



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.....	5
Conseils de réchauffage et de cuisson	6
Tableaux de réchauffage & cuisson.....	7-8
Conseils pour la décongélation	9
Tableaux de décongélation.....	10
Poisson.....	11-12
Légumes.....	13-14
Œufs et Fromage.....	15
Féculents et légume secs.....	16
Vos questions - Nos réponses.....	17
Recettes	18-26

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

Votre four micro-ondes convertit l'électricité en ondes électromagnétiques dans le **magnetron**.

Comment les micro-ondes cuisent les aliments

Les ondes électromagnétiques font vibrer les molécules d'eau, ce qui provoque une **friction**, en d'autres termes de la **chaleur**. Cette chaleur cuit les aliments. Les ondes électromagnétiques sont aussi attirées par les particules de graisse et de sucre ; les aliments qui en contiennent beaucoup cuisent donc plus vite. Les ondes électromagnétiques 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 augmente 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 pendant l'utilisation de la fonction micro-ondes ! **Les ondes électromagnétiques ne pouvant traverser les métaux, il est interdit d'utiliser des plats métalliques quand on utilise la fonction micro-ondes pure.**

Réflexion

Les ondes électromagnétiques 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 cuire 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 ondes électromagnétiques**. 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 papillote

Enveloppées dans du papier d'aluminium, laissez reposer les pommes de terre 5 minutes après la cuisson au micro-ondes.

Poisson

Laissez reposer 2-3 minutes.

Plats aux œufs

Laissez reposer 1-2 minutes.

Plats cuisinés,

Laissez reposer 1-2 minutes.

Repas complet sur assiette

Temps de repos : 2-3 minutes.

Légumes

Les pommes de terre écrasées bénéficient d'un temps de repos de 1-2 minutes, toutefois la plupart des autres légumes peuvent être servis immédiatement.

Si la nourriture n'est pas cuite après le **temps de repos**, remettez la dans le four pour un temps supplémentaire.

Décongelation

Il est essentiel de prévoir un temps de repos pour terminer la décongelation. Ce temps peut aller de 5 minutes pour des fraises, par exemple, jusqu'à 1 heure pour un morceau de viande. Voir les pages 9-10.



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 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. Ainsi, la vapeur 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.

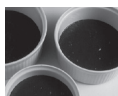
Utilisez exclusivement du film alimentaire adapté aux fours à micro-ondes et employez-le uniquement pour couvrir un plat. Ne tapissez jamais vos plats avec du film alimentaire. Achetez toujours du film étirable sur lequel figure la mention "adapté à la cuisson au micro-ondes" et utilisez-le seulement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



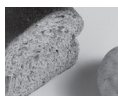
Espacer

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








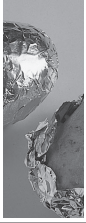
Des aliments contenant beaucoup de graisse, de sucre ou de sel, se réchauffent très rapidement. La farce peut être beaucoup plus chaude que la croûte. Faire attention en les mangeant. Ne pas surchauffer même si la croûte ne paraît pas très chaude.





Nettoyage

Comme les ondes électromagnétiques 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	Matériel de Cuisson		Pour Micro-ondes
Plat en verre résistant à la chaleur		✓	Papier aluminium/ Récipients métalliques		✗
Récipient en plastique résistant aux micro-ondes		✓	Paniers en osier/ en bois/ en paille		✗
Porcelaine et céramique résistants à la chaleur N'utilisez pas de plats comportant des décors métalliques ou des dorures ou des anses fixées par de la colle.		✓	Film plastique alimentaire		✓
Plats en poterie/ Terre-cuite		✗	Papier aluminium 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
Puissance 1000 W / 800 W	Réchauffage des sauces, des plats cuisinés, des légumes et des compotes.
270 W   (*)	Décongélation des aliments surgelés, cru ou cuits.
600 W	Cuisson de viande.
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 9).

Conseils de réchauffage et de cuisson

La plupart des aliments se réchauffent très rapidement dans votre four à la puissance 1000 W. Les repas peuvent obtenir une température de service en quelques minutes. Les aliments seront comme fraîchement cuits sans perdre en saveurs et nutriments. Vérifiez toujours que les aliments sont bien chauds et remettez-les au four si nécessaire.

En règle générale, les aliments avec des liquides 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 7-8 vous montrent la meilleure manière de faire cuire ou de réchauffer vos aliments préférés. La meilleure méthode dépend du type d'aliment.

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 du stockage de la nourriture, alors les combinaisons ou le réchauffage par le micro-ondes 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 micro-ondes pour la réchauffer un peu plus longtemps.

Si vous ne trouvez pas d'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.

Nous recommandons de ne pas utiliser votre micro-ondes pour stériliser les biberons.

