l'épaississant pour sauce ainsi que le Calvados. Faites cuire à découvert pendant 3-4 min sur 1000 W. Assaisonnez au goût et remettez les morceaux de poulet dans la sauce.

## Moussaka rapide

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

3 aubergines (environ 1 kg)  
1 oignon  
Huile d'olive  
1 gousses d'ail  
400 g de reste d'agneau cuit haché  
Thym  
Persil  
1 pot de passata de tomates (400 g)  
Sel et poivre  
100 g de mozzarella

**Plat : Plat peu profond  
1 plat en Pyrex®  
(26 cm de diamètre) + 1 bol mélangeur.**

Coupez les aubergines en tranches fines dans la longueur. Étalez plusieurs tranches dans un plat peu profond. Recouvrez de film alimentaire et faites cuire pendant environ 8 minutes sur 1000 W jusqu'à ce que les aubergines soient tendres au toucher. Répétez avec le reste des tranches d'aubergine. Égouttez et mettez de côté. Faites cuire l'oignon haché dans le bol avec 3 c. à soupe d'huile d'olive à 1000 W pendant 2 minutes 30 secondes. Ajoutez-y l'ail et l'agneau haché ainsi que le thym, le persil haché et la chair de tomate. Rectifiez l'assaisonnement. Dans le plat, alternez une couche d'aubergines assaisonnées et une couche du mélange de viande hachée. Finissez par une couche d'aubergines, puis arrosez de 2 c. à soupe d'huile d'olive avant de recouvrir le tout de tranches de mozzarella. Placez sur le plateau en verre et faites cuire pendant environ 18 minutes en cuisson combinée Gril 1 + 600 W.

## Gratin dauphinois

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

700 g de pommes de terre  
épluchées  
70 g d'emmental râpé  
1 gousse d'ail  
200 ml de lait  
20 cl de crème liquide  
Sel et poivre

**Plat : 1 plat creux (environ 25 cm de diamètre)**

Coupez les pommes de terre en fines tranches. Épluchez et hachez la gousse d'ail. Disposez les tranches dans le plat. Éparpillez l'ail, la moitié du fromage et le sel et poivre. Ajoutez la crème et le lait. Recouvrez de fromage râpé. Placez sur le plateau en verre et faites cuire 20 à 22 minutes en cuisson combinée Gril 1 + 600 W puis 4-6 minutes sur Gril 1. La durée de cuisson peut varier en fonction de la variété de pommes de terre utilisée. Si la recette est réalisée avec la moitié des ingrédients dans un plat à gratin plus petit, la cuisson prendra 12-15 min en cuisson combinée Gril 1 + 600 W, puis 3 minutes sur Gril 1.

## Flan de ratatouille

### ingrédients

#### POUR 6 PERSONNES

700 g - 800 g d'un mélange de légumes méditerranéens ou de ratatouille surgelés  
5 c. à soupe de couscous moyen  
1 c. à soupe de crème fraîche  
5 œufs  
150 g de chorizo espagnol  
70 g d'emmental râpé  
Sel et poivre

**1 plat en Pyrex® (22 cm de diamètre) + 1 grand bol mélangeur.**

Faites cuire à couvert le mélange de ratatouille surgelée avec le couscous dans le plat en Pyrex® pendant 11-12 min sur 1000 W. Battez les œufs avec la crème dans le bol. Ajoutez-y le chorizo coupé en dés, le fromage râpé et les légumes cuits. Mélangez bien, assaisonnez au goût et versez dans le plat en Pyrex®. Placez sur le plateau en verre et faites cuire 10 à 12 minutes en cuisson combinée Gril 1 + 600 W. Servez chaud ou froid.

## Risotto aux cèpes

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

40 g de cèpes séchés  
1 oignon  
50 g de beurre  
1 gousse d'ail  
250 g de riz pour risotto  
500 ml d'eau chaude avec un cube de bouillon de légumes  
Feuilles de basilic hachées

**Plat : 1 cocotte (3 litres) + 1 petit bol**

Faites tremper les champignons dans 400 ml d'eau chaude pendant au moins 2 heures (de préférence pendant toute la nuit). Faites suer l'oignon haché avec le beurre dans le bol à couvert sur 1000 W pendant 2 min 30 s. Mélangez avec le riz dans la cocotte. Couvrez et faites cuire sur 1000 W pendant 1 min. Ajoutez la gousse d'ail épluchée et écrasée, la moitié du bouillon de légumes et la moitié de l'eau de trempage des champignons. Couvrez et laissez cuire pendant 4-5 min sur 1000 W puis pendant 15 min sur 300 W, ajoutant le reste du bouillon et de l'eau de trempage des champignons à mi-cuisson. Ajoutez les champignons et les feuilles de basilic hachées 3 min avant la fin de cuisson ainsi que quelques cuillerées d'eau chaude si besoin est. Assaisonnez au goût et laissez le risotto se reposer à couvert pendant 8 min avant de le mélanger à la fourchette. Servez avec du parmesan.