Si vous avez un stérilisateur pour micro-ondes, nous vous incitons à être extrêmement prudent, en raison de la faible quantité d'eau impliquée. Il est essentiel de suivre les instructions du fabricant implicitement.

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 3-5 minutes sur 1000 W suffisent pour réchauffer une part moyenne.

Tableaux de réchauffage & cuisson

Aliment	Poids/Qté	Frais	Surgelé
Boissons chaudes - Soupes			
1 tasse	240 ml	1000 W 1 min 30 s	-
2 tasses	470 ml	1000 W 2 min 30 s	-
1 pichet	600 ml	1000 W 2 min 30 s - 3 mins	-
Soupe (réfrigérée) (1,2)	300 ml	1000 W 3 - 3 min 30 s	-
	1000 ml	1000 W 10 mins	-
Soupe (temp. ambiante) (1,2)	300 ml	1000 W 2 min 30 s - 3 mins	-
	1000 ml	1000 W 7 - 7 min 30 s	-
Plats tout préparés			
Croque monsieur (3)	1 piece (170 g)	1000 W 50 s - 1 min 10 s	1000 W 2 min - 2 min 30 s
	2 pieces (320 g)	1000 W 2 mins - 2 mins 20 s	1000 W 3 min 30s - 4 mins
Crêpe nature (2)	1 piece	1000 W 40 s	-
Crêpe roulée farcie (1,2)	1 piece (150 g)	1000 W 1 min 30 s	1000 W 2 min - 3 min
	2 pieces (300 g)	1000 W 2 min 30 s - 3 mins	1000 W 5 min - 5 min 30 s
Petite pizza (3)	1 piece (130 g)	1000 W 1 min	1000 W 2 min - 2 mins 30 s
Pizza américaine (3)	1 piece (400 g)	1000 W 4 - 5 mins	1000 W 7 - 8 mins
Petite quiche (3)	1 piece (175 g)	600 W 1 min 40s - 2 mins	1000 W 2 min 30 s - 3 mins
Grande quiche (3)	1 piece (400 g)	600 W 5 - 6 mins	600 W 8 - 10 mins
Samossa (1)	2 pieces (150 g)	1000 W 1 - 1 min 30 s	1000 W 2 - 2 min 30 s
Boulettes de viande - frikadellen (1,2)	1 piece (100 g)	600 W 1 min - 1 min 30 s	-
	2 pcs (200 g)	600 W 2 - 3 mins	600 W 5 mins
Plats cuisinés			
Chilli con carne (1,2)	355 g	1000 W 2 - 3 mins	1000 W 7 - 8 mins
Poulet Korma et riz (1,2)	350 g	1000 W 5 - 5 min 30 s	1000 W 6 - 6 min 30 s
Lasagne (gratin de viande) (2, 4)	300 g - 400 g	1000 W 3 mins	1000 W 10 - 12 mins
	600 g	1000 W 8 - 10 mins	1000W 14 - 15 mins
	1 kg	1000 W 11 - 12 mins	1000 W 20 - 22 mins
Gratin de légumes (4)	300 g - 400 g	1000 W 6 mins	1000 W 10 - 12 mins
	1 kg	1000 W 12 - 14 mins	-
Gratin de poisson (4)	200 g	1000W 3 min - 3 mins 30 s	600 W 9 - 11 mins
	700 g	1000 W 8 - 9 mins	1000 W 15 - 16 mins + 300 W 4 mins

(1) Retourner ou mélanger à mi-temps.

(2) Couvrir.

(3) Déballer complètement et transvaser dans un plat résistant à la chaleur.

(4) Retirer la barquette aluminium et placer le gratin dans un plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes.



Attention

Vérifier toujours que la nourriture est suffisamment chaude après le réchauffage en micro-ondes. En cas de doute, prolongez le réchauffage. Un temps de repos est toujours nécessaire, tout particulièrement si l'aliment ne peut être mélangé. Plus l'aliment est dense, plus le temps de repos sera long.

Tableaux de réchauffage & cuisson

Aliment	Poids/Qté	Frais	Surgelé
Poisson en sauce (1,2)	(2 pieces) 270 g	-	1000 W 5 - 8 mins
Purée de pomme de terre de légumes (1,2)	200 g	1000 W 2 mins	1000 W 3 à 4 mins
	200 g	1000 W 2 min à 2 min 30s	1000 W 5 min - 5 min 30s
	400 g	1000W 4 mins	1000 W 8 mins
Spaghetti en sauce (1,2)	450 g	1000 W 3 min 30 s - 4 mins	1000 W 7 - 8 mins
Riz (1,2)	150 g	1000 W 1 - 1 min 30 s	1000 W 2 min 30 s
	300 g	1000 W 2 min 30 s - 3 mins	1000 W 4 min 30 s
Nourriture pour bébé (petit pot à température ambiante)	120 g	600 W 30 s tester	-
	200 g	600 W 40 - 50 s tester	-
Viande			
Saucisses cocktail (1,2)	120 g	300 W 3 - 3 min 30 s	
Morceaux de viande			
Porc, 2 morceaux (2)	130 g	600 W 1 min 30 s	-
Agneau, 2 morceaux (2)	160 g	600 W 1 - 2 mins	-
Boeuf, 2 morceaux (2)	120 g	600 W 1 - 1 min 30 s	-
Cuisse de poulet (2)	205 g	1000 W 2 - 3 mins	-
Nuggets de poulet (1)	12 morceaux (200 g)	-	1000 W 2 min 30 s - 3 mins
Cordon bleu (3)	1 morceaux (100 g)	-	1000 W 2 min - 2 min 30 s

(1) Retourner ou mélanger à mi-temps.

(2) Couvrir.

(3) Débarrasser complètement et transvaser dans un plat résistant à la chaleur.

(4) Retirer la barquette aluminium et placer le gratin dans un plat résistant à la chaleur et transparent aux ondes.



Attention

Vérifier toujours que la nourriture est suffisamment chaude après le réchauffage en micro-ondes. En cas de doute, prolongez le réchauffage. Un temps de repos est toujours nécessaire, tout particulièrement si l'aliment ne peut être mélangé. Plus l'aliment est dense, plus le temps de repos sera long.

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 270 W 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 assiette retournée ou sur une grille en plastique afin qu'ils ne trempent pas dans le jus. Il est indispensable de protéger les parties fines ou saillantes 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 décongèlent rapidement. Séparez les, coupez 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 le plus tôt possible pour faciliter une décongélation homogène. Les parties grasses et les extrémités décongèlent plus rapidement. Placez-les vers le centre du plateau ou protégez-les.

Le pain

Les boules et les miches de pain nécessitent un temps de repos de 5 à 30 min pour permettre au centre de décongeler. Ce temps de repos sera plus court si le pain est coupé en tranches ou même en 2 morceaux.

Bips Sonores

Des bips peuvent retentir pendant la Décongélation Automatique pour vous rappeler de vérifier, remuer, séparer les aliments ou protéger les extrémités fines ou grasses. Respectez cette consigne afin d'obtenir une décongélation plus homogène



Tableaux de décongélation

Aliment	Poids/Qté	Durée et mode de décongélation	Temps de repos (min)
Baguette (3)	150 g	1000 W 30 à 50 s	-
Petit pain (3)	1 piece (85 g)	1000 W 30 à 40 s	-
	3 x 85 g	1000 W 40 s à 1 min	-
Pain en tranches (3)	60 g	1000 W 20 à 30 s	-
Viennoiserie (3)	2 x 50 g	1000 W 30 à 40 s or 270 W 3 mins	-
Brioche (1,3)	300 g	270 W 5 à 6 mins	5 mins
	500 g	270 W 6 à 8 mins	5 mins
Beurre (1)	250 g	270 W 2 à 3 min 30 s	15 mins
Fromage- Quark	250 g	270 W 8 à 10 mins	10 mins
Crème	600 ml	270 W 10 à 12 mins	10 mins
Poisson entier (2)	500 g	270 W 12 à 14 mins	15 mins
Poisson, filets fins (2)	500 g (4 pce)	270 W 10 à 12 mins	10 mins
Poisson, filet épais (2)	380 g	270 W 12 à 14 mins	10 mins
Poisson, darne (2)	300 g	270 W 9 à 10 mins	15 mins
Hamburger (1)	200 g	270 W 6 à 7 mins	10 mins
	400 g	270 W 10 à 12 mins	10 mins
Saucisse de porc (1)	300 g	270 W 4 à 5 mins	10 mins
Pâte feuilletée	375 g	270 W 4 à 5 mins	10 mins
Pâte brisée	500 g	270 W 6 à 8 mins	10 mins
Fruits rouges (2)	200 g	270 W 6 à 8 mins	15 mins
	300 g	270 W 10 à 12 mins	15 mins
	500 g	270 W 12 à 14 mins	15 mins
Salami tranché (2)	250 g (12 tr.)	270 W 5 à 6 mins	5 mins
Crevettes-gambas (2)	200 g	270 W 6 à 8 mins	10 mins
Desserts			
Forêt Noire (3)	600 g	270 W 10 à 12 min	15 mins
Fondant au chocolat (3)	(1 pce) 500 g	440 W 3 min	10 mins
Gâteau de savoie (3)	400 g	270 W 7 à 8 mins	10 mins
Tarte aux fruits (3)	1 tranche	270 W 3 à 4 mins	10 mins
	580 g	270 W 8 à 10 mins	10 mins
Gaufre (3)	1 part	1000 W 30 à 40 s	-
	2 parts	1000 W 50 s	-

(1) Retourner ou mélanger à mi-temps.