## Curry de poissowoco

### ingrédients

#### POUR 4 OU 5 PERSONNES

1 oignon  
 1 poivron rouge  
 200 ml de lait de coco  
 1 tomate  
 1 c. à soupe de pâte de curry  
 Jus d'un demi-citron  
 600 g de colin ou de lieu  
 Sel et poivre

**Plat : 1 plat en Pyrex® (environ 22 cm de diamètre)**

Faites suer l'oignon haché et le poivron rouge dans le plat à couvert pendant 4-5 min sur 1000 W. Ajoutez le lait de coco, la tomate épluchée et coupée, la pâte de curry et le jus de citron. Laissez cuire pendant 3 min sur 1000 W avant d'ajouter le poisson coupé en dés. Faites cuire sur 1000 W pendant 6-7 min, en remuant à mi-cuisson. Assaisonnez au goût avant de servir. Si vous utilisez 4 filets de poisson surgelé, faites cuire pendant environ 13 min sur 1000 W, en remuant à mi-cuisson.

## Gratin de fruits de mer

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

500 g de fruits de mer surgelés  
 3 échalotes  
 1 carotte  
 150 g de champignons  
 30 g de beurre  
 Farine  
 250 ml de lait  
 Vin blanc fruité  
 1 c. à soupe d'aneth haché  
 Sel et poivre  
 30 g d'emmental râpé

**Plat : 1 bol + 1 petit plat à gratin (24 cm de diamètre)**

Décongelez les fruits de mer pendant environ 6 min sur 600 W, en remuant à plusieurs reprises. Égouttez et gardez le liquide auquel doit venir s'ajouter le lait. Hachez les échalotes, la carotte et les champignons, puis faites cuire le tout dans un bol à couvert avec 30 g de beurre pendant 4 min sur 1000 W. Ajoutez 3 c. à soupe de farine, mélangez et faites de nouveau cuire pendant 1 min sur 1000 W, puis ajoutez le lait et le jus des fruits de mer. Faites cuire cette sauce pendant 5-6 min sur 1000 W, en remuant à mi-cuisson (si la sauce n'est pas assez épaisse, vous pouvez ajouter un épaississeur de sauce mélangé dans du vin blanc). Ajoutez 1 c. à soupe de vin et l'aneth, rectifiez l'assaisonnement après avoir ajouté les fruits de mer. Versez dans le plat à gratin. Saupoudrez de fromage râpé, puis placez sur la grille et faites cuire pendant 6 min en cuisson combinée Gril 1 + 600 W, puis 4-5 min sur Gril 1.

## Filets de tilapia au safran

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

2 échalotes  
 1 poivron rouge  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 Jus d'un demi-citron  
 ½ verre de vin blanc  
 600 g de filets de tilapia ou de perche du Ni  
 Quelques stigmates de safran  
 100 ml de crème liquide

**Plat : 1 plat en Pyrex® (27cm de diamètre) + 1 bol**

Faites cuire, à couvert, les échalotes hachés et le poivron rouge dans un bol avec l'huile d'olive sur 1000 W pendant 4 min. Étalez le poivron rouge et les échalotes dans le plat et recouvrez-les de 4 filets. Arrosez du jus de citron et du vin blanc. Recouvrez de film alimentaire et faites cuire pendant 8-10 min sur 600 W (si vous utilisez des filets surgelés, faites cuire pendant 11-12 min sur 1000 W). Retirez les filets de poisson et mettez-les de côté. Ajoutez le safran et la crème dans le plat et réduisez en faisant cuire à découvert pendant 3-4 min sur 1000 W. Rectifiez l'assaisonnement avant de remettre le poisson dans la sauce et de servir avec du riz ou du fenouil cuit au four.

## Sauce blanche

### ingrédients

#### 500ml

35 g de farine  
35 g de beurre  
500 ml de lait  
Sel  
Poivre  
Muscade râpée

**Plat : 1 bol d'une capacité de 1,5 litre**

Faites fondre le beurre à couvert pendant 1 min sur 600 W. Ajoutez la farine et mélangez, puis faites de nouveau cuire pendant 1 min sur 600 W. Mettez de côté. Faites chauffer le lait dans un pot sur 1000 W pendant 2 min 30 s à 3 min. Versez le lait sur le mélange de beurre et farine en fouettant sans arrêt. Faites de nouveau cuire pendant 2-3 min, en fouettant très vite plusieurs fois et en faisant attention à ce que la sauce ne déborde pas. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez un peu de muscade râpée. Vous pouvez ajouter 2 jaunes d'eau et 80 g de fromage râpé pour obtenir une sauce Mornay.