(2) Couvrir.

(3) Déballez complètement et transvasez dans un plat résistant à la chaleur.

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 le goût 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. Lors de la cuisson du poisson surgelés, ajoutez le jus dessus pour une cuisson uniforme.



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, qui peut être utilisé pour une autre cuisson.

Papillotes

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

Poisson entier

Quand vous cuisez simultanément deux poissons entiers, disposez-les tête-bêche pour une cuisson uniforme. Pour un poisson entier la queue et la tête doivent être protégée à mi-cuisson avec des morceaux de papier aluminium fixés avec des cure-dents.

Sel

Ne salez pas le poisson avant de le cuire, car il risque de sécher.

Poisson

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	7 - 9
Poisson en filets épais	600 W	5 - 7	1000 W	8 - 10
Poisson en darnes	600 W	4 - 6	1000 W	9 - 10
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 s (2 pces) ou 5 min (4 pces)

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

Légumes

Eau ajoutée

Les légumes très riches en eau comme les tomates, les courgettes, les aubergines, les légumes surgelés pour la 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, puisque la cuisson aux micro-ondes utilise 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 à 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	8 - 10
Aubergines	6 - 7	-
Betterave*	18 - 20	-
Chou chinois	4 - 6	12 - 14
Brocolis	6 - 8	8 - 10
Champignons	7 - 8	8 - 10
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	10 - 12
Chou-fleur	8 - 10	9 - 11
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	11 - 13
Pois mange-tout	7 - 9	-
Fèves*	13 - 16	14 - 18
Poireaux émincés	10 - 12	11 - 13
Haricots verts*	8 - 10	8 - 10
Haricots coco plats	9 - 12	-
Printanière de légumes*	-	12 - 14
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.

Oeufs et Fromage

Les oeufs 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'oeuf, 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'oeuf 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 oeufs sont battus (omelette), les bords doivent être ramenés vers le centre à mi-cuisson.

Oeufs pochés

Chauffez 50 ml d'eau avec du sel et une lampée de vinaigre pendant 1 min sur 1000 W. Cassez l'oeuf dans l'eau bouillante et percez précautionneusement le jaune et le blanc avec un cure-dent; cuire à 600 W pendant 30 à 50 secondes (selon la taille de l'oeuf). Laissez reposer 1 minute puis égouttez et servez.

Oeufs brouillés

Mélangez 2 oeufs 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 secondes 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 oeufs doivent rester crémeux.

Oeufs cocotte

Cassez l'oeuf 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, oeufs de lump, etc.). Faites cuire pendant 1 min 30 secondes à 2 min par oeuf à 300 W, selon la taille des oeufs 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 15 minutes de cuisson sur 300 W quelque soit la quantité de riz et 12 à 15 min sur 300 W pour le blé ou le quinoa.

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 secondes (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 6 à 8 minutes sur 1000 W pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de raviolis.

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 g 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.

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

Quantité	Temps de cuisson en minutes sur 1000 W
1 pce (220 g)	5-8
2 pcs (env. 500 g)	8-9
3 pcs (600 g à 700 g)	10

Vos questions - Nos réponses

Problem	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 micro-onde .	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.	Essuyez 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.

Potage Saint-Germain

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

300 g de pois cassés
50 g beurre
1 bouquet garni
2 gousses d'ail pelées
1 poireau coupé en tranches fines
1 carotte coupée en tranches fines
50 g de lard fumé en dés
45 ml (3 cuillerée à café) de crème
1 ognon, haché
sel et poivre noir

Plat: Grande cocotte

Laver abondamment à l'eau les pois cassés et les égoutter. Mettre dans la cocotte en recouvrant d'eau chaude. Faire cuire à 1000 W pendant 4 à 6 minutes (jusqu'à ébullition). Egoutter les pois cassés. Faire suer dans le beurre pendant 4 minutes sur 1000 W à couvert, le poireau, la carotte et l'oignon. 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 et le bouquet garni. Faire cuire 10 minutes sur 1000 W puis 20 minutes sur 440 W (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.

Potage poireaux pommes de terre

ingrédients

POUR 4-6 PERSONNES

25 g beurre
2 poireaux finement hachés
1 gousse d'ail finement hachée
Bryn de thym effeuillé
300 ml de bouillon de légumes
300 ml de lait
300 g de pomme de terre pelée et détaillée en dés
15 ml (1 cuillerée à café) de crème épaisse
sel et poivre noir du moulin

Plat: 1 bol de 3 litres

Mettre le beurre, les poireaux, l'ail et le thym dans un grand bol et chauffer à 1000 W pendant 3-4 minutes (jusqu'à ce que les légumes soient tendres). Ajouter le bouillon, la moitié du lait et la pomme de terre. Cuire sur 1000 W pendant 8 minutes, remuer puis cuire sur 600 W pendant 4-5 minutes, jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. Ajouter le reste du lait et la crème en remuant, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre noir du moulin. Laisser refroidir légèrement. Placer dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Remettre la purée dans le bol. Chauffer à 600 W pendant 3 minutes (jusqu'à ce que la soupe soit très chaude).

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.

Poulet basquaise

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

8 morceaux de poulet d'un poids total de 1,2 kg
 700 g de tomates, ébouillantées et épépinées
 250 g de poivrons en tranches
 1 oignon, haché
 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 2 gousses d'ail pelées et écrasées
 persil
 sel et poivre noir

Plat : Grande cocotte à couvercle

Coupez les tomates en morceaux. Faites revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive dans la cocotte couverte pendant 4 minutes sur 1000 W. Ajoutez les poivrons et les tomates et poursuivez la cuisson à 1000 W pendant 8 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer un peu d'huile dans une poêle sur le feu et faites-y dorer les morceaux de poulet. Disposez les morceaux de poulet sur le lit de poivrons. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à 600 W en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Poulet Teriyaki

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

60 ml (4 cuil à soupe) de sauce soja légère
 45 ml (3t cuil. à soupe) d'oignon à salade finement tranché
 30 ml (2 cuill. à soupe) de sucre brun
 15 ml (1 cuil. à soupe) de vinaigre de riz ou de xérès
 10 ml (2 cuil. à café) de gingembre frais, finement râpé
 5 ml (1 cuil. à café) d'ail, finement râpé
 450 g de poulet en cubes

Plat : petit saladier en verre
Saladier peu profond

Mélanger la marinade dans le petit bol en verre, chauffer sur 1000 W pendant 30 secondes - 1 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Placer le poulet dans un plat, verser dessus la marinade. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures ou jusqu'au lendemain. Faire cuire sur 600 W pendant 8-10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retourner les morceaux à mi-cuisson.

Ragoût de bœuf à la belge

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

500 g de bœuf à braiser en cubes
 2 grands oignons émincés
 1 gousse d'ail, écrasée
 30 ml (2 cuil. à soupe et demie) de farine assaisonnée
 15 ml (1 cuill. à soupe) de sucre brun
 300 ml de bouillon de bœuf
 300 g de bière ambrée
 15 ml (1 cuill. à soupe) de vinaigre de vin
 5 ml (1 cuil à café) de fines herbes
 2 feuilles de laurier

Plat : Grande cocotte avec couvercle

Mélanger tous les ingrédients dans le plat. Couvrir et cuire sur 1000 W pendant 10 minutes. Remuer et faire cuire à 300 W pendant 90 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre, en remuant toutes les 30 minutes. Enlever les feuilles de laurier.

Risotto aux champignons, au jambon et aux poireaux

ingrédients

POUR 2 PERSONNES

25 g beurre
1 poireau coupé en tranches fines
115 g de riz arborio
(ou long grain)
300 ml de bouillon de légumes ou de poulet chaud
150 ml de vin blanc sec ou de jus de pommes
150 g de champignons de paris lavés et coupés en deux
85 g de jambon en dés
25 g d'amandes effilées grillées
2 cuil à soupe de parmesan râpé

Plat: Grand bol

Mettre le beurre et les poireaux dans un grand plat, recouvrir d'un couvercle hermétique ou de film de cuisson et faire cuire sur 1000 W pendant 3 minutes. Ajouter le riz et faire cuire 1 minute. Ajouter le bouillon et le vin ou le jus. Continuer à cuire à découvert pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps puis ajouter les champignons et le jambon et poursuivre la cuisson à découvert pendant 6 à 8 minutes sur 600 W jusqu'à absorption de tout le liquide. Bien remuer, puis laisser reposer, couvert par une assiette, pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Servir sur des assiettes chaudes et saupoudrer d'amandes et de parmesan râpé. Ce plat se congèle bien; si vous servez seulement 2 parts, préparez 4 parts et congelez les 2 restantes pour plus tard.

Cassoulet au poulet et aux saucisses

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

4 hauts de cuisses de poulets désossés, sans peau et coupés en 4 morceaux
1 oignon moyen
pelé et coupé en tranches fines
1 gousse d'ail pelée et écrasée
4 branches de céleri coupées en tranches fines
4 tranches de lard fumé coupé en dés
2 cuil. à café d'huile
420 g de haricots lingots ou blancs en boîte, égouttés
1 cuil. à soupe de mēlasse
200 ml de bouillon de poulet chaud
225 g de saucisse fumée coupée en tranches fines
sel et poivre noir

Plat: Grande cocotte

Mettre l'oignon, l'ail, le céleri, le lard et l'huile dans une cocotte. Couvrir et cuire sur 1000 W pendant 3 à 4 minutes, en remuant une fois. Ajouter le poulet, les haricots et le bouillon. Remuer pour bien mélanger. Couvrir et cuire sur 1000 W pendant 3 minutes. Bien remuer. Couvrir et cuire sur 1000 W pendant 10 minutes. Ajouter les tranches de saucisse. Couvrir et cuire sur 1000 W pendant 4-5 minutes. Corriger l'assaisonnement.