## Sauce au Roquefort

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

50 g de Roquefort  
20 cl de crème liquide  
2 c. à café de maïzena  
Sel  
Poivre

**Plat : 1 bol d'une capacité de 500 ml**

Coupez le Roquefort en morceaux et faites fondre les morceaux en faisant chauffer pendant 1 min 30 s sur 600 W. Ajoutez la crème et la maïzena mélangée à 1 c. à soupe d'eau. Faites cuire pendant 2 min 30 s à 3 min sur 1000 W en fouettant très vite à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement la viande rouge.

## Crème pâtissière

### ingrédients

500 ml de lait  
50 g farine  
100 g sucre  
3 œufs

**Plat: bol de 1 litre**

Faire bouillir le lait 3 à 4 min sur 1000 W. Entre-temps, mélanger dans un bol, le sucre et la farine. Ajouter les œufs. Mélanger. Verser le lait bouillant en fouettant. Cuire sur 1000 W 3 à 4 min en fouettant énergiquement toutes les minutes.

## Confiture de fruits

### ingrédients

450 g de fruits tendres, lavés  
450 g de sucre cristal  
30 ml (2 cuil à soupe) de jus de citron  
5 ml (1 cuil à café) de beurre

**Plat: Grand bol**

Verser tous les ingrédients dans un grand bol. Cuire sur 1000 W 5 min. (10-15 min pour des fruits surgelés)/ Remuer de temps en temps. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Éliminer les cristaux de sucre autour du bol en les poussant dans le mélange. Amener le mélange à ébullition sur 1000 W. Poursuivre la cuisson jusqu'à l'atteinte du point de prise de la confiture, environ 15-20 min. Laisser refroidir légèrement, remuer puis mettre en pots, fermer et étiqueter.

## Riz au lait

### ingrédients

#### POUR 4 PERSONNES

100 g de riz rond  
1 l de lait entier  
80 g de sucre  
1 gousse de vanille et un petit morceau de bâton de cannelle

**Plat : 1 bol d'une capacité de 2,5 litres**

Versez le riz, le lait et le sucre dans le bol. Ajoutez-y la cannelle et la gousse de vanille fendue. Ne couvrez pas. Faites chauffer sur 1000 W pendant 7-8 min jusqu'à ébullition en faisant attention que le lait ne déborde pas. Puis faites chauffer sur 300 W pendant 60 min. Laissez refroidir à couvert pendant au moins 1 heure. Si vous n'avez pas de lait entier remplacez par 20 cl de lait demi-écrémé mélangé à 20 cl de crème liquide.

## Far breton aux pruneaux

### ingrédients

#### POUR 6 PERSONNES

200 g de pruneaux dénoyautés  
1 c. à soupe de rhum  
250 ml 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

**Plat : 1 plat en Pyrex® (22 cm de diamètre) + 2 bols**

Recouvrez les pruneaux d'un peu d'eau et du rhum et faites chauffer sur 1000 W pendant 40 s. Laissez tremper à couvert pendant au moins 2 heures. Faites chauffer le lait, le beurre et la crème pendant 1 min 30 s à 2 min sur 1000 W. Dans un bol, mélangez ensemble farine, sel, sucre et œufs, puis versez le lait chaud en fouettant sans arrêt. Étalez les pruneaux égouttés dans le plat et arrosez du mélange. Placez le plat sur le plateau en verre et faites cuire 10 minutes en cuisson combinée Gril 1 + 600 W puis 6-7 minutes sur Gril 1.

## Tarte aux pommes

### ingrédients

#### POUR 4 OU 6 PERSONNES

1 plaque de pâte brisée au beurre  
300 g de compote de pommes  
2 ou 3 grosses pommes  
1 sachet de sucre vanillé

**Plat : moule à tarte Pyrex®**

Foncez le moule à tarte Pyrex® avec la pâte. Conservez au réfrigérateur. Épluchez les pommes et coupez-les en tranches fines. Étalez la compote sur la pâte, puis recouvrez de tranches de pommes. Saupoudrez de sucre vanillé. Mettez le moule à tarte sur le plateau en verre et faites cuire en cuisson combinée Gril 1 + 600 W pendant environ 26 minutes puis 3-4 minutes sur Gril 1 sur la grille. Laissez refroidir sur une grille avant de servir.

## Brownies aux noix

### ingrédients

#### POUR 4 OU 6 PERSONNES

100 g de chocolat à cuire  
100 g de beurre  
100 g de sucre roux  
100 g de farine  
100 g de morceaux de noix  
2 c. à soupe de poudre de cacao  
1 c. à café de levure chimique  
1 sachet de sucre vanillé, approx 10 g  
2 œufs battus

**Plat : plat en Pyrex® de 16 x 20 cm garni de papier sulfurisé & 1 bol**

Placez le chocolat et le beurre dans un bol et faites cuire sur 600 W pendant 2 min ou jusqu'à ce que le chocolat fonde. Incorporez les autres ingrédients et battez bien. Versez le mélange dans le plat et faites cuire en cuisson combinée Gril 1 + 600 W pendant 4 min 30 s à 5 min ou jusqu'à ce que gâteau soit ferme. Laissez refroidir avant de couper en carrés.