Porc aux lentilles

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

250 g de lentilles brunes
1 gros oignon
4 tranches de lard fumé
1 cube de bouillon thym
4 saucisses fumées
sel et poivre noir

Plat: 1 cocotte de 2 litres

Blanchir les lentilles: les couvrir d'eau froide, les amener à ébullition sur 1000 W pendant 6 minutes, les égoutter et les laisser refroidir. Mettre dans le plat avec l'oignon, les tranches de lard fumé, une pincée de thym et le cube de bouillon. Couvrir d'eau. Cuire sur 1000 W 12 minutes puis 40-50 minutes sur 300 W (programmer l'enchaînement des deux cuissons). 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les saucisses fumées. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Truite vapeur à la thaïlandaise

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

4 filets de truite d'environ
140 g chacun
1 gousse d'ail, finement hachée
1 petit piment rouge finement haché
1 citron vert, zeste et jus
5 oignons finement hachés
30 ml (2 cuil à soupe) de sauce soja
légère

Plat: Plat creux

Disposez les filets dans un plat peu profond. Mélangez les autres ingrédients et parsemez-en les filets de truite. Couvrez, posez sur le plateau en verre et faites cuire à 600 W pendant 9-10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit entièrement cuit. Servez avec du riz.

Poisson à la noix de coco

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

600 g de colin ou de lieu, en cubes
1 oignon finement haché
1 poivron rouge en tranches
1 cuillerée à café d'huile
150 g de lait de coco
2 cuillerées à café de crème
1 tomate, écrasée
1 cuillerées à soupe de poudre de
curry
Jus d'un citron
sel et poivre noir

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

Faire suer l'oignon et le poivron en cubes dans l'huile à couvert sur 1000 W 5 minutes. Ajouter le lait de coco et le faire fondre 50 secondes. sur 1000 W. Ajouter tous les autres ingrédients. Faire cuire à couvert sur 1000 W 7-10 minutes. Rectifier l'assaisonnement et servir avec du riz.

Maquereau en papillote

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

4 maquereaux filetés
par votre poissonnier (8 filets)
4 échalote hachées
1 noisette de beurre
4 cuil. à soupe de crème
Ciboulette
Moutarde
1 citron

**Plat: 1 bol et du papier sulfurisé
Plat en Pyrex®**

Faire cuire les échalotes avec le beurre dans le plat, couvert, pendant 3 minutes sur 1000 W. Découper 4 morceaux assez grands de papier sulfurisé. Mettre les échalotes au centre de chaque carré, ajouter une cuillère à café de moutarde, ajouter 1 filet de maquereau assaisonné et aspergé de jus de citron. Ajouter une pincée de ciboulette hachée avant de poser l'autre filet de maquereau tête-bêche. Assaisonner à nouveau et ajouter une cuillère à soupe de crème. Fermer la papillote. Faire la même chose pour les trois autres papillotes avant de les mettre dans le plat en Pyrex®. Cuire 5 minutes 30 secondes - 6 minutes 30 secondes sur 1000 W (3 minutes 30 secondes à 4 minutes pour 2 papillotes).

Ratatouille

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

1 aubergine en dés
1 oignon haché
30 ml (2 cuil à soupe) d'huile d'olive
1 gousse d'ail pelée et écrasée
1 courgette en dés
5 ml (1 cuil à café) de sel
1 poivron vert en cubes
396 g de pulpe de tomates en conserve
15 ml (1 cuil à soupe) de fines herbes
sel et poivre noir

Plat: Cocotte de 20 cm

Associer l'oignon, l'huile et l'ail dans une cocotte. Couvrir et cuire 2 minutes sur 1000 W jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter tous les autres ingrédients. Couvrir et cuire 15 minutes sur 1000 W ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres. Remuer à mi-cuisson.

Risotto au potiron Butternut

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

250 g de riz risotto
700 ml de bouillon de légumes
1 potiron Butternut moyen
découpé en cubes moyens
grosse poignée de
parmesan râpé et un peu plus
pour servir
1 poignée de feuilles de sauge
hachées

Plat: Grand bol

Verser le riz dans un grand bol. et ajouter 500 ml du bouillon de légumes chaud. Couvrir de film alimentaire et cuire sur 1000 W pendant 5 minutes. Ajouter le riz puis le potiron et le reste du bouillon. Couvrir à nouveau de film alimentaire, puis cuire pendant 10-15 minutes en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que la quasi totalité du bouillon soit absorbée et que le potiron soit tendre. Laisser le risotto reposer pendant 2 minutes puis ajouter le parmesan et la sauge.

Gratin dauphinois

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

675 g de pommes de terre
coupées en tranches très fines
une pincée de noix de muscade
1 gousse d'ail
200 ml de crème
25 g beurre
sel et poivre noir

Plat: Plat creux de 20 cm

Frotter les gousses d'ail autour de l'intérieur du plat et les jeter. Disposer les rondelles de pommes de terre dans le plat en les parsemant de sel, de poivre et de muscade entre chaque couche. Verser la crème uniformément sur le dessus des pommes de terre et parsemer de morceaux de beurre. Cuire sur 600 W 15-20 minutes.

Gâteau de riz

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

125 g de riz rond
600 ml de lait
1 cuil à café de beurre
2 cuil. à soupe de sucre
sucre aromatisé à la cannelle, selon
le goût

Plat: Grand bol

Mettez le riz, le beurre et le sucre dans le bol. Amener à ébullition en cuisant sur 1000 W 6 à 7 minutes. Couvrir et cuire sur 300 W pendant 20 à 25 minutes, en remuant plusieurs fois. Laisser reposer 5 minutes avant de remuer à nouveau et d'ajouter du sucre à la cannelle selon goût. Astuce: vous pouvez ajouter de la compote de fruits au lieu du sucre à la cannelle. Ou bien une gousse de vanille dans le mélange pendant la cuisson.

Bananes chaudes au rhum et aux raisins secs

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

40 g de raisins secs
75 ml (5 cuil. à soupe) de rhum brun
50 g de beurre doux
40 g (4 cuil à soupe) sucre roux
4 bananes mures, pelées et
coupées en deux dans le sens de la
longueur
1,5 ml (1/4 de cuil. à café) de
muscade râpée
1,5 ml (1/4 de cuil. à café) de
cannelle moulue
30 ml (2 cuil. à soupe) d'amandes
effilées grillées

Plat: Grand bol
Plat peu profond

Laissez tremper les raisins secs dans un bol avec le rhum pendant 30 minutes. Mettez le beurre dans un plat peu profond, couvrez et faites cuire à 1000 W pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Ajouter le sucre et cuire sur 1000 W pendant 1 minute. Ajouter les bananes et saupoudrer avec le mélange de sucre, puis cuire sur 1000 W 3 à 4 minutes en retournant les fruits une fois. Saupoudrer avec les épices. Mélanger le rhum et les raisins secs dans une petite tasse et faire cuire sur 1000 W pendant 30 secondes puis verser sur les bananes. Éparpiller les amandes effilées sur le plat et servir immédiatement avec de la crème ou de la crème glacée.

Brownies de Boston

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

100 g de chocolat noir
100 g beurre
100 g de sucre roux
100 g farine avec levure
10 ml (2 cuil. à café) de cacao en
poudre
1 pincée de sel
2 œufs battus
3 ml (1/2 cuillère à café) d'essence
de vanille
100 g de noix hachées

Plat : Plat de 20 cm
tapissé de papier sulfurisé
greaseproof

Mettez le chocolat et le beurre dans un bol et cuire sur 1000 W pendant 1 minute, jusqu'à ce que le beurre fonde. Ajouter tous les ingrédients et battre vigoureusement. Verser dans le moule et cuire 5 minutes sur 600 W ou jusqu'à ce que les brownies soient légèrement collants. Laisser refroidir puis découper en carrés.

Sauce Béchamel

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

Pour ½ litre de lait
40 g farine
40 g beurre
sel et poivre noir
du moulin
muscade râpée

Plat: bol de 1 litre

Mettez le beurre en dés dans le plat et faites-le fondre 1 minute à 1000 W. Ajoutez la farine, mélangez et faites cuire 20 secondes à 1000 W. Mettez de côté. Faites chauffer le lait dans un plat profond à 1000 W pendant 3 à 4 minutes. Versez en fouettant le mélange beurre et farine. Refaites cuire 3 à 4 minutes à 1000 W en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez une pincée de muscade râpée.

Variante : si vous ajoutez 2 jaunes d'œuf et 80 g de gruyère râpé à votre sauce béchamel, vous en faites une sauce Mornay.

Sauce Béarnaise

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

150 g beurre
2 c. à s. d'estragon haché
25 ml de vinaigre
3 jaunes d'œuf
25 ml vin blanc
3 échalotes
sel et poivre noir

Plat: 1 bol de 1 litres

Mettez dans le bol, les échalotes et l'estragon hachés, le vinaigre, un peu de poivre. Faire réduire sur 600 W, d'abord à couvert, puis à découvert 3 à 4 minutes; 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 600 W 20 à -30 secondes. 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 secondes. sur 600 W, en cours d'opération. Rectifier l'assaisonnement et rajouter quelques feuilles d'estragon frais. Au besoin, faire réchauffer sur 100 W en remuant.

Sauce Roquefort

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

50 g de Roquefort
200 ml de crème liquide
2 cuillerée à soupe de farine de maïs
délayées dans 1 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre noir

Plat: 1 bol de 1 litres

Couper le roquefort en morceaux et le faire cuire sur 600 W pendant 1 minute 30 secondes. Ajouter la crème aigre et la farine de maïs. Refaire cuire 3 minutes à 3 minutes 30 secondes sur 1000 W en fouettant vigoureusement à mi-cuisson. Rectifier l'assaisonnement avant de servir. Cette sauce accompagne parfaitement les viandes rouges.

Sauce Hollandaise

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

3 jaunes d'œuf
150 g de beurre mou
23 ml (1 1/2 cuil. à soupe) de vin blanc
vinaigre
sel et poivre noir

Plat: 1 bol de 1 litre

Mettez les jaunes d'œufs et le vinaigre dans une jatte. Battez-les bien. Jetez-y les cubes de beurre. Placez la jatte dans le four et faites cuire à 1000 W pendant 30 secondes. Fouettez. Laissez cuire à 1000 W pendant 10 secondes. Fouettez à nouveau et laissez cuire à 1000 W pendant 10 secondes. Répétez par étapes de 10 secondes jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et crémeuse. Assaisonnez et servez immédiatement avec des pavés de saumon ou des asperges.

Attention - Cette sauce ne doit pas bouillir pour éviter que les œufs prennent.

Sauce Tomate

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

1 oignon, haché
1 branche de céleri, hachée
1 carotte, hachée
2 gousses d'ail
1 grande boîte de tomates
pelées, écrasées
150 ml vin blanc
origan
basilic
sel et poivre noir
huile d'olive

Plat: bol de 2 litres

Faire cuire l'oignon, le céleri et la carotte avec l'huile d'olive, couvert, pendant 5 minutes sur 1000 W. Ajouter l'ail, le vin blanc et les tomates avec une pincée d'origan et de basilic. Cuire à couvert sur 1000 W pendant 5 minutes puis sur 600 W pendant 15 minutes environ. Mixer dans un mixeur puis assaisonner.

Sauce au Curry

ingrédients

POUR 4 PERSONNES

1 oignon, haché
1 cuillerée à café de farine
1 pomme, pelée et coupée en cubes
2 cuillerées à soupe de poudre de
curry
1 banane, pelée et coupée en cubes
1/2 l de bouillon de poulet
30 g de noix de coco râpée
1 noisette de beurre

Plat: bol de 1 litre

Faire cuire l'oignon dans le bol, couvert, pendant 2 minutes sur 1000 W. Ajouter les fruits. Faire cuire sur 1000 W pendant 3 minutes à couvert. Ajouter la farine et la poudre de curry ainsi que la noix de coco. Mélanger et ajouter le bouillon. Couvrir et cuire 5 minutes sur 1000 W puis 10 minutes sur 440 W (programmer l'enchaînement des deux cuissons). Mixer dans un mixeur puis assaisonner. Cette sauce accompagne parfaitement l'agneau, le porc et le poulet, ainsi que de nombreux types de poissons.

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 minutes 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 minutes 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 à 1000 W 5 minutes. (10-15 minutes 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 mettant 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 minutes. Laisser refroidir légèrement, remuer puis mettre en pots, fermer et étiqueter.

Crème au citron

ingrédients

3 citrons, zeste râpé
et jus
450 g de sucre cristal
4 œufs battus
100 g beurre

Plat: Grand bol

Verser tous les ingrédients dans un bol. Bien mélanger. Cuire à 1000 W pendant 1 minute. Remuer. Continuer la cuisson en phases de 1 minute jusqu'à ce que le mélange s'épaississe puis cuire par étapes de 30 secondes jusqu'à ce que le mélange nappe le dos de la cuillère. (Si les œufs sont trop cuits, ils se sépareront). Le mélange s'épaissira en refroidissant. Mettre dans des pots chauffés. Recouvrir d'un cercle de papier ciré et d'un couvercle.

Chutney aux oignons rouges

ingrédients

45 ml (3 cuillères à soupe) d'huile
d'olive
4 gros oignons rouges, coupés en
deux puis en tranches fines
50 g de sucre roux
100 g de raisins secs
300 ml de vin rouge
125 ml de vinaigre de vin rouge

Plat: Grand bol

Mettre l'huile avec les oignons dans un bol. Faire cuire à 1000 W pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Cuire à 600 W pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Laisser refroidir légèrement, puis verser dans un bocal. Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur.