

# Panasonic®

## *INVERTER*



**NN-CS88LB, NN-CS89LB**

**Das Dampfgar-, Heißluft-, Grill- & Mikrowellen-Kochbuch  
Livre de cuisine vapeur, convection, grill et micro-ondes  
Ricettario per cottura a vapore, convezione, grill e microonde**

Deutsch

Français

Italiano

**Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten  
Bedienungsanleitung.**

**Pour plus d'informations veuillez vous référer à notre mode d'emploi.**

**Per ulteriori informazioni, si prega di consultare anche il manuale d'uso.**



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 prendre de place supplémentaire sur votre plan de travail.

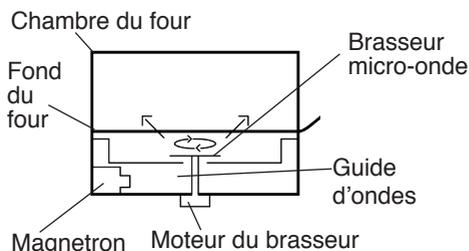
Les temps de cuisson donnés dans ce livre sont approximatifs. Les facteurs qui peuvent faire varier ces temps de cuisson sont: le degré de cuisson désiré, la température initiale, le volume, la taille et la forme de l'aliment et des récipients utilisés. Dans tous les cas, vérifiez la température de l'aliment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

## Table des matières

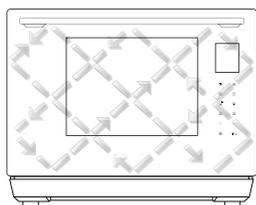
Principes du micro-ondes.....	2	Légumes.....	33-36
Conseils de cuisson.....	3-4	Oeufs et Fromage.....	37
Récipients à utiliser.....	5	Féculeux et légumes secs.....	38
Niveaux de puissance des micro-ondes.....	6	Desserts et Pâtisserie.....	39-40
Utilisation du gril.....	6	Conseils généraux pour la cuisson en micro-ondes et en combiné:.....	41
La chaleur tournante.....	7-8	La cuisson traditionnelle en Chaleur tournante.....	41
Cuisson à la vapeur.....	8	Vos questions - Nos réponses.....	42-43
La cuisson combinée.....	9	Recettes	
Quelles combinaisons choisir?.....	10	Soupes et entrées.....	44-46
Conseils pour cuisiner en combiné ...	10	Poisson.....	47-49
Cuisson combinée - Récipients et accessoires.....	11	Viande et volaille.....	50-53
Conseils de réchauffage et de cuisson.....	12-13	Plats d'accompagnement.....	54-56
Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage.....	14-21	Vegan.....	57-58
Les astuces du micro-ondes.....	22	Végétarien.....	59-63
Conseils pour la décongélation.....	23-24	Sauces.....	64
Tableau de décongélation.....	24-25	Desserts et gâteaux.....	65-71
Viande et volaille.....	26-30	Pains et pâtisseries.....	72-74
Poisson.....	31-32	Petit-déjeuner.....	75
		Confitures.....	76

## Principes du micro-ondes

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 **magnétron**.



### 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.



### 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.**

### 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 pécules de graisse et de sucre ; les aliments qui en contiennent beaucoup cuisent donc plus vite. Les micro-ondes ne peuvent chauffer 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.

### 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'oeufs à la coque dans votre micro-ondes. En effet, les oeufs 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

Laisser reposer pendant 5 min, enveloppée dans un film aluminium après la cuisson au micro-ondes uniquement.

#### Poisson

Laisser reposer 2-3 minutes.

#### Plats aux oeufs

Laisse reposer 1-2 minutes.

#### Plats cuisinés

Laisse reposer 1-2 minutes.



### 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 cuites avec leur peau. Les aliments 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 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

### Repas complet sur assiette

Laisser reposer 2-3 minutes.

### Légumes

Les pommes de terre bouillies 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**, la remettre 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, à jusqu'à 1 heure pour un morceau de viande. Voir les pages 24-25.

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 oeufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc. doivent être percés avant d'être cuits. **N'essayez jamais de cuire des oeufs 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 leur peau et les pâtisseries. Veuillez consulter les tableaux de cuisson et les recettes pour obtenir plus d'informations.



### 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.



### 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.



### 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. La température des aliments doit se trouver entre 5 et 8 °C avant la cuisson.



### 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.**

## Récipients à utiliser

Guide de vérification rapide des ustensiles de cuisson

Matériel de Cuisson						Combiné
						 +/ou  +/ou  +/ou 
<b>Plat en verre résistant à la chaleur</b>		✓	✓	✓	✓	✓
<b>Récipient en plastique résistant aux micro-ondes</b>		✓	x	x	x	x
<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> S'ils sont entièrement émaillés, ces plats conviennent. Ne pas les utiliser s'ils sont partiellement émaillés ou non émaillés car ils pourraient alors absorber de l'eau qui absorbera à son tour l'énergie micro-ondes, rendra le contenant très chaud et ralentira la cuisson.		x	✓	✓	✓	x
<b>Papier aluminium/ plats métalliques</b>		x	✓	✓	✓	x
<b>Paniers en paille/bois/tressés</b>		x	x	x*	x	x
<b>Film étirable</b>		✓	x	x	x	x
<b>Papier aluminium</b>		x**	✓	✓	✓	✓**

 Micro-ondes    Gril    Convection    Vapeur

\* sauf pour couvrir le bol pendant la levée de la pâte à 40 °C.

\*\* 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



Puissance	Utilisation
1000 W / 800 W	Réchauffer des sauces, des féculents, des plats cuisinés, des liquides et cuire des compotes, des légumes.
270 W  (**)	Décongélation des aliments surgelés.
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 oeufs, 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. Pour garder les plats au chaud.



Remarque

(\*) DEGIVRAGE CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page 23).

## Utilisation du gril



Le gril de votre four permet d'obtenir des plats dorés et croustillants pour de nombreuses recettes variées.

**Le four dispose de 3 réglages de gril:**

**1 appui**                      **Grill 1** (haut)

**2 appuis**                    **Grill 2** (moyen)

**3 appuis**                    **Grill 3** (bas)

Placer la nourriture à griller sur l'étagère métallique, en position haute ou centrale. Posez le plateau en

verre en bas du four pour récupérer les projections ou les suintements de graisse. Sinon, utiliser la lèchefrite et le placer en position haute ou centrale. La préparation à griller doit être normalement retournée en milieu de cuisson. Ne jamais recouvrir les plats en mode gril.

Lorsque **le four est en mode gril, les micro-ondes n'agissent pas.**

Durées de cuisson (en Grill 1)		
	Premier côté	Deuxième côté
Côte de boeuf 450 g	18 - 20 mins	environ. 10 -15 mins
Saucisses 450 g (6 pcs)	10 -13 mins	environ. 10 - 12 mins
1 cuisse de poulet 200 g	15 - 17 mins	17 - 19 mins
Toast 2 tranches 85 g	4 - 6 mins	3 - 4 mins



Avertissement

En mode gril, les accessoires et le four sont très chauds. Faites attention à ne pas vous brûler.

## La chaleur tournante



Ce mode de cuisson traditionnel vous permet de faire cuire vos aliments sous l'action de la chaleur provenant de la résistance ventilée située au fond de votre four. Il n'y a **pas de micro-ondes** émises en mode Chaleur Tournante: **vous pouvez donc utiliser tous vos plats métalliques et tous vos récipients résistants à la chaleur. La température de convection va de 30 °C à 230 °C.**

### Préchauffage

Penser à préchauffer le four afin de bien saisir les viandes et les pâtisseries. Il est préférable de préchauffer avec les accessoires en place et de ne pas ouvrir la porte du four pendant le préchauffage. Le four ne peut pas être préchauffé à 30 °C - 60 °C.

### Accessoires

Vous pouvez utiliser l'étagère métallique ou la lèchefrite émaillée. Pour cuire sur 2 niveaux, placez la lèchefrite en position basse et l'étagère métallique en position haute.

Cuissons conseillées soufflés, biscuits, meringues, quiches, tartes, biscuits roulés, pâte à chou, petites pièces en pâte feuilletée, pizzas, génoises, etc.



### Remarque

Ne pas placer de plat ou d'aliment pesant plus de 4 kg sur la lèchefrite ou la grille.



### Avertissement

En mode de chaleur tournante du four, les accessoires et le four sont très chauds. Faites attention à ne pas vous brûler.

## La chaleur tournante

Allure	Température	Préparations culinaires (four préchauffé)
Bas	30 °C - 40 °C	Température de four de séchage pour faire lever la pâte à pain ou à pizza et pour faire des yaourts.
	50 °C	Réchauffage des plats.
	60 °C - 70 °C	Fruits secs, boeuf séché.
	80 °C - 90 °C	Cuisson lente.
	100 °C-110 °C	Meringues.
	120 °C-130 °C-140 °C	Terrines de viande et de poisson, rillettes, séchage d'herbes aromatiques.
Moyen	150 °C-160 °C	Oeufs cocotte, cakes aux fruits, macarons
	170 °C-180 °C	Quiches, flans, crèmes caramel, cookies, strudel, génoise, viandes blanches, viandes mijotées ou braisées, congolais, biscuit roulé.
Haut	190 °C-200 °C-210 °C	Kouglof, gratins, pâte à choux, soufflés, poissons entiers, savarins.
	220 °C-230 °C	Volailles, pains.
	230 °C	Pizzas, tartes, biscuits, tuiles, petites pièces en feuilletage, tartes feuilletées aux fruits.



### Remarque

Le tableau ci-dessus ne concerne qu'une utilisation en chaleur tournante pure et non en cuisson combinée.

## Cuisson à la vapeur

Le four peut être programmé comme un appareil à vapeur pour cuisiner des légumes et du poisson frais et surgelés, du poulet frais et du riz. Il y a deux niveaux de puissance de la vapeur: Vapeur 1 et Vapeur 2.

### Accessoires et récipients

Mettez les aliments sur la grille métallique dans la lèchefrite émaillée à la position moyenne (voir les pages 28-29 du manuel).

Pression	Puissance	Température
1 pression	Vapeur 1	Max
2 pression	Vapeur 2	Bas

## La cuisson combinée



### De quoi s'agit-il ?

La cuisson combinée ajoute des microondes à une cuisson traditionnelle afin d'obtenir la saveur d'une cuisson classique avec un temps de cuisson réduit d'un tiers à la moitié.

### Pour quels aliments?

Essentiellement les grosses pièces à cuire ou à rôtir, nécessitant des cuissons longues, qu'il s'agisse de viandes, de poissons, de gratins ou de gâteaux. A contrario, les petites pièces (biscuits, feuilletés, steaks, brioches, meringues, choux) ainsi que les soufflés et les petits rôtis de viande rouge ne conviendront pas à la cuisson Combinée.

### Avertissement

Ce four possède 12 réglage de cuisson combinée. La cuisson combinée est idéale pour de nombreux aliments. La puissance micro-ondes permet une cuisson rapide, tandis que la convection ou le gril dore et gratine les aliments. Tout cela se fait simultanément, ce qui fait que la plupart des aliments sont cuits en la moitié ou les deux tiers du temps de cuisson habituel. La vapeur peut être utilisée pour cuire des aliments en même temps que les modes microondes, gril ou convection. Ceci peut souvent réduire les temps de cuisson au four traditionnel et maintenir une certaine humidité des aliments. Suivre les instructions ( ou voir les pages 31-34 du manuel).

### Quand préchauffer?

Pour les cuissons longues, les mijotages, les grosses pièces de viande, les volailles, la plupart des gâteaux, les flans, les gratins, il n'est pas nécessaire de préchauffer le four. Pour les cuissons courtes, les petites

pièces de viande (temps de cuisson inférieurs à 20 min), les quiches, les tartes, les tourtes, les gâteaux à base de pâte levée ou feuilletée, il faut préchauffer. Seule la cuisson Combinée avec Gril ne doit pas et ne peut pas être préchauffée.

Le four peut être préchauffé en mode Combiné avec convection ou Grill/ Convection.

**L'intérieur du four est plus petit qu'un four traditionnel, il est donc nécessaire de prendre des précautions supplémentaires pour ne pas se brûler quand on place un plat dans le four.**

### Avec préchauffage

Choisissez le niveau de cuisson combinée puis appuyez sur Marche/ Confirmation avant de saisir le temps de cuisson. **Le préchauffage se fait sans utilisation de micro-ondes.** Il est préférable de préchauffer avec les accessoires nécessaires en place. Quand le four atteint la température souhaitée, il émet 3 bips et la lettre « P » clignote sur l'affichage. Placez le plat dans le four (sans appuyer sur Marche/ Annuler), choisissez le temps de cuisson et appuyez sur Marche/ Confirmation. Si vous ne sélectionnez pas de temps de cuisson, le four maintient sa température pendant 30 minutes, puis il s'éteint.

### Sans préchauffage

Choisissez le niveau de cuisson combinée, puis le temps de cuisson et enfin appuyez sur Marche/ Combinaison.

## Quelles combinaisons choisir?

Cliquez	Niveau Combi	Type de combinaison	Utilisations
1 fois	Combi 1	Vapeur 1 + MW 440 W (Bas)	Légumes frais, légumes surgelés, fruits, purée, légumes en conserve, desserts.
2 fois	Combi 2	Vapeur 1 + Gril 1 (Haut)	Poisson et poulet avec peau
3 fois	Combi 3	Vapeur 1 + Convection 190 °C	Pain et pizza maison
4 fois	Combi 4	Convection 230 °C + Gril 1 (Haut) + 300 W (mijotage)	Lasagnes, gratins, pizzas
5 fois	Combi 5	Convection 230 °C + Gril 2 (moyen) + 300 W (mijotage)	Tourtes et pâtisseries
6 fois	Combi 6	Convection 230 °C + Gril 2 (moyen) + 100 W (réchauffage)	Feuilletés saucisse, rouleaux de printemps, poisson pané
7 fois	Combi 7	Convection 220 °C + Gril 1 (Haut) + 300 W (mijotage)	Plats cuisinés gratinés
8 fois	Combi 8	Convection 200 °C + Gril 1 (Haut) + 100 W (réchauffage)	Crumbles aux fruits
9 fois	Combi 9	Convection 220 °C + 300 W (mijotage)	Quiches et tartes
10 fois	Combi 10	Convection 190 °C + 300 W (mijotage)	Poulet entier, tranches de poisson, poisson entier, dinde entière
11 fois	Combi 11	Convection 160 °C + 100 W (réchauffage)	Ragoûts
12 fois	Combi 12	Convection 230 °C + Gril 1 (Haut)	Pain précuit, produits à base de pommes de terre, morceaux de poulet, biftecks, côtelettes

## Conseils pour cuisiner en combiné

Vérifiez d'abord en page précédente si l'aliment convient à une cuisson combinée

Réipients:

- En cas d'utilisation d'un plat en Pyrex® ou d'un plat en porcelaine convenant à une utilisation au four: placer directement le plat sur l'étagère métallique, en position centrale ou basse, ou sur le fond du four, si l'élément à cuire est volumineux.
- En cas d'utilisation d'un plat en métal (lisse et sans charnière) : Mettez le plateau en verre sur l'étagère métallique, en position centrale ou basse, ou au fond du four.

Temps de cuisson:

Laisser cuire pendant la moitié, voire les deux tiers, du temps de cuisson habituel. Ne

pas oublier de noter vos résultats. **Toujours vérifier votre plat pendant la cuisson.** Ouvrez la porte du four, vérifiez le plat, puis appuyez sur Marche/Confirmation pour poursuivre la cuisson.

Température et puissance:

Vous n'obtiendrez pas de bons résultats en utilisant une puissance élevée de microondes en cuisson combinée.

Augmenter la température de 20 à 30 °C – de manière à ce que le temps de cuisson soit plus court - et utiliser une puissance comprise entre 100 et 440 W selon la taille et le type de plat. Si vous n'êtes pas sûr de la combinaison à utiliser, essayez de trouver une recette similaire à la votre dans ce livret, et suivez les conseils de réglages de combinaison indiqués.

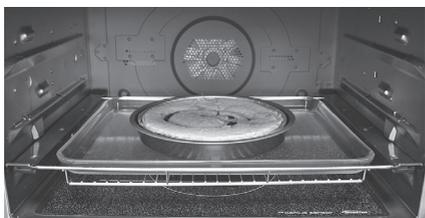
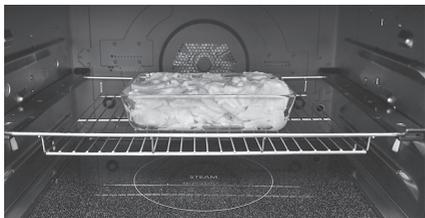
## Cuisson combinée - Récipients et accessoires

Pour la plupart des cuissons, utilisez de préférence des récipients à la fois **transparents aux ondes et résistants à la chaleur** (Pyrex® ou porcelaine à feu).

Cependant, pour la cuisson des gâteaux et des tartes, nous vous conseillons d'utiliser des **plats en métal sans charnière et lisses**, de manière à garantir une meilleure coloration du produit fini. Ces plats doivent être placés sur le plateau en verre sur l'étagère métallique, en position basse. Ne pas utiliser de plats à charnière ou de plats métalliques émaillés. **Ne pas** placer de récipients métalliques (ou de plats en aluminium) directement sur l'étagère métallique.

- Si vous constatez la présence d'étincelles, arrêtez le four et continuez la cuisson en mode Chaleur Tournante ou, si cela est encore possible, changez de récipient.
- **Ne pas** utiliser de porcelaine décorée de motifs dorés ou argentés. Des étincelles pourraient se produire et détériorer les motifs.
- N'utilisez pas de film étirable dans une cuisson combinée même pour tapisser l'intérieur d'un moule.

Exemples de récipients et d'accessoires



**Avertissement**

La lèchefrite ne doit pas servir pendant la cuisson combinée avec le micro-onde.

## Conseils de réchauffage et de cuisson

La plupart des plats se réchauffent très rapidement dans votre four à une puissance de 1000 W. Les plats peuvent être ramenés à la température de service en seulement quelques minutes et sembleront être fraîchement préparés. Toujours vérifier que le plat est bien chaud et le replacer 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 14-21 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 cuisson (micro-ondes pures ou cuisson combinée) dépend de l'aliment à réchauffer. Pour les aliments qui ne nécessitent pas de brunissement, réchauffer au micro-ondes seulement.

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 microondes 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.

**Attention**, même si l'extérieur paraît froid au toucher, l'intérieur sera très chaud et le réchauffera. Veillez à ne pas surchauffer les aliments au risque de vous brûler, dû à la quantité de graisse et de sucre pouvant être présente. Vérifiez la température de l'intérieur du plat avant dégustation pour éviter tout risque de brûlure.

Ne pas laisser sans surveillance. Ne pas ajouter d'alcool.

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 Steriliser 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.

## Conseils de réchauffage et de cuisson

### 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 puis au moins une fois pendant la durée de réchauffage et encore une fois à la fin.

### Ragouts

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 pièce moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Collations et plats légers</b>			
Croque-monsieur (1 & 4)	110 g (1 pce)	Combi 12 5-6 min	Combi 12 6-7 min
	230 g (2 pcs)	Combi 12 10-12 min	Combi 12 10-12 min
Croissant au fromage (9)	170 g (1 pce)	Combi 7 2 min + repos 2 min	Combi 7 3 min + repos 2 min
Hot Dog (6)	140 g (1 pce)	1000 W 1 min 30 s	1000W 3 min
Croustillant (1) (6)	140 g (2 pce)	-	Combi 9 7 min
Tourtes à la viande (9)	430 g (2 pcs)	-	Combi 9 15 min + repos 5 min
Tourte à la viande (9)	215 g (1 pce)	-	Combi 9 8 min + repos 5 min
Petit pâté en croûte jambon-fromage (9)	170 g (1 pce)	Combi 9 3-4 min	Combi 9 8 min
Crostini avec garniture(9)	140 g (1 pce)	Combi 8 5-6 min	-
Vol-au-vent (9)	165 g (10 pcs)	Combi 9 5 min	-
Petits friands (à cuire) (9)	300 g (15 pcs)	-	Combi 9 15-16 min
Tartelettes (9)	320 g (20 pcs)	-	Combi 9 10-12 min
Bouchées avec pâte filo (9)	220 g (12 pcs)	-	Combi 9 9-10 min
Petits friands au fromage (9)	160 g (6 pcs)	-	Combi 9 7-8min
Blinis (1 & 9)	40 g (6 pcs)	Combi 8 2-3 min	Combi 8 5-6 min
Mini nems (1 & 9)	200 g (10 pcs)	Combi 8 6 min	Combi 5 7 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Collations et plats légers</b>			
Samosas (1 & 9)	200 g (4 pcs)	Combi 9 5 min	Combi 9 8 min
Samoussas aux légumes (1 & 9)	200 g (4 pcs)	Combi 9 5 min	Combi 9 8 min
Pomme de terre cuite au four dans sa peau (garnie au fromage) (9)	250 g (1 pce)	Combi 8 10 min	Combi 9 8 min
	500 g (2 pcs)	Combi 8 15 min	Combi 9 15 min + repos 5 min
Saucisson brioché (9)	65 g (1 pce)	Combi 9 2 min	Combi 9 4 min
	125 g (2 pcs)	Combi 9 3 min	Combi 9 6 min
Pizza américaine (9)	400 g	Combi 5 8 min	Combi 5 12 min
Pizza au fromage (9)	260 g	Combi 5 7 min	-
Tortilla nature, aux oignons ou espagnole (1 & 9)	500 g (1 pce)	Combi 9 10 min	Combi 9 15 min + repos 5 min
	200 g (1 pce)	Combi 9 8 min	Combi 9 14-15 min
Quiche (9)	170 g (1 pce)	Combi 11 8 min	Combi 9 8-9 min
	400 g (1 pce)	Combi 11 13 min	Combi 9 15 min + repos 5 min
Tarte aux légumes (5)	400 g (1 pce)	Combi 9 10 min	-
Flan au fromage (9)	350 g (1 pce)	-	Combi 9 11-12 min + repos 2 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Collations et plats légers</b>			
Tarte alsacienne (lardon, crème et oignons) (10)	260 g (1 pce)	-	Préchauffage CH 230 °C cuisson 10 min
Feuilleté au fromage (9)	140 g (1 pce)	Combi 9 5 min	-
	270 g (2 pcs)	Combi 9 10 min	-
Tourte à la viande au Riesling (5)	700 g (1 pce)	-	Combi 9 25 min + repos 5 min
Focaccia lardons/fromage (5)	230 g (1 pce)	Combi 11 5 min + G1 2 min	Combi 11 6 min
Gratins (dauphinois, moussaka, lasagnes, tartiflette, hachis Parmentier, macaroni) (10)	400 g	Combi 9 12 min + G1 3 min	-
	800 g	Combi 9 18-20 min + G1 3 min	-
	1400 g	Combi 9 20 min + G1 4 min	-
Gratin de légumes (avec ou sans viande) (9)	300 g	Combi 9 18 min	-
	1000 g	Combi 5 20 min	-
Courgette farcie (9)	600 g (2 pcs)	Combi 5 15 min	Combi 5 20 min
Champignons farcis (3)	200 g (2 pcs)	Combi 5 10 min	-
Poisson sauce au vin blanc (6)	260 g	-	Combi 9 14 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Plats d'accompagnement</b>			
Féculents (1, 6 & 7)	200 g	600 W 1 min 20-30 s	-
Frites au four, Galettes de pommes de terre, rôtis (1 & 9)	300 g	-	Combi 4 15 min
Gratin dauphinois (10)	400 g	Combi 4 12-14 min	Combi 4 20 min + repos 5 min
Légumes (1, 6 & 7)	100 g	1000 W 1 min	-
	200 g	1000 W 1 min 30 s	-
Purée de pommes de terre (1, 3)	400 g	Combi 1 8 min	-
Purée de légumes (1,6,7)	200 g	1000 W 1-2 min	1000 W 3-5 min
	500 g	1000 W 4-5 min	1000 W 8 min
	1000 g	-	1000 W 12-16 min
Riz (1, 6 & 7) (2 c.à.s d'eau)	250 g	1000 W 2 min- 2 min 30 s	1000 W 5 min
	500 g	1000 W 4 min - 4 min 30 s	1000 W 8 min
Spaghettis à la sauce (1, 6 & 7)	200 g	1000 W 2 min	-
	400 g	1000 W 4 min	-
	800 g	1000 W 6 min	1000 W 14-16 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Viandes et poissons</b>			
Confit de canard (8)	450 g (2 pcs)	Combi 9 18-20 min	Combi 9 20-22 min
Cassoulet (1, 6 & 7)	400 g	1000 W 3 min	-
Filet de poisson pané (1 & 9)	175 g (1 pce)	Combi 9 5 min	Combi 9 12 min
<b>Morceaux de viande cuite (6 &amp; 7)</b>			
burger	100 g	600 W 2 min	-
viande blanche	130 g	600 W 2 min	-
viande rouge	150 g	440 W 1 min 30 s	-
Cuisse de poulet	200 g	1000 W 1 min 30 s - 2 min	-
Coquilles St Jacques (9)	180 g (2 pcs)	Combi 7 6 min	-
<b>Sauces</b>			
Sauce (1, 6 & 7)	300 g	1000 W 2 min 30 s - 3 min	-
	600 g	1000 W 4-5 min	-
<b>Soupe</b>			
1 bol à température ambiante ou réfrigérée (1, 6 & 7)	300 ml	1000 W 3 min	-
1 brique à température ambiante ou réfrigérée (1, 6 & 7)	600 ml	1000 W 5 min	-

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Boissons</b>			
1 tasse (6)	235 ml	1000 W 1 min 30 s	-
2 tasses (6)	470 ml	1000 W 3 min	-
3 tasses (6)	705 ml	1000 W 3 min 30 s	-
4 tasses (6)	940 ml	1000 W 5 min	-
Lait - 1 bol/ grande tasse (6)	250 ml	600 W 2 min	-
Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante, sans couvercle) (1 & 7)	30 g	600 W 10-20 s Vérifier la température	-
	120 g	600 W 20-30 s Vérifier la température	-
	200 g	600 W 30-40 s Vérifier la température	-
<b>Pâtes à cuire</b>			
Pretzels (5)	350 g (4 pcs)	-	Combi 11 15 min
Mini croissants (5)	270 g (6 pcs)	-	Préchauffage CH 200 °C cuisson 15 min
Pains au chocolat (5)	500 g (8 pcs)	-	Préchauffage CH 200 °C cuisson 12-14 min
Mini pains au chocolat (5)	360 g (8 pcs)	-	Combi 11 8 min
Pain ou cake aux fruits (5)	400 g	-	Combi 9 8 min
Gâteaux et pâtisseries miniatures (précuits) (1 & 5)	180 g (9 pcs)	-	Combi 8 4 min puis repos 2 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Pâtes à cuire</b>			
Mini croissants (9)	160 g (6 pcs)	-	1000 W 1 min + G1 4 min
	300 g (8 pcs)	-	1000 W 40-60 s + G1 3 min
<b>Pain</b>			
Pain de campagne (5)	800 g	-	Combi 11 15 min + repos 20 min
Pain complet (5)	400 g	-	Combi 11 12 min + repos 20 min
Pain naan (1 & 9)	120 g (2 pcs)	-	Combi 8 4 min
Demi-baguette (5)	250 g (1 pce)	-	1000 W 1 min + G2 4 min
	500 g (2 pcs)	-	1000 W 2 min + G2 4 min
Petits pains précuits (9)	300 g (6 pcs)	Combi 12 10 min (après 7 min, ajouter 3 min de jet vapeur)	-
<b>Desserts</b>			
Brownies (9)	225 g	-	Combi 9 4 min
Crêpes sucrées (6)	60 g (1 pce)	1000 W 20-30 s	1000 W 40 s
	120 g (2 pcs)	1000 W 40-50 s	1000 W 1-1 min 20 s
Donuts nature (9)	70 g (1 pce)	-	Combi 11 4 min
	140 g (2 pcs)	-	Combi 11 5 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage

**Guide de réchauffage:** G signifie « Gril ». CH signifie « Chaleur tournante ». 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	Frais	Surgelé
<b>Desserts</b>			
Gaufres (1 & 9)	80 g (2 pcs)	-	G1 4 min
	40 g (1 pce)	-	G1 3 min
Tarte aux cerises et amandes (9)	390 g	-	Combi 9 10-12 min
Crumble aux pommes (9)	500 g	-	Combi 7 10 min
Moelleux au chocolat (10)	470 g (1 pce)	-	Combi 9 12 min + repos 8 min
Macarons (6)	130 g (12 pcs)	-	300 W 1 min
Moelleux au chocolat (10)	100 g (1 pce)	1000 W 40 s	1000 W 1 min
Tarte au citron meringuée (5)	500 g	-	Combi 11 10 min
Moelleux au chocolat (10)	490 g	-	Combi 3 25 min
Tarte aux pommes (6)	500 g	-	Combi 9 10 min
Tarte Tatin (3) (pommes à l'envers)	300 g	-	Combi 9 8 min
	600 g	-	Combi 9 15 min
Tarte à la mélasse (3)	350 g	-	Combi 11 4 min
Strudel aux pommes (3)	600 g (à cuire)	-	Combi 9 20 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## Les astuces du micro-ondes

- **Ramollir le beurre à tartiner au sortir du réfrigérateur.**  
Ramollissez pendant 2 minutes à 100 W (pour 250 g). Enlever d'abord l'emballage. Tourner à micuisson.
- **Faire gonfler des fruits secs.**  
Ajouter 6 c. à s. d'eau à 200 g de pruneaux ou de raisins secs, (possibilité de les faire gonfler avec du rhum pour les cakes). Mélanger et faire chauffer sur 1000 W 2 à 3 min. Laisser reposer 2 min.
- **Ramener le fromage à température ambiante**  
Le fromage qui sort du réfrigérateur doit être enfourné et « réchauffé » 1 minute (en fonction du volume) à 300 W. Tourner à mi-cuisson.
- **Monder des amandes ou des noisettes**  
Couvrir d'eau chaude à hauteur et cuire 3 à 6 min sur 1000 W (jusqu'à une bonne reprise d'ébullition). Rafraîchir, égoutter, la peau se retire alors facilement
- **Faire un caramel.**  
Cuisez 100 g de sucre avec 2 c. à s. d'eau dans un bol 3-4 min. sur 1000 W en surveillant attentivement au bout d'1 min. 30 s. Sortez le caramel avant qu'il ne soit foncé, il terminera de cuire à l'extérieur. Vous pouvez arrêter la cuisson avec 2 c. à s. d'eau très chaude (prendre garde aux projections).
- **Liquéfier du miel durci.**  
Enlever le couvercle du pot, le poser dans le four et réchauffer sur 300 W 20 à 40 s. selon la quantité. Remuer et renouveler l'opération si nécessaire.
- **Obtenir plus de jus d'une orange ou d'un citron**  
Avant de le presser, passer 1 orange ou 1 citron 20 à 30 s. sur 1000 W, puis pressez-le sans attendre: il donnera plus de jus.
- **Faire fondre du chocolat**  
Casser le chocolat dans un bol en petits morceaux et faire chauffer sur 600 W 2 min à 2 min 30 s pour 100 g (la durée peut varier selon la teneur en cacao et en sucre). Remuer au moins une fois en cours de cuisson.
- **Faire fondre du beurre.**  
100 g de beurre dans un ramequin couvert d'une soucoupe seront fondus en 1min-1min 10 s sur 600 W.
- **Amollir la glace au sortir du réfrigérateur.**  
La débarrasser si possible de son emballage, la poser sur une assiette. Compter 1 à 2 min sur 100 W pour 1/2 litre et 2 à 3 min pour 1 litre.
- **Faire lever une pâte.** Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer environ 5 min sur 100 W (pour 500 g de pâte). Laisser reposer la pâte à l'intérieur du four (à l'abri des courants d'air), jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- **Faire du vin chaud.**  
Préparer dans un verre (ou une chope) résistant à la chaleur, 20 cl de vin rouge additionné d'un zeste de citron, une pincée de cannelle, un clou de girofle et 2 à 4 morceaux de sucre selon votre goût. Faire chauffer sur 1000 W 1 min à 1 min 30 s.
- **Désodoriser votre four.**  
Pour enlever les odeurs de poissons de votre four, placer un bol d'eau chaude agrémentée de jus de citron à l'intérieur du four. Chauffer à 1000 W pendant 5 min. Absorber la condensation présente sur les parois à moyen d'un linge propre.
- **Préparer une compresse chaude**  
Faire chauffer un linge plié, propre et mouillé sur une assiette 30 s sur 1000 W. Contrôler avant d'appliquer.

## 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 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).

Au cours des temps de repos, les micro-ondes ne fonctionnent pas, bien que la lumière reste allumée et que le plateau en verre 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.

### Conseils de décongélation

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

### 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'exsuda-

tion. 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.

## Conseils pour la décongélation ❄️❄️

### Le pain

Les boules et les miches de pain nécessitent un temps de repos pour 10-15 minutes pour permettre une décongélation à coeur. Ce temps de repos sera plus court si le pain est coupé en tranches ou même en 2 morceaux.

### 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	Puissance	Temps de décongélation	Temps de repos (minimum)
<b>Viande</b>				
- Rôti avec os #	500 g	270 W	16-17 min	60 min
- Rôti #	500 g	270 W	20-25 min	70 min
- Côtes #	500 g	270 W	12-15 min	15 min
- Côtelettes #	250 g	270 W	6-7 min	10 min
- Rognons coupés en dés**	400 g	270 W	15 min	3 min
- Steaks minces* (4 pcs)	400 g	270 W	10-11 min	10 min
- Entrecôte*	200 g	270 W	4-6 min	10 min
- Viande hachée, farce*	500 g	270 W	12-15 min	10 min
- hamburger* (1 pc)	100 g	270 W	4 min	2 min
(1 pce)	140 g	270 W	6 min	2 min
(2 pcs)	200 g	270 W	6-7 min	10 min
(4 pcs)	400 g	270 W	10-12 min	10 min
- Morceaux pour ragoût*	500 g	270 W	12-14 min	15 min
- Volaille entière #	500 g	270 W	12-15 min	60 min
- Morceaux de volaille #	1 kg	270 W	20-25 min	30 min
- Poussin #	500 g	270 W	15-16 min	20 min
- Boudins noirs	250 g	270 W	6-7 min	15 min
<b>Beurre</b>	250 g	270 W	5-6 min	10 min
Coulis de fruit*	270 g	270 W	4-5 min	10 min
<b>Fromage*</b>	450 g	270 W	6-7 min	10 min
Fruits rouges* (étalés en couche mince)	300 g	270 W	7 min	10 min
	500 g	270 W	12 min	10 min

Les temps sont uniquement donnés à titre d'indication. Vérifiez toujours les aliments pendant la décongélation en ouvrant la porte puis relançant la décongélation. Il est inutile de couvrir les aliments pendant la décongélation. **N.B.** : #Tournez ces aliments en milieu de décongélation et protégez les bouts et parties protubérantes avec du papier aluminium. \* Remuez, tournez ou séparez plusieurs fois en cours de décongélation.

## Tableau de décongélation

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Puissance	Temps de décongélation	Temps de repos (minimum)
<b>Desserts cuits</b>				
Gâteau de Savoie (1 pce)	300 g	270 W	5-6 min	10 min
Gâteau de la forêt noire (1 pce)	630 g	270 W	8-9 min	15 min
Tarte aux framboises (1 pce)	470 g	270 W	7 min	15 min
Gâteau au chocolat (1 pce)	400 g	270 W	5-7 min	20 min
Tarte au citron (1 pce)	410 g	270 W	5 min	10 min
Jus de fruits concentré*	200 ml	270 W	13 min	2 min
<b>Pâtes sucrées / salées</b>				
Pâte sucrée ou sablée* -bloc	500 g	270 W	10 min	20 min
	-rouleau	375 g	270 W	6-7 min
Pâte feuilletée* -bloc	500 g	270 W	6-7 min	20 min
	-rouleau	375 g	270 W	10 min
Pâte à pizza* -boule	400 g	270 W	7 min	20 min
	-rouleau	400 g	270 W	3-4 min
<b>Poisson</b>				
Entier # (2 pcs)	400 g	270 W	10-12 min	15 min
Filets # (4 pcs)	500 g	270 W	10-12 min	15 min
Pavés* (2 pcs)	280 g	270 W	10 min	15 min
Morceaux épais (2 pcs)	240 g	270 W	9 min	15 min
Gambas*	275 g	270 W	7-9 min	10 min
Poisson pané* (2 pcs)	240 g	270 W	5-6 min	10 min

Les temps sont uniquement donnés à titre d'indication. Vérifiez toujours les aliments pendant la décongélation en ouvrant la porte puis relançant la décongélation. Il est inutile de couvrir les aliments pendant la décongélation. **N.B.** : #Tournez ces aliments en milieu de décongélation et protégez les bouts et parties protubérantes avec du papier aluminium. \* Remuez, tournez ou séparez plusieurs fois en cours de décongélation.

## Viande et volaille

Votre four vous permet de cuisiner de la viande en utilisant un **mode de cuisson combinée** (gril + chaleur tournante + micro-ondes), idéal pour les grosses pièces de viande ou une cuisson lente. Méthodes traditionnelles - Chaleur tournante, Gril ou Turbo-bake pour les petits morceaux ou des recettes spécifiques. Les petites pièces de viande peuvent être cuisinées en mode Gril ou Combiné. **Les micro-ondes seules** peuvent servir à rapidement finir la cuisson d'une fricassée, d'une volaille en sauce ou d'une viande cuite au barbecue.

Après la cuisson, il est important de laisser la viande rôtie en dehors du four, enveloppée d'aluminium, pendant 10 à 15 minutes, afin de terminer la cuisson et de faciliter la découpe.

### Accessoires et récipients

Pour une combinaison de cuisson manuelle, pour les petits morceaux de viande plats, il est conseillé de mettre la viande dans un plat résistant à la chaleur sur l'étagère métallique, en position moyenne ou basse. Pour les gros morceaux, disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position basse. Pour la cuisson par convection uniquement, placez les morceaux de viande et la volaille directement sur la lèchefrite en position basse. Ne couvrez pas.

### Conseil pour la cuisson combinée

Ne pas ajouter de sel à la viande avant la cuisson, mais après.

Il est important de vérifier plusieurs fois le plat pendant la cuisson de manière à pouvoir ajuster au besoin le temps de cuisson.

Disposer les pattes de poulet ou autres volailles de manière à ce que les parties les plus charnues soient au niveau du bord du plat.

### La cuisson convection

Vous pouvez rôtir la viande dans votre four de manière traditionnelle en préchauffant le four en mode Chaleur tournante, pour la viande rouge, blanche et la volaille. Le préchauffage est essentiel afin de saisir la viande ou la volaille.

### Cuisson au gril

Le gril permettra la cuisson de pièces fines: escalopes, côtelettes d'agneau, saucisses. Il n'est pas nécessaire de préchauffer le gril.



#### Remarque

En mode Chaleur tournante, Gril ou Combiné, la viande ne doit pas être couverte car la chaleur extérieure permet la cuisson.

### Cuisson en mode de micro-ondes uniquement

La viande blanche et les pièces de volaille cuisent parfaitement au micro-ondes, et c'est la méthode la plus rapide pour les cuire. La cuisson aux micro-ondes est utile pour les petites pièces de viande ou de volaille qui seront servies en sauce ou pour rapidement terminer la cuisson d'une fricassée ou d'une viande cuisinée au barbecue.

Placer les morceaux de viande dans un plat qui convient au micro-onde au fond du four. Quand la cuisson se fait uniquement aux micro-ondes, il est conseillé de recouvrir la viande au moyen d'un couvercle ou d'un film alimentaire afin d'accélérer le temps de cuisson et de prévenir les projections. La présence de beaucoup de liquide dans le plat est normale après la cuisson. La vitesse de la cuisson au micro-ondes et le manque de chaleur radiante ne permettent pas au liquide de s'évaporer comme c'est le cas lors d'une cuisson traditionnelle. La perte de poids n'est pas supérieure à celle d'une cuisson traditionnelle.

## Viande et volaille

Les ragoûts et les plats mijotés

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures ou en cuisson combinée aux micro-ondes, mais vous ne gagnerez pas de temps par rapport à une cuisson traditionnelle. Par contre, la viande ne risque pas d'attacher au fond du récipient, et la dépense énergétique sera moindre. Utiliser des cocottes en Pyrex® ou en porcelaine à feu munies d'un couvercle.



**Avant:** les légumes de garniture doivent être coupés régulièrement et précuits. Dans de nombreuses recettes de ragoûts, il faut légèrement passer les morceaux de viandes dans la farine 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. Amenez le ragout à ébullition sur 1000 W pendant 10-15 minutes puis continuez la cuisson pendant la durée nécessaire en mode Combi 11 (Convection 160 °C + 100 W réchauffage). Il est inutile de préchauffer.

Temps de repos:

Il est important de faire reposer la viande 10 à 15 min après la cuisson, hors du four, à couvert afin de laisser la cuisson se terminer et la température s'homogénéiser.



## 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 boeuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (filets de volaille, lapin). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5 à 8 minutes après la cuisson.

### Temps de cuisson pour 500 g

Type de viande	Uniquement au micro-ondes	Durée en min	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée en min
<b>Boeuf</b>				
- côte (1,10)	-	-	Combi 5	18-19 min (à point))
	-	-	Combi 5	20-21 min (bien cuit)
- rôti (1,3)	1000 W	7-9 min	Combi 10	13-15 min (saignant)
	1000 W	7-10 min	Combi 10	16-17 min (bien cuit)
- ragout (1,6,7)	-	-	Combi 11	1h-1h 10 min
<b>Agneau</b>				
gigot ou épaule avec os (1,3)	< 1200 g 600 W	10-12 min (rosé) to 20-21 min (bien cuit)	Combi 10	15-16 min (rosé) 18-20 min (bien cuit)
rôti désossé roulé (1,3)	1000 W	8-10 min	Combi 9	20-22 min (rosé) à 25 min (bien cuit)
ragout (1,6,7)	-	-	Combi 11	50 min-1h
<b>Veau</b>				
- rôti (1, 3)	600 W	12-13 min	Combi 9	20-22 min
- rôti farci (1, 3)	-	-	Combi 9	21-22 min
- ragout (1, 6,7)	-	-	Combi 11	50 min-1h

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## 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 boeuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (filets de volaille, lapin). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5 à 8 minutes après la cuisson.

### Temps de cuisson pour 500 g

Type de viande	Uniquement au micro-ondes	Durée en min	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée en min
<b>Porc</b>				
- Rôti (1,3)	600 W	14-18 min	Combi 10	18-20 min
- Filet mignon (1,3)	600 W	20 min	Combi 10	16-18 min
			> 1 kg Combi 10	18-20 min
ragout (1,6,7)	-	-	Combi 11	50 min-1h
<b>Poulet-Pintade-Dinde</b>				
- Volaille entière (1,3)	-	-	Combi 10	13-15 min
- morceaux (250 g)	1000 W	6-7 min	Combi 8	12-14 min + 2 min G1
- dinde désossée pour cuisson en rôti (1, 3)	-	-	Combi 10	30 min
- cuisse de dinde (1,3)	-	-	Combi 4	22-24 min
- poussin (1, 3)	-	-	Combi 9	15-17 min
<b>Gibier</b>				
- Rôti (1, 3)	1000 W	12-13 min	Combi 9	22 min
- ragout (1,6,7)	-	-	Combi 11	1 h 20 min - 1 h 30 min

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

## 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 boeuf) ou pour de la viande qu'il est inutile de faire dorer (filets de volaille, lapin). La viande doit être tournée à mi-cuisson et doit reposer pendant 5 à 8 minutes après la cuisson.

### Temps de cuisson pour 500 g

Type de viande	Uniquement au micro-ondes	Durée en min	Cuisson combinée (four préchauffé)	Durée en min
<b>Canard</b>				
- Entier (1, 5)	-	-	CH 220 °C	18-19 min
- Canard farci (1)	-	-	Combi 8	24 min
- ragout (6)	-	-	Combi 11	1h - 1h 10 min
- magret (2 pcs 400 g) (3)	-	-	Combi 4	15 min
<b>Saucisses</b>				
Chipolatas, merguez fraîches (1,4)	-	-	G1	10 min (for 6 pcs 200 g)
surgelées (1,4)	-	-	G1	18-20 min (6 pcs)
Saucisse de Toulouse (1,4)	-	-	G1	17 min (6 pcs-400 g)

(1) Retournez ou remuez à mi-temps. (2) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position haute. (3) étalez dans un plat résistant à la chaleur posé sur l'étagère métallique à la position basse. (4) étalez sur l'étagère métallique à la position haute, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (5) étalez sur l'étagère métallique à la position basse, directement sur la grille ou sur du papier de cuisson ou une feuille de cuisson silicone. (6) récipient compatible avec les micro-ondes au fond du four (7) couvrez (8) posez dans un plat micro-ondable résistant à la chaleur sur l'étagère métallique. (9) disposez sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. (10) disposez sur l'étagère métallique à la position moyenne.

### Conseils pour la cuisson vapeur de la viande à 2 niveaux

**Cuisson vapeur à 2 niveaux**, Remplissez le réservoir d'eau. 230 g de steak sur la grille métallique dans la lèchefrite émaillée à la position basse ; 250 g de carottes mettez le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position haute, Vapeur 1 pendant 11-13 minutes.

**Cuisson vapeur à 2 niveaux**, Remplissez le réservoir d'eau. 2 blancs de poulet (150 g - 200 g par filet) sur la grille métallique dans la lèchefrite émaillée à la position basse ; 370 g - 400 g de pommes de terre coupées en morceau mettez le sur l'étagère métallique à la position haute, Vapeur 1 avec le poulet seul pendant 10 minutes, puis ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson avec Vapeur 1 pendant 30 minutes de plus. Le réservoir devra être rempli à nouveau après 30 minutes.

# 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.



## 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).

## Repos time

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

Si vous cuisinez 2 poissons entiers ensemble, ils doivent être disposés en tête-bêche pour une cuisson uniforme. Pour un grand poisson entier, il est nécessaire de protéger la tête et la queue en milieu de cuisson au moyen de deux morceaux d'aluminium souple maintenus en place par des cure-dents.

## Sel

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

## Poisson

### Cuisson en mode Combiné

Badigeonnez le poisson à l'aide de beurre fondu ou d'huile pour le maintenir humecté. Posez sur l'étagère métallique à la position moyenne et mettez le plateau en verre au fond du four pour récupérer la graisse et le jus. **Ne pas** ajouter de sel, mais saupoudrer de poivre ou d'herbes au besoin. Cuisson Combi 2.

### Cuisson en Micro-ondes

Mettez le poisson dans un récipient peu profond allant au micro-ondes, avec 1-3 cuillérées à soupe d'eau, au

fond du four. Couvrez avec du film de cuisson percé

### Cuisson en mode Chaleur tournante

Pour le poisson en papillotes, ou d'autres grands poissons, préchauffer le four en mode Chaleur tournante à 180 °C et placer la préparation sur la lèchefrite en position basse. Pour 500 g, 4 filets de saumon d'approx. 125 g chacun, les cuire en mode Chaleur tournante à 180 °C pendant près de 20 min.

Temps de cuisson pour 250 g en minutes.

Aliment	Frais		Surgelé	
	Puissance	Durée	Puissance	Time Durée
Poisson en filets fins (1)	600 W	4-6 min	1000 W	9-10 min
Poisson en filets épais (1)	600 W	5-6 min	1000 W	10-12 min
Poisson en darnes (1)	600 W	9-10 min	1000 W	15-16 min
Poisson entier (1)	600 W	7-8 min	1000 W	12 min
Crevettes* (1)	600 W	5-6 min	-	-
Moules * (1)	600 W	5-7 min	-	-
Noix de St Jacques* (1)	600 W	6-7 min	-	-
Calamars * (1)	600 W	6-7 min	1000 W	10-11 min
Tourteaux (1)	600 W	7-8 min	-	-
Filets de poisson (2)	Combi 2	14-15 min	-	-

\*: nous ne recommandons pas d'utiliser le menu Auto pour ces types de poissons ou pour les fruits de mer.

(1) Mettez le poisson dans un récipient peu profond allant au micro-ondes, avec 1-3 cuillérées à soupe d'eau, au fond du four. Couvrez avec du film de cuisson percé. (2) Mettez le poisson, avec la peau en dessus, sur la grille métallique dans la lèchefrite émaillée à la position moyenne. Remplissez le réservoir d'eau. Chaque filet doit peser environ 125 g.

## Légumes

### Eau ajoutée

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. 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, choux de Bruxelles, fenouil, carottes, céleri-rave, asperges, haricots verts fins, pommes de terre, chou, navets, artichauts etc. Légumes surgelés ajouter 1-3 c. à s. 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 vertsgros.

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	9-10	-
Asperges*	10-12	5
Aubergines	8-10	-
Betteraves*	16-18	-
Betteraves	7- 9	13-14
Brocoli à pomme	9-10	10-11
Champignons	9-10	11-12
Carotte:		
- rondelles	9-11	12-13
- bâtonnets	10-12	-
Chou*	12-14	-
Choux de Bruxelles	9-10	10-12
Chou-fleur	8-10	9-10
Céleri-rave	8- 9	-
Céler*	14-15	-
Courgettes	14-15	10-12
Endives	10-12	16-17
Épinards:		
- hachés	9-10	13
Favelottes* ajouter de l'eau	16-19	16-18
Fenouil:		
-entier, coupé en deux	10-12	-
-finement tranché	12-14	-
Haricots verts*	12-13	12-13
Haricots grimpants	12-14	-

Légumes	Frais	Surgelés
Mélange de légumes*	-	15-16
Épis de maïs (x 2)*	8-10	12-15
Navets	8-10	18-20
Oignons	9-10	10-12
Panais	8-10	-
Patates douces	10-12	-
Petits pois*	10	10-11
Mange-tout	10-12	-
Poireaux - tranches	8-10	10-12
Citrouille	9-10	-
Poivrons	12-13	13-15
Pommes de terre:		
-pommes de terre entières	10-11	-
Ratatouille	14-16	14-16
Salsifis	10-14	12-15
Tomates*	4-5	-
Topinambours*	8-9	-

\* 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 12 à 13 min (selon la taille du chou-fleur) avec 10 c. à s. d'eau.

## Légumes

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Niveau de puissance	Temps à sélectionner (approx.)	Instructions/ Conseils
<b>Légumes Surgelés</b>				
Beignets d'oignons frits	300 g	CH 230 °C	15-18 min	Préchauffez le four. Placez sur la lèchefrite émaillée à la position moyenne.
Gourganes	200 g	Vapeur 1	8 min	Placez sur la grille métallique dans lèchefrite émaillée à la position moyenne. Pour les aliments en petits morceaux, posez- les sur le pla- teau en verre placé sur la grille métallique dans la lèchefrite émaillée.
Haricots verts	200 g	Vapeur 1	10 min	
Brocoli – en morceaux	250 g	Vapeur 1	10 min	
Carottes – en rondelles	200 g	Vapeur 1	10-12 min	
Chou-fleur	250 g	Vapeur 1	12 min	
Mélange de légumes	200 g	Vapeur 1	8 min	
Petits pois	200 g	Vapeur 1	8 min	
Graines de soja	200 g	Vapeur 1	4-5 min	
Maïs	200 g	Vapeur 1	8 min	
<b>Légumes Frais</b>				
Asperges	200 g	Vapeur 1	8 min	Mettez les aliments sur l'étagère métallique dans la lèchefrite émaillée à la position moyenn.
Maïs miniature	200 g		8 min	
Fèves	200 g		8 min	
Haricots grimpants	150 g		10-12 min	
Betteraves	450 g		15-17 min	
Brocoli	250 g		12 min	



### Points de contrôle

Vérifiez toujours que les aliments sont très chauds après tout réchauffage dans le micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au micro-ondes. Les aliments auront besoin d'un **temps de repos**, notamment si vous ne pouvez pas les remuer. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

## Légumes

Type d'aliment	Poids/ Quantité	Niveau de puissance	Temps à sélectionner (approx.)	Instructions/ Conseils
<b>Légumes Frais</b>				
Choux de Bruxelles	200 g	Vapeur 1	11 min	Placer le sur étagère métallique dans la lèchefrite émaillée en position basse.
Courge musquée	300 g		15 min	
Chou - émincé	300 g		15 min	
Carottes – en rondelles	200 g		8-10 min	
Chou-fleur – en morceaux	400 g		10-12 min	
Courgettes	250 g		12-14 min	
Épi de maïs	x 2		25-30 min	
Panais - en rondelles	300 g		9 min	
Petits pois	200 g		5-6 min	
Pommes de terre bouillies	500 g		25 min	
Pommes de terre partiellement cuites dans l'eau	500 g		8 min	
Pommes de terre - 250 g chacune	x 1	1000 W	8 min	Placer sur le plateau en verre en position basse.
	x 2		11 min	
	x 4		22 min	
	x 1	Combi 4	15 min	Mettez les aliments sur l'étagère métallique en position basse.
	x 2		20 min	
	x 4		26 min	
Épinards	200 g	Vapeur 1	5-6 min	Placer le sur l'étagère métallique dans la lèchefrite émaillée en position basse.
Pois mange-tout	200 g		8 min	
Rutabaga – en cubes	400 g		30 min	
Patates douces	400 g		15 min	
Navets	300 g		15 min	



### Points de contrôle

Vérifiez toujours que les aliments sont très chauds après tout réchauffage dans le micro-ondes. En cas de doute, remettez-les au micro-ondes. Les aliments auront besoin d'un **temps de repos**, notamment si vous ne pouvez pas les remuer. Plus les aliments sont denses, plus le temps de repos doit être long.

## 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 40 à 60 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 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 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

20 s à 1 min 50 s 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 légumes 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 17-20 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).

### Les légumes secs

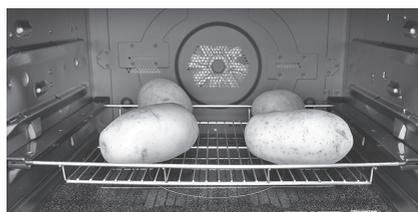
Recouvrir généreusement d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer et égoutter. Couvrir d'eau à hauteur. Ne pas saler avant la cuisson (cela durcit les légumes secs). Compter 10 minutes sur 1000 W puis 15 à 30 minutes sur 300 W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire ; 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. Replacez-les autour du bord du plateau en verre.

Avant la cuisson, lavez les pommes de terre et piquez-en la peau à plusieurs endroits. Placez sur le plateau en verre au fond du four pour la cuisson micro-ondes seule ou directement sur l'étagère métallique 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.



## Desserts et Pâtisserie

Votre four vous propose plusieurs façons de cuire vos gâteaux selon le résultat désiré.

- La cuisson aux **micro-ondes** est parfaite et rapide pour les crèmes, les flans, les fruits pochés, les compotes ainsi que les gâteaux contenant de la levure pour lesquels une coloration n'est pas nécessaire (gâteau au chocolat ou génoise à fourrer).
- **La cuisson Combinée** permet de cuire plus rapidement des gâteaux croustillants ou dorés, à pâte levée ou contenant des oeufs.
- **La cuisson traditionnelle** (Chauffage du four) est indispensable pour réussir certains gâteaux : soufflé, savarin, pâte à chou, biscuit roulé ainsi que les petites pièces, biscuits sablés, petits feuilletés, ainsi que les tartes fines.

La cuisson aux micro-ondes pures:

Les micro-ondes cuisent parfaitement et rapidement les fruits cuits, les compotes, la crème anglaise et pâtissière, la pâte à chou. Par ailleurs les micro-ondes excellent dans la cuisson des desserts à base de féculents comme le riz au lait, le tapioca, le gâteau de semoule, sans risque de voir le mélange attacher au fond de la casserole.

Enfin, dans la préparation des desserts cuits traditionnellement, les micro-ondes s'avèrent très utiles pour la fonte du beurre, du chocolat, de la gelée, ainsi que pour la cuisson du caramel.

Récipients et accessoires:

Placer le récipient pour micro-ondes directement sur la plaque en céramique. Utiliser de préférence des moules à gâteaux ronds ou des moules à baba. Éviter les moules rectangulaires.

Couvercle:

- Gâteaux : **Ne pas** couvrir.
- Fruits : vous pouvez couvrir les compotes de fruit contenant peu d'eau et laisser à découvert les compotes de fruits riches en eau.

Les Fruits

Laisser cuire 4 à 5 min à 1000 W, couvert, pour cuire 4 poires pelées de taille moyenne (ne pas oublier de les retourner à mi-cuisson). Laisser cuire 4 à 5 min à 1000 W, couvert, pour 500 g de pommes ou de poires en quartiers avec 5 c. à s. d'eau (la cuisson du fruit entier prendra plus longtemps, selon sa taille). Pour les compotes, laisser cuire pendant 6 à 7 min à 1000 W pour 500 g de fruit pelé coupé en cubes. Ne pas ajouter de liquide. Les temps de cuisson varient toujours selon la maturité du fruit et sa teneur en sucre. Si vous ajoutez des fruits séchés à la préparation du gâteau, assurez-vous toujours que le fruit n'est pas sur le dessus de la préparation car il brûlerait, en raison de la quantité importante de sucre qu'il contient.

Utile à savoir

En cuisson micro-ondes, les soufflés sont impossibles car ils retombent dès la sortie du four. Les gâteaux en pâte à chou ne gonflent pas, car il ne se forme pas de croûte pour emprisonner l'air. Par contre, les gâteaux en sachet de poudre du commerce cuisent très bien aux micro-ondes. Il faut préparer le gâteau en suivant les instructions au dos du paquet et cuire sur 600 W de 4 à 7 min. dans un moule transparent aux ondes.



## Desserts et Pâtisserie

La cuisson combinée manuelle

Cette cuisson associe les effets de la chaleur rayonnée qui dore les gâteaux et des micro-ondes qui cuisent rapidement l'intérieur et font gonfler les gâteaux. Il est préférable d'utiliser une puissance micro-ondes faible avec une température relativement élevée de **cuisson par convection** afin d'obtenir un résultat satisfaisant. Nous suggérons d'utiliser **Combi 9** (Convection 220 °C + 300 W). Prévoir un temps de cuisson d'au moins la moitié ou deux tiers du temps de cuisson des méthodes traditionnelles.

Les tartes

Faites cuire les tartes pendant 25-30 minutes avec la cuisson combinée préchauffée - **Combi 9** (Convection 220 °C + 300 W). Vérifier la coloration de la tarte en cours de cuisson. Après la cuisson, ne pas oublier d'enlever la tarte du moule et de la laisser refroidir sur une grille pour empêcher la pâte de ramollir. La cuisson et la coloration du fond de tarte peuvent dépendre de ses ingrédients (beurre, margarine, pâte brisée salée ou sucrée, pâte feuilletée, etc.) Essayer un autre type de fond de tarte si les résultats ne sont pas satisfaisants

Moules

- Pour les flans, les clafoutis, les gratins, utiliser des moules transparents aux ondes, résistants à la chaleur (Pyrex® ou porcelaine à feu) et de préférence ronds (ou moule à baba en Pyrex®) ou ovales.
- Pour les autres gâteaux (4/4, gâteau au yaourt, kouglof), les cakes et les tartes, utiliser des moules métalliques lisses, **non démontables et de préférence ronds** (sauf pour les moules à cake). Ne pas utiliser de moule en aluminium plissé (style barquette aluminium).

- Pour les tartes, il importe de **n'utiliser que des moules métalliques** (aluminium ou antiadhésif) lisses, non démontables afin d'assurer une coloration satisfaisante des fonds en pâte. **Ne pas couvrir** dans tous les cas.
- Pour la plupart des gâteaux (sauf les tartes), vous pouvez aussi utiliser les moules souples en silicone en microondes comme en Combiné ou en Chaleur Tournante.

Accessoires

Pour la cuisson combinée, les **plats métalliques** doivent toujours être posés sur le **plateau en verre** sur **l'étagère métallique** en position basse. **Ne pas utiliser la lèchefrite émaillée** pour la cuisson en mode Combiné. Certains flans ou gratins cuisinés dans des plats Pyrex® ou dans des plats en céramique allant au four peuvent être placés directement sur l'étagère métallique, en position inférieure ou moyenne. Ceci est précisé dans la recette.

Préchauffage

- Pour les brioches, les plats qui sont cuits rapidement (en moins de 25 min), les tartes et les tourtes, il est essentiel de préchauffer le four. Choisissez la combinaison de cuisson indiquée et appuyez sur Marche/Confirmation. Le four se préchauffera automatiquement sans utiliser de micro-ondes. Une fois que le four est à la température voulue, choisissez un temps de cuisson, enfournez le gâteau et appuyez sur Marche/Confirmation.
- Pour les autres gâteaux (4/4, cake, gâteau au yaourt, etc.), les flans, les clafoutis, il n'est pas nécessaire de préchauffer. Dans tous les cas **lorsque le préchauffage est nécessaire dans une recette de ce livre, cela vous est indiqué.**

## Conseils généraux pour la cuisson en micro-ondes et en combiné:

Surveiller la cuisson: en micro-ondes pures, quelques minutes de cuisson suffisent, chaque minute en trop peut dessécher votre gâteau. Sachez qu'un gâteau qui durcit en refroidissant a cuit trop longtemps ou à une puissance trop élevée.

L'à-point de cuisson se vérifie soit de manière traditionnelle en enfonçant la pointe d'un couteau dans le milieu du gâteau (elle doit ressortir sèche) ou encore en vérifiant si le bord du gâteau se décolle facilement des parois du moule.

### Les récipients

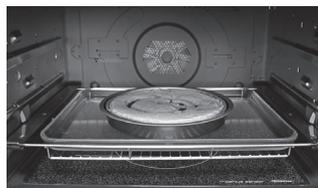
Lors de la réalisation d'une recette, le résultat obtenu sera différent si vous employez un récipient d'une forme très différente de celle indiquée dans la recette (plusieurs ramequins au lieu d'un moule à manqué). La même quantité cuite dans plusieurs petits moules cuira plus vite que dans un seul moule. Chemisez les moules de papiersulfurisé afin de faciliter le démoulage.

### Conservation

Une fois le gâteau refroidi, pensez à l'emballer dans du film étirable ou de papier aluminium pour le garder moelleux.

### Les pâtes à gâteaux

Les pâtes à gâteau cuisent parfaitement par cuisson combinée. Préchauffez le four avec l'étagère métallique en position basse et utilisez un plat métallique ou en silicone. Mettez le plat métallique sur le plateau en verre posé sur l'étagère métallique. Sortez la pâte à gâteau du réfrigérateur au moins 20 min avant la cuisson.



## La cuisson traditionnelle en Chaleur tournante

Essentiel pour la cuisson de pâtisseries comme les savarins, les choux, les biscuits, les soufflés, les meringues etc. Mais vous pouvez aussi l'utiliser pour la cuisson de tous les gâteaux et toutes les tartes que vous ne souhaitez pas cuire par mode de cuisson combinée

### Accessoires:

Les grands gâteaux (soufflé, kugelhupf), les tartes, les galettes et les gratins doivent être placés sur le plateau en verre sur l'étagère métallique (combiné) ou sur la lèchefrite ou l'étagère métallique (chaleur tournante) en position basse.

Pour obtenir une bonne cuisson d'un fond de tarte, utilisez un moule métallique et préchauffez le four sur Convection 230 °C, puis abaissez la température après avoir enfourné la tarte.

Pour toutes les autres pâtisseries (feuilletés, croissants, biscuits, choux, génoise, tartes de grandes dimensions,

gâteau au chocolat), l'étagère métallique ou la lèchefrite conviendront.

Sachez qu'il est possible de faire cuire des biscuits ou des choux sur 2 niveaux en combinant une fournée sur la lèchefrite en niveau bas et une autre plaque (ou feuille silicone ou plateau en verre) posée sur l'étagère métallique niveau haut.

### Récipients

Vous pouvez utiliser tous vos récipients résistant à la chaleur, (métal, silicone, pyrex ou porcelaine à feu). Veillez à ce que les dimensions des plaques de cuisson que vous voulez poser sur l'étagère métallique n'excèdent pas 31 x 24 cm. **Préchauffage recommandé.**



## Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits aux <b>micro-ondes</b> 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 <b>micro-ondes</b> .	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 <b>micro-ondes</b> .	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 ambiante.	Plus les aliments sont froids, plus le temps de cuisson doit être augmenté
La viande cuite à l'aide des <b>micro-ondes</b> ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop élevée.	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 <b>micro-ondes</b> , 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 <b>micro-ondes</b> .	Le temps de cuisson est trop long ou la puissance trop élevée.	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 durs et caoutchouteux lors de la cuisson au <b>micro-ondes</b> .	Puissance trop élevée.	Utiliser des niveaux de puissance réduits pour ces denrées.
La quiche ou la crème renversée sont durs et caoutchouteux à la cuisson par <b>combinaison</b> .	Cuit trop longtemps. Taille du plat supérieure à celle indiquée dans la recette.	Toujours vérifier les progrès des aliments pendant leur cuisson.
La sauce béchamelle 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.

## Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à <b>micro-ondes</b> .	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.
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.
Des étincelles bleuâtres ou des arcs apparaissent lorsque j'utilise des accessoires métalliques.	En mode <b>micro-ondes</b> uniquement, vous ne pouvez pas utiliser d'accessoire en métal. En mode de <b>cuisson combinée</b> , vérifiez si les accessoires n'ont pas été endommagés.	Mettez <b>immédiatement</b> le four hors tension. N'utilisez jamais d'accessoire métallique en mode <b>micro-ondes</b> uniquement.
Le <b>Gril</b> s'éteint régulièrement pendant la cuisson <b>au gril</b> ou la cuisson combinée.	Pendant la cuisson, le <b>Gril</b> s'allume et s'éteint afin que les aliments ne brûlent pas avant qu'ils soient cuits uniformément.	Ceci est normal.
L'écran d'affichage a disparu, je ne vois que des chiffres.	Il y a peut-être eu une panne de courant, et l'écran d'affichage est désactivé.	Débranchez le four pendant quelques secondes, puis rebranchez-le. Lorsque "88:88" s'affiche, appuyez sur la touche de démarrage jusqu'à ce que votre langue soit affichée. Ensuite, réglez l'horloge.

## Soupe de patate douce

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 oignon moyen, haché  
15 ml d'huile d'olive  
2 gousses d'ail, écrasées  
700 g de patates douces,  
épluchées et tranchées  
1 grand poivron rouge,  
épépiné et haché  
700 ml de bouillon de légumes  
150 ml de lait de coco sel et poivre

**Plat:** 1 x grande cocotte en Pyrex®  
avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Mettez l'oignon, l'huile et l'ail dans une grande cocotte Pyrex®. Placez dans le fond du four et faites cuire sur **Combi 1** pendant 4 min.
2. Ajouter les pommes de terre et le poivre. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 10 minutes.
3. Ajoutez le bouillon, couvrez et cuisez à **300 W** pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient tendres, en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir légèrement. Placez dans le mixeur et faites tourner jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Remuez avec le lait de coco et assaisonnez à votre goût. Couvrez avec un couvercle. Chauffez à **600 W** pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que ça soit très chaud.

## Velouté de tomates et poivrons rouges

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

5 grosses tomate  
30 ml d'huile d'olive  
1 oignon haché  
450 g de poivrons rouges ou  
orange, en fines lamelles  
30 ml de concentré de tomate  
une pincée de sucre  
475 ml de bouillon de légumes  
sel et poivre  
60 ml de crème  
fraîche (facultatif)

*Garniture:*

Aneth haché

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex®

**Accessoire:** Aucun

1. Pelez les tomates en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 30 secondes. Hachez la chair et mettez le jus de côté.
2. Placez la moitié de l'huile dans le plat Pyrex® avec l'oignon et couvrez avec un film alimentaire percé. Faites cuire à **1000 W** pendant 2 minutes.
3. Ajoutez les poivrons et le reste de l'huile, puis mélangez bien. Couvrez et faites cuire 5 minutes à **1000 W**, en remuant à mi-cuisson.
4. Incorporez les tomates hachées, la purée de tomate, l'assaisonnement, le sucre et 30 ml de bouillon. Couvrez et faites cuire 4 minutes à **1000 W**, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Ajoutez le reste du bouillon et faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes. Mixez dans un blender ou un robot jusqu'à obtention d'un velouté. Passez la soupe au tamis pour retirer les peaux et assaisonnez au goût. Versez dans les bols, incorporez la crème fraîche, si vous l'utilisez et garnissez d'aneth.

## Champignons farcis

### ingrédients

#### Pour 4-6 personnes

2 tranches de poitrine fumée  
25 g de fromage râpé  
3 ml de moutarde  
50 g de chapelure fraîche  
1 oeuf  
60 ml de lait  
15 ml de persil frais,  
moulu sel et poivre  
275 g de champignons plats,  
d'environ 2,5 cm de diamètre,  
sans les pieds  
2 fines tranches de cheddar  
1 tomate, finement tranchée

**Plat:** Grille micro-ondes ou grande  
assiette, 1 x grande assiette

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Coupez le lard en petits morceaux. Disposez-le sur une assiette et recouvrez-la de film alimentaire, faites cuire à **1000 W** pendant 1 minute.
2. Dans un petit récipient, mélangez-les au fromage râpé, à la poitrine, à la moutarde et à la chapelure. Ajoutez les œufs battus, le lait, le persil et l'assaisonnement et mélangez le tout jusqu'à obtenir une consistance homogène. Remplissez le creux des champignons à l'aide du mélange.
3. Coupez les tranches de fromages en cubes de 1 cm et placez-le au-dessus de la garniture. Placez une tranche de tomate au sommet de chaque champignon. Disposez les champignons en cercle sur une plaque et faites-les cuire au fond du four en mode **Combi 1** pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les champignons soient cuits à point.

## Tartes oignons et Feta

### ingrédients

#### Pour 4-6 personnes

250 g de pâte feuilletée  
30 ml d'huile d'olive  
150 g d'oignons pelés et tranchés  
25 g de pignons de pin  
75 g de Feta en petit morceau  
25 g d'olives noires, dénoyautées et hachées  
25 g de tomates séchées (marinées dans l'huile ou déshydratées), grossièrement hachées  
10 g de câpres  
Sel et poivre

*Garniture:*

Origan frais

**Plat:** 1 x Pyrex® bol

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Déroulez la pâte feuilletée et coupez 6 ronds, chacun d'environ 10 cm de diamètre. Placez la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Mettez l'huile et l'oignon dans un bol Pyrex®. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 10 minutes.
3. Préchauffez le four sur **Convection 220 °C**. Ajoutez les pignons, le fromage, les olives, les tomates séchées et les câpres aux oignons. Assaisonnez.
4. Disposez les 6 cercles de pâte sur la lèche-frite graissée et piquez-les au moyen d'une fourchette. Répartir la préparation entre les six cercles de pâte. Faites cuire les tartelettes avec la grille en position basse en mode **Convection 220 °C** pendant 11-13 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Garnir d'origan frais.

## Bouchées aux olives et aux anchois

### ingrédients

#### Pour 20-25 personnes

115 g de farine  
115 g de beurre froid, découpé en dés  
115 g de cheddar vieux, finement râpé  
50 g de filets d'anchois à l'huile, égouttés et grossièrement hachés  
50 g d'olives noires dénoyautées et grossièrement hachées  
2,5 g de piment de Cayenne sel marin

**Plat:** 1 x Pyrex® bol

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Placez la farine, le beurre, le fromage, les anchois, les olives et le piment de Cayenne dans un robot et faites-le tourner jusqu'à l'obtention d'un mélange ferme. Couvrez la pâte. Mettez-la au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Préchauffez du four sur **Convection 200 °C**. Étalez la pâte en couche fine (environ 1 cm) sur une surface légèrement saupoudrée de farine. Coupez la pâte en bandes de 5 cm de large, puis coupez chaque bande en diagonale dans un sens puis dans l'autre pour former des triangles. Transférez-les sur la lèche-frite, cuisez en position basse en mode **Convection 200 °C** pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez de sel marin.

## Soupe à l'oignon

### ingrédients

#### Pour 4-6 personnes

225 g d'oignons émincés  
50 g de beurre  
25 g de farine  
1 litre de bouillon de boeuf chaud  
sel et poivre laurier

*Pour le service:*

Tranches de baguette  
25 g de fromage râpé

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Placez les oignons et le beurre dans grand cocotte Pyrex®, couvrez et faites cuire sur le fond du four à **1000 W** pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Remuez dans la farine et ajoutez progressivement le bouillon chaud, tout en remuant bien. Assaisonnez et ajoutez du laurier. Couvrez à nouveau et faites cuire à **1000 W** pendant 8-10 minutes. Retirez les feuilles de laurier.
3. Disposez le pain sur l'étagère métallique, en position haute, et faites passer au **Gril 1** pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retournez le tout et placez le fromage râpé sur le dessus. Faites cuire sur **Gril 1** pendant 3 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
4. Versez la soupe dans les plats individuels et disposez un morceau de pain sur le dessus de chaque part.

## Crostini au brie et à la canneberge

### ingrédients

#### Pour 4-6 personnes

1 petite baguette,  
coupée en 8 tranches  
60 ml de sauce à la canneberge  
175 g de brie,  
en tranches graines de sésame

**Plat:** Aucun

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Disposez les tranches de baguette sur l'étagère métallique, en position haute, et faites passer au **Gril 1** pendant 2-3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
2. Retournez les tranches et recouvrez chacune d'elles de sauce à la canneberge. Recouvrez d'une tranche de brie et parsemez de graines de sésame. Faites cuire en mode **Combi 7** pendant 6-8 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre et que les graines de sésame brunissent.

## Pâté de foies de volailles à l'italienne

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

1 petit oignon, finement haché  
1 gousse d'ail écrasée  
25 g de beurre  
225 g de foies de poulet, hachés  
5 ml d'origan séché  
15 ml de Vermouth sec  
sel et poivre  
50 g de beurre  
1 tranche de citron, coupée en  
quartiers

2 olives vertes farcies, coupées en  
deux

**Garniture:**

Persil

**Plat:** 1 x petite cocotte Pyrex® avec  
couverture, 1 x plat de service

**Accessoire:** Aucun

1. Placez l'oignon, l'ail et 25 g de beurre dans une cocotte en Pyrex®. Couvrez et faites cuire sur le fond du four à **1000 W** pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajoutez les foies de poulet à la préparation de l'oignon, ainsi que l'origan. Couvrez et faites cuire à **1000 W** pendant 5 - 7 minutes, en remuant une fois. N.B. Le foie peut émettre des claquements lors de la cuisson.
3. Laissez la préparation refroidir pendant 5 minutes, puis ramollissez le tout au moyen du Vermouth et assaisonnez jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
4. À l'aide d'une cuillère, placez la préparation sur le plat de service en lissant le sommet. Faites fondre 50 g de beurre dans un petit bol à **1000 W** pendant 30-40 secondes. Enlevez la pellicule et versez le beurre fondu sur le pâté. Disposez rapidement les quartiers de citron et les olives sur le dessus et laissez refroidir avant de servir accompagné du persil et de baguettes italiennes ou de toast Melba.

## Crabe à l'avocat et à la pâte feuilletée

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

5 g de beurre  
pincée de sel  
2,5 g de paprika  
300 g de pâte feuilletée  
1 citron vert, zeste et jus  
5 ml de miel  
sel et poivre  
30 ml d'huile d'olive  
1 avocat bien mûr  
1 pamplemousse  
100 g de chair de crab

**Garniture:**

1 branche de fenouil

**Plat:** 2 x bols Pyrex de taille  
moyenne

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Mélangez le beurre avec une pincée de sel et de paprika et faites fondre à **1000 W** pendant 30 secondes. Préchauffez le four sur **Convection 200 °C**. Enduisez la pâte feuilletée de beurre fondu et découpez-la en deux dans le sens de la longueur avant de découper chaque moitié en 3 bandes de dimensions égales. Disposez ensuite les morceaux de pâte sur la lèche-frite émaillée à la position basse et faites cuire à **200 °C** pendant 11 minutes.
2. Préparez la vinaigrette en mélangeant le zeste et le jus de citron vert, le miel, le sel, le poivre et l'huile d'olive dans un bol. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Puis pelez l'avocat et détaillez-le en petits cubes. Mélangez l'avocat avec la vinaigrette et réservez-le.
3. Pelez le pamplemousse et levez-en les suprêmes. Lavez l'aneth, séchez-le et détachez les pointes. Alternez des couches de pâte feuilletée et de salade d'avocat, de chair de crabe et de suprêmes de pamplemousse, puis garnissez d'aneth.

## Curry de poisson à la noix de coco

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 oignon haché  
 1 poivron rouge, épépiné et haché  
 200 ml de lait de coco  
 1 tomate pelée et détaillée en dés  
 15 ml de pâte de curry  
 ½ citron, pressé  
 600 g de colin ou de lieu,  
 coupé en gros morceaux sel et poivre

**Plat:** 1 x plat Pyrex® de 22 cm

**Accessoire:** Aucun

1. Faites revenir l'oignon et le poivron dans le plat Pyrex®, couvert, pendant 4-5 minutes au fond du four à **1000 W**. Ajoutez le lait de coco, la tomate, la pâte de curry et le jus de citron.
2. Faites cuire sur **1000 W** pendant 3 minutes avant d'ajouter le poisson. Couvrez et faites cuire à **1000 W** pendant 6-7 minutes en remuant à mi-cuisson. Assaisonnez au goût avant de servir.

## Filets de poisson à la provençale

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

4 filets de saumon (800 g)  
 sel et poivre  
 huile d'olive  
 4 tomates,  
 en tranches herbes de Provence  
 1 courgette, en tranches  
 12 olives noires

**Plat:** 1 x plat Pyrex® peu profond

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Lavez et séchez les filets de poisson. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de l'huile. Disposez le poisson et les légumes dans un plat Pyrex® peu profond, parsemez d'herbes de Provence et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mettez le plat dans le fond du four et faites cuire sur **Combi 1** pendant environ 20 minutes. Peu avant la fin du temps de cuisson, ajoutez les olives.

## Bouillabaisse

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

75 ml d'huile d'olive  
 30 ml de purée de tomate  
 2 oignons, hachés  
 1 gros poireau, en rondelles  
 4 gousses d'ail écrasées  
 225 g de tomates,  
 pelées, en quartiers  
 1,2 l de bouillon de poisson  
 150 ml de vin blanc sec  
 4 branches de thym sel et poivre  
 1 zeste d'orange détaillé en  
 petits morceaux  
 4 brins de safran  
 5 ml de sauce au piment  
 450 g de morue, aiglefin ou colin sans  
 peau, découpé en gros morceaux  
 450 g de mélange de fruits de mer  
 4 grosses crevettes fraîches

*Garniture:*

bouquet d'aneth

**Plat:** 1 x cocotte Pyrex® de 3 litres

avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

1. Mettez l'huile et la purée de tomates dans une cocotte en Pyrex® couverte, chauffez dans le fond du four sur **1000 W** pendant 1 minute et mélangez bien.
2. Ajoutez les oignons et le poireau, et laissez cuire sur **1000 W** pendant 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez l'ail, les tomates, le bouillon, le vin, le thym, le sel, le poivre, la pelure d'orange, le safran et la sauce au piment. Faites cuire sur **1000 W** pendant 3-4 minutes.
3. Ajoutez le poisson à la sauce à la tomate. Couvrez et faites cuire sur le fond du four à **1000 W** pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
4. Ajoutez le mélange de fruits de mer et les crevettes et chauffez à nouveau pendant 2-3 minutes sur **1000 W** ou jusqu'à ce les ingrédients soient chauds, en prenant soin de ne pas trop cuire le poisson. Enlevez le thym. Servez avec de l'aneth en garniture.

## Cabillaud en papillote au pilaf de boulgour

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

280 g de mélange de légumes asiatiques, comme le pak choy et le chou chinois, hachées  
4 filets de cabillaud  
½ orange, zeste et jus  
45 g de basilic, ciselé  
2 gousses d'ail, finement hachées  
120 ml de vin blanc sec  
15 ml d'huile d'olive  
1 carotte, coupée en fines lamelles  
½ bulbe de fenouil, finement tranché  
sel et poivre

#### Pilaf:

15 ml d'huile d'olive  
½ citron, pressé  
1 gousse d'ail écrasée  
30 g de basilic, ciselé  
30 g de coriandre, ciselée  
3 oignons de printemps, tranchés

**Plat:** 1 x plat Pyrex® peu profond

**Accessoire:** Plateau en verre

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Coupez quatre carrés de 30 cm de papier cuisson. Disposez un quart des légumes asiatiques hachés au milieu de chaque carré de papier. Recouvrez de poisson et arrosez du jus et du zeste d'orange, de basilic, d'ail, de vin, d'huile, de carotte, de fenouil et assaisonnez. Repliez le papier pour former une papillote, en laissant un peu d'air à l'intérieur de sorte que les ingrédients puissent cuire à la vapeur, puis torsadez les côtés pour fermer.
2. Mettez les papillotes sur le plateau en verre au fond du four. Faites cuire en mode Vapeur 1. La cuisson prendra 30-40 minutes: le four ne peut pas être réglé pour plus de 30 minutes de cuisson à la fois. Refaites partir le minuteur et remplissez le réservoir toutes les 30 minutes. Ouvrez l'une des papillotes pour vérifier que le poisson est cuit ; il doit se détacher facilement.
3. Incorporez le boulgour à 800 ml d'eau bouillante dans un plat peu profond. Déposez le plat sur le fond du four. Vérifiez le niveau d'eau dans le réservoir et remplissez le réservoir toutes les 8-12 minutes ou jusqu'à ce que le boulgour soit tendre. Égouttez le boulgour, si nécessaire.
4. À l'aide d'une fourchette, mélangez le boulgour cuit à l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le basilic, la coriandre et les oignons de printemps. Assaisonnez de sel et de poivre à votre goût.

## Moules vapeur à l'ail

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

900 g de moules  
150 ml d'huile d'olive  
1 oignon finement haché  
2 gousses d'ail écrasées  
150 ml de vin blanc sec  
1 bouquet de persil plat, ciselé

**Plat:** 1 x grand plat Pyrex® rectangulaire

**Accessoire:** Étagère métallique

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Frottez et ébarbez les moules en jetant les coquilles brisées ou ouvertes. Mettez l'huile, l'oignon et l'ail dans le plat en Pyrex® rectangulaire, recouvrez d'un film alimentaire percé. Déposez le plat au fond du four et faites cuire à **1000 W** pendant 2 minutes.
2. Ajoutez le vin et laissez cuire à **1000 W** pendant 3 minutes.
3. Ajoutez les moules et faites-les cuire sur l'étagère métallique à la position basse sur **Vapeur 1** pendant 8-10 minutes.
4. Jetez toutes les moules qui ne sont pas ouvertes. Ajoutez le persil et remuez avant de servir.

## Crevettes vapeur à l'ail à la chinoise

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

20 (240 g) grosses gambas crues  
30 ml de sauce soja  
5 gousses d'ail, écrasées  
1 c. à café de cognac

**Plat:** 1 x bol pour mélanger,

1 x grand plat Pyrex® peu profond

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Lavez soigneusement les crevettes. Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'ail et le cognac. Disposez les gambas dans un plat peu profond et recouvrez-les du mélange de sauce soja. Faites cuire dans fond du four en mode **Vapeur 1** pendant 12-17 minutes jusqu'à ce que les gambas deviennent opaques. Servez chaud.

## Filets de saumon à la moutarde en graines

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

500 g de filets de saumon sans peau coupés en 4 pavés  
3 échalotes finement hachées  
40 g de beurre  
15 ml de moutarde de Meaux  
30 ml de crème  
100 ml de vin blanc  
15 ml de maïzena  
sel et poivre

**Plat:** 1 x bol

1 x plat de service de 28 cm

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée, grille métallique

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Posez le saumon sur la grille métallique dans la lèchefrite émaillée à la position moyenne. Faites cuire sur **Vapeur 1** pendant 12-13 minutes. Vérifiez que le saumon est entièrement cuit, couvrez-le d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer au moins 3 minutes.
2. Faites revenir les échalotes dans le beurre, à couvert, au fond du four, à **1000 W** pendant 2 minutes. Ajoutez la moutarde et la crème. Dans un petit bol, ajoutez progressivement le vin à la féculé de maïs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés puis ajoutez le mélange à base d'oignon et assaisonnez. Faites cuire sous un film de cuisson percé au fond du four à **1000 W** pendant 2-3 minutes. Servez les pavés de saumon nappés de cette sauce.

## Cabillaud au four au pesto

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 aubergine, en cubes  
1 rouge oignon haché  
1 poivron orange, coupé en morceaux  
1 courgette, en tranches  
30 ml d'huile  
2 citrons  
sel et poivre  
4 filets de cabillaud de 175 g  
60 ml de pesto  
250 g de tomates cerises

**Plat:** 1 x grand plat Pyrex® peu profond

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Préchauffez le four sur **Convection 200 °C**. Disposez les morceaux d'aubergine, d'oignon rouge, de poivron et de courgettes sur la lèchefrite émaillée et arrosez d'huile d'olive et du jus d'un citron. Assaisonnez et remuez pour bien enrober les légumes. Faites rôtir sur **Convection 200 °C** pendant 20 minutes à la position moyenne.
2. Pendant ce temps, coupez le deuxième citron en tranches fines. Enduisez le dessus des filets de cabillaud de pesto et disposez les tranches de citron par-dessus.
3. Sortez la lèchefrite du four, ajoutez les tomates et disposez le poisson sur les légumes. Faites cuire sur **Convection 200 °C** pendant encore 15 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

## Truite vapeur à la thaïlandaise

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

2 filets de truite d'environ 140 g chacun  
2 gousses d'ail, finement hachées  
1 à 2 petits piments rouges ciselés  
1 citron vert, zeste et jus  
4 oignons de printemps finement hachés  
30 ml de sauce soja légère

**Plat:** Shallow Pyrex® dish

**Accessoire:** Étagère métallique

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Disposez les filets de poisson dans un plat Pyrex® peu profond, parsemez le reste des ingrédients sur le dessus du poisson.
2. Enfournez le plat avec l'étagère métallique en position moyenne et laissez cuire en mode **Combi 1** pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur. Servez avec du riz.

## Quiche lorraine

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

100 g de lard maigre fumé  
300 g de pâte brisée  
100 g de gruyère, râpé  
150 ml de lait  
3 oeufs  
150 ml de crème liquide  
sel et poivre  
muscade râpée

**Plat:** 1 x assiette

1 x plat à tarte de 23 cm

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Coupez le lard en petits morceaux. Placez sur une assiette couverte, sur le fond du four à **1000 W** pendant 1 min. Égouttez.
2. Étaler la pâte sur le moule à tarte. Placez le lard et le gruyère râpé sur le fond de tarte. Mélangez le lait assaisonné, les oeufs, la crème fraîche et la muscade râpée au moyen d'un fouet électrique. Versez dans le plat à tarte. Faites cuire sur l'étagère métallique à la position basse sur **Combi 11** pendant 35 minutes.

## Croque-monsieur

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

4 tranches de pain, beurrées  
5 ml de moutarde de Dijon  
2 tranches de jambon fumé  
100 g de fromage en tranches

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Préchauffez le grill sur **Gril 1**. Disposez le pain, face beurrée vers le haut, sur l'étagère métallique, en position supérieure, et faites passer sur **Gril 1** pendant 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Sur 2 tranches de pain, recouvrez les faces non-grillées de moutarde et recouvrez de jambon et de fromage. Recouvrez avec les autres tranches, face dorée vers le haut. Remettez sur l'étagère métallique à la position supérieure et laissez cuire sur **Combi 5** pendant 1-2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage fonde.

## Goulash hongrois

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

700 g de boeuf à braiser en carbonnade  
50 g de farine assaisonnée  
1 gros oignon  
1 poivron rouge, épépiné et haché  
400 g de tomates coupées en conserve  
175 g de champignons de Paris  
600 ml de bouillon de boeuf chaud  
45 ml de purée de tomate  
30 g de paprika  
5 g de sucre  
60 ml de crème fraîche

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

1. Passez la viande dans la farine. Mélangez tous les ingrédients dans le plat, à l'exception de la crème aigre.
2. Couvrez, placez sur le fond du four et laissez cuire à **440 W** pendant 40-50 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Enlevez immédiatement du four et remuez dans la crème aigre.

## Lasagne

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

*Sauce à la viande:*

1 oignon haché  
1 gousse d'ail écrasée  
5 ml d'huile  
400 g de tomates en conserve en morceaux  
150 ml de vin rouge  
30 ml de purée de tomate  
5 ml d'herbes de Provence  
500 g de boeuf haché  
sel et poivre

*Lasagne:*

1 dose de béchamel  
Sauce (voir page 64)  
100 g de fromage râpé  
5 ml de moutarde  
sel et poivre  
250 g de lasagnes fraîches  
50 g de parmesan, râpé

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex®

avec couvercle

1 x grand plat Pyrex® rectangulaire

**Accessoire:** Aucun

1. Placez l'oignon, l'ail et l'huile dans une cocotte. Déposez le plat au fond du four et faites cuire à **600 W** pendant 3 minutes. Placez tous les autres ingrédients de la sauce de viande dans le plat. Mélangez bien.
2. Couvrez et laissez cuire à **1000 W** pendant 10 minutes. Puis à **600 W** pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit cuite.
3. Ajoutez la moutarde et le fromage râpé à la sauce blanche. Recouvrez le fond du plat d'une couche de sauce blanche, puis d'une couche de lasagne, puis d'une couche de garniture chaude de viande. Continuez par une couche de lasagne, puis de viande, en terminant par une couche de sauce blanche. Parsemez de parmesan.
4. Mettez le plat dans le fond du four et faites cuire en mode **Combi 4** pendant 10 minutes. Ensuite, passez au **Gril 1** pendant 3-5 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

## Porc aux lentilles

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

250 g de lentilles brunes  
1 gros oignon, haché  
4 tranches de lard fumé, en cubes  
thym, une pincée  
1 cube de bouillon  
4 saucisses fumées  
sel et poivre

**Plat:** 1 x grande cocotte en Pyrex®

avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

1. Faites blanchir les lentilles : couvrez-les d'eau froide, placez le plat dans le fond du four, amenez à ébullition à **1000 W** pendant 7 - 8 minutes, égouttez et laissez refroidir.
2. Mettez-les dans la cocotte avec l'oignon haché, le jambon fumé en cubes, une pincée de thym et le cube de bouillon. Recouvrez d'eau. Laissez cuire à **1000 W**, couvert, pendant 12 minutes puis 40-50 minutes à **300 W**. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les saucisses fumées. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

## Ragout d'agneau à la grecque

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

700 g de filet d'agneau, coupé en morceaux  
2 oignons, hachés  
1 piment rouge  
2 gousses d'ail, écrasées  
1 brin de romarin  
275 ml de vin blanc  
400 g de tomates coupées en conserve  
45 ml d'olives noires en rondelles  
100 g de linguine, brisées en petits morceaux  
150 g de Feta en cubes  
15 g de menthe fraîche hachée

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex®

avec couvercle

**Accessoire:** Étagère métallique

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Placez l'agneau et l'oignon dans le plat découvert. Mettez le plat sur l'étagère métallique à la position basse et laissez cuire en mode **Combi 1** pendant 10 minutes.
2. Coupez le piment sur la longueur, en maintenant le sommet intact, (enlevez les graines) - ceci ajoute du goût au ragout sans qu'il ne soit trop épicé.
3. Incorporez le piment, l'ail, le romarin, le vin et les tomates avec l'agneau, puis couvrez. Faites cuire sur le fond du four à **440 W** pendant 40 minutes en remuant à mi-cuisson.
4. Incorporez les olives noires et les linguine, couvrez, puis continuez la cuisson à **440 W** pendant 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les linguine soient cuites.
5. Retirez le piment et le romarin, et jetez-les. Intégrez la feta et la menthe avant de servir.

## Coq au Vin

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

100 g de poitrine salée  
5 ml d'herbes de Provence  
1 gousse d'ail écrasée  
4 parts de poulet, environ  
1,2 kg au total, sans la peau  
sel et poivre  
100 g de champignons de Paris  
300 g d'échalotes entières  
30 ml de Brandy  
275 ml de vin rouge  
150 ml de poulet  
maïzena pour épaissir  
persil, haché

**Plat:** 1 x grande cocotte en Pyrex®  
avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

1. Placez le lard, les herbes et l'ail dans le plat. Déposez le plat au fond du four et faites cuire à **1000 W** pendant 2 minutes.
2. Placez les ingrédients restants dans le plat et couvrez. Mettez le plat dans fond du four et faites cuire en mode **Combi 11** pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur. Enlevez tout excès de graisse. Épaississez la sauce en utilisant un peu de féculé mélangée à de l'eau. Servez en parsemant de persil haché.

## Curry de boeuf thaï

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 botte de ciboule, tranchée sur la longueur et déchiquetée  
450 g de rumsteak, découpé en tranches fines en travers du grain  
100 g d'épis de maïs miniature  
100 g d'okra, coupé en tranches  
200 g de pâte de curry thaïe  
250 ml de bouillon de boeuf

**Plat:** 1 x cocotte Pyrex® moyenne

**Accessoire:** Aucun

1. Placez tous les ingrédients dans le plat, en mettant de côté un peu de ciboule pour la garniture. Mélangez bien. Couvrez et faites cuire sur le fond du four en mode **Combi 11** pendant 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Garnissez de ciboule.

## Poulet vapeur au thym et au citron

### ingrédients

#### Pour 4-5 personnes

2 citrons, finement tranchés  
1 bouquet de thym  
4 blancs de poulet  
sel et poivre  
6 gousses d'ail, pelées  
200 ml de yaourt nature  
15 ml de miel  
5 ml de moutarde de Dijon  
Sel et poivre  
2 petites courgettes,  
en rondelles épaisses  
Brocoli, coupé en petits fleurons

**Plat:** 2 x petit bols

**Accessoire:** grille métallique,  
Lèchefrite émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Disposez les citrons en rondelles sur la grille métallique dans la lèchefrite émaillée et saupoudrez de thym.
2. Placez les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et frappez les à l'aide d'un attendrisseur de viande ou d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils soient plus fins. Enlevez le film alimentaire et disposez le poulet sur le citron et le thym.
3. Dans un petit bol, ajoutez les gousses d'ail entières, l'assaisonnement et le thym finement haché, puis mélangez. Répartissez la préparation sur le poulet à l'aide d'une cuillère. Faites cuire le poulet en mode **Vapeur 1** pendant 20 minutes à la position moyenne.
4. Pour la sauce au yaourt : Écrasez 2 ou 3 gousses d'ail cuites à la vapeur (comme préparé précédemment) dans un petit bol. Ajoutez le yaourt, le miel et la moutarde, puis mélangez bien. Servez la sauce avec le poulet. Servez avec le brocoli et les courgettes cuits à la vapeur.

## Poulet à la vapeur et aux nouilles

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

2 grands blancs de poulet  
sel et poivre  
45 ml de coriandre fraîche hachée  
Un morceau de gingembre de 2,5 cm,  
découpé en allumettes  
6 à 8 oignons de printemps, finement  
hachés  
2 gousses d'ail pelées et écrasées  
1 piment rouge, finement haché  
50 ml de sauce soja  
30 ml de vinaigre de riz  
5 g de sucre roux  
30 ml d'huile d'arachide  
15 ml d'huile végétale  
5 ml d'huile de sésame  
200 g de nouilles aux œufs

**Plat:** 2 x petits bols Pyrex®

1 x grand bol Pyrex®

**Accessoire:** grille métallique,  
Lêchefrite émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Placez les blancs de poulet entre deux feuilles de film alimentaire et frappez les à l'aide d'un attendrisseur de viande ou d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils soient plus fins. Enlevez le film alimentaire, placez les blancs de poulet sur la grille métallique dans la lêchefrite émaillée et assaisonnez le tout. Enfourez le plat avec la grille en position supérieure et laissez cuire en mode **Vapeur 1** pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à cœur.
2. Placez la coriandre hachée, les oignons de printemps, l'ail écrasée, le piment, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre brun dans un récipient et mélangez bien.
3. Versez les trois huiles différentes dans un bol et chauffez dans le fond du four à **600 W** pendant 1 minute 30 secondes.
4. Versez l'huile sur la préparation avec les oignons et mélangez bien pour homogénéiser le tout.
5. Mettez les nouilles dans un grand récipient et couvrez d'eau bouillante. Faites cuire dans le fond du four en mode **Vapeur 1** pendant 8 minutes. Égouttez.
6. Pour le service, versez les nouilles aux œufs cuites dans un plat de service peu profond. Découpez le poulet cuit et répartissez la préparation aux oignons de printemps sur le dessus, et aspergez du jus provenant du récipient.

## Poulet nappé

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

2 filets de poulet désossés et sans  
la peau  
15 ml de jus de citron  
5 g de thym frais  
7,5 ml d'huile d'olive  
sel et poivre  
375 g de pâte feuilletée toute prête  
125 g de poivrons rouges en  
consève, égouttés  
100 g de brie bien fait  
1 œuf, battu pour le glaçage  
30 g à soupe de parmesan râpé  
frais

**Plat:** 1 x plat Pyrex® peu profond

**Accessoire:** Plateau en verre,  
Étagère métallique, Lêchefrite  
émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Découpez les poitrines de poulet en lamelles et placez-les dans un film plastique, puis aplatissez-les au moyen d'un rouleau à pâtisserie. Placez le poulet dans un plat peu profond, avec le jus de citron, l'huile d'olive et l'assaisonnement. Laissez mariner le tout pendant pratiquement 2 heures au réfrigérateur.
2. Mettez le poulet sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position moyenne. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 10 minutes. Enlevez le poulet de la lêchefrite et laissez-la refroidir légèrement.
3. Déroulez la pâte en un carré de 25 x 25 cm. Placez le ½ poulet sur le tiers central de la pâte. Recouvrez de la ½ des poivrons, puis de l'ensemble du brie, suivi du reste des poivrons et enfin, du reste du poulet.
4. Balayez les bords de la pâte au moyen de l'œuf battu et rapprochez les côtés les plus longs au-dessus de la garniture, puis pressez fermement les bords pour les coller ensemble. Cannelez les bords.
5. Préchauffez le four vide en mode **Convection 200 °C**. Transférez la pâte sur la lêchefrite et balayez-la avec l'œuf battu. Saupoudrez de parmesan. Laissez cuire en mode **Convection 200 °C** pendant 15 - 20 minutes à la position basse jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée.

## Gratin dauphinois

### ingrédients

#### Pour 4-6 personnes

1 gousse d'ail, coupée en deux  
700 g de pommes de terre coupées  
en rondelles fines  
sel et poivre  
une pincée de muscade  
150 ml de crème fraîche épaisse  
25 g de beurre

**Plat:** 1 x plat peu profond

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Frottez les moitiés d'ail sur le tour du plat et jetez-les.
2. Disposez les tranches de pomme de terre en couche, dans le plat, assaisonnez de sel, de poivre et de muscade, entre chaque couche. Versez la crème de manière homogène sur le dessus des pommes de terre et disposez le beurre ici et là.
3. Enfouissez le plat sur l'étagère métallique en position basse et laissez cuire en mode **Combi 10** pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

## Ratatouille

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 aubergine, en tranches  
1 oignon, en tranches  
30 ml d'huile d'olive  
1 gousse d'ail pelée et écrasée  
1 courgette, en tranches  
1 poivron vert, épépiné et tranché  
400 g de tomates en conserve en  
morceaux  
15 ml d'herbes de Provence  
sel et poivre à votre goût

**Plat:** 1 x cocotte Pyrex® avec  
couvercle

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Mélangez tous les ingrédients dans une cocotte Pyrex® Couvrez, placez sur le fond du four et laissez cuire en mode **Combi 1** pendant 20 à 25 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez à mi-cuisson.

## Couscous de légumes

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 gros oignon, en tranches  
225 g de courgettes, en rondelles  
épaisses 225 g de petits pois  
225 g de carottes en rondelles  
épaisses  
1 petit chou-fleur, en fleurettes  
350 g de couscous  
400 g de pois chiches, égouttés  
5 ml de curcuma  
3 ml de cannelle  
Sel  
1 gousse d'ail écrasée  
300 ml de bouillon de légumes chaud

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex®

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Mettez tous les légumes dans un grand plat et faites cuire au fond du four. en mode **Vapeur 1** pendant 20-30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Mettez le couscous, les pois chiches, les épices, le sel et l'ail dans un grand bol. Versez le bouillon sur le mélange de couscous et faites cuire sur **Combi 1** pendant 10 minutes. Séparez les grains à la fourchette et servez avec les légumes.

## Carottes à la vapeur à l'orange, au cumin et au thym

### ingrédients

#### Pour 4-5 personnes

1 pincée de sucre  
 ¼ orange, avec son zeste finement haché  
 1 pincée de graines de cumin  
 15 ml de thym  
 60 g de beurre doux, ramolli  
 500 g de carottes

**Plat:** Aucun

**Accessoire:** grille métallique, Lèche-frite émaillée, Étagère métallique, Plateau en verre  
**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Utilisez un pilon et un mortier pour écraser le sucre, le zeste, les graines de cumin et le thym. Ajoutez ensuite le beurre et remuez bien. Avec une cuillère, répartissez la préparation sur un papier sulfurisé et faites des rouleaux, en tordant les extrémités pour les fermer. Mettez la préparation au frigo pour qu'elle se raffermisse.
2. Lavez, pelez et coupez les carottes en rondelles. Mettez la moitié des tranches de carottes sur la grille métallique dans la lèche-frite émaillée et enfournez à la position moyenne. Mettez le reste des carottes sur le plateau en verre sur la l'étagère métallique et enfournez à la position haute. Faites cuire en mode **Vapeur 1** pendant 18 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Coupez le beurre aromatisé en tranches, et servez les carottes arrosées de beurre fondu.

## Courgettes à la vapeur aux tomates et au piment

### ingrédients

#### Pour 4-5 personnes

1 gousse d'ail, hachée  
 ½ piment rouge, épépiné finement haché  
 2 tomates séchées marinées dans l'huile, égouttées et finement hachées  
 60 g de beurre doux  
 600 g de courgettes

**Plat:** Aucun

**Accessoire:** grille métallique, Lèche-frite émaillée, Étagère métallique, Plateau en verre

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Utilisez un pilon et un mortier pour écraser l'ail, le piment et les tomates séchées et former une pâte. Ajoutez le beurre et mélangez bien. Avec une cuillère, répartissez la préparation sur un papier sulfurisé et faites des rouleaux, en tordant les extrémités pour les fermer. Mettez la préparation au frigo pour qu'elle se raffermisse.
2. Lavez et découpez les courgettes en tranches et mettez la moitié des courgettes sur la grille métallique dans la lèche-frite émaillée et enfournez à la position basse. Mettez le reste des courgettes sur le plateau en verre sur l'étagère métallique et enfournez à la position haute. Faites cuire sur **Vapeur 1** pendant 16-17 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Découpez le beurre aromatisé en rondelles et servez les courgettes avec le beurre fondu sur le dessus.

## Pois gourmands vapeur, beurre aux agrumes

### ingrédients

#### Pour 4-5 personnes

½ citron, avec son zeste finement râpé  
 15 ml de jus de citron  
 Assaisonnement  
 60 g de beurre doux  
 300 g de pois gourmands

**Plat:** Aucun

**Accessoire:** grille métallique, Lèche-frite émaillée, Étagère métallique, Plateau en verre

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Mélangez tous les ingrédients à l'exception des pois gourmands. Avec une cuillère, répartissez la préparation sur un papier sulfurisé et faites des rouleaux, en tordant les extrémités pour les fermer. Mettez la préparation au frigo pour qu'elle se raffermisse.
2. Lavez et équeutez les pois gourmands et mettez-en la moitié sur la grille métallique dans la lèche-frite émaillée et enfournez à la position basse. Mettez le reste pois gourmands sur le plateau en verre sur l'étagère métallique et enfournez à la position haute. Faites cuire sur **Vapeur 1** pendant 13 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Découpez le beurre aromatisé en rondelles et servez les mangetouts avec le beurre fondu sur le dessus.

## Riz à la noix de coco

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

15 ml d'huile  
 2 piments verts, épépinés et finement hachés  
 1 gousse d'ail écrasée  
 1 oignon finement haché  
 225 g de riz express, bien rincé  
 600 ml d'eau bouillante salée  
 50 g de crème de coco

**Plat:** 1 x large Pyrex® bol

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Mettez l'huile, les piments, l'ail et l'oignon dans le bol Pyrex®. Faites cuire dans fond du four en mode **Combi 1** pendant 3-4 minutes. Ajoutez le riz, l'eau salée et la crème de coco.
2. Couvrez et faites cuire sur le fond du four à **440 W** pendant 20-30 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

## Carottes et pois chiches au four

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

2 boîtes de  
400 g de pois chiches égouttés  
450 g de carottes  
30 ml d'huile d'olive  
5 g de piment de Cayenne  
5 g de cumin  
5 g de graines de cumin  
2 gousses d'ail écrasées

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Préchauffez le four sur **Convection 220 °C**. Versez les pois chiches dans la lèche-frite émaillée. Pelez et découpez les carottes dans le sens de la longueur puis ajoutez-les aux pois chiches.
2. Arrosez d'huile d'olive et mélangez pour bien enduire les légumes. Saupoudrez les épices et l'ail écrasé sur les pois chiches et les carottes. Assaisonnez bien.
3. Faites cuire en mode **Convection 220 °C** à la position basse pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

## Houmous aux carottes

### ingrédients

5 g de graines de cumin  
5 g de poudre d' coriandre  
30 ml d'huile d'olive  
5 ml de miel  
700 g de carottes, épluchées et détaillées en cubes  
2 gousses d'ail  
½ citron, pressé  
le jus d'une orange  
60 ml de tahin  
2 g de Sel

**Plat:** 1 x small bol

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Préchauffez le four en mode **Convection 200 °C**.
2. Mélangez les épices, l'huile et le miel dans un petit bol. Mettez les carottes et l'ail sur la lèche-frite émaillée en position basse. Ajoutez le mélange d'épices et mélangez bien. Faites cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
3. Versez les carottes chaudes dans le bol d'un mixeur et ajoutez le reste des ingrédients. Mixez pour obtenir une pâte lisse.
4. Laissez refroidir et servez légèrement tiède ou frais.

## Taboulé de quinoa à la menthe

### ingrédients

#### Pour 6-8 personnes

300 g de quinoa  
2 courgettes en petits dés  
300 g de petits pois surgelés  
1 poignée de menthe  
100 ml d'huile d'olive  
2 citrons, le jus  
sel et poivre

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex®

1 x bol moyen Pyrex®

**Accessoire:** Aucun

1. À préparer le jour de la dégustation. Pesez et transvasez le quinoa dans un grand saladier Pyrex®, puis faites le cuire avec deux fois le volume d'eau chaude salée, tout d'abord pendant 5 minutes dans le fond du four à **1000 W**, puis à **300 W** pendant 10 - 15 minutes.
2. Égouttez et laissez refroidir. Couvrez et faites cuire les courgettes et les petits pois surgelés avec de l'eau dans un bol à **1000 W** pendant 6 à 8 min. Égouttez bien et laissez refroidir.
3. Enlevez les feuilles de menthe de leurs tiges et mélangez-les à l'huile d'olive et au jus de citron; Ajoutez ce mélange à la préparation de quinoa, de courgette et de pois. Vérifiez l'assaisonnement et laissez reposer pendant quelques heures avant de servir.

## Chips de patates douces et salsa à la tomate

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

2 patates douces  
pincée de sel  
30 ml d'huile d'olive  
**Salsa :**  
100 g de tomates en conserve en morceaux  
30 ml de miel  
pincée de sel  
pincée de poivre  
5 g de poudre de piment  
1 citron vert, zeste et jus

**Plat:** 1 x bol moyen Pyrex®

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Rincez et séchez les patates douces, découpez-les en tranches de 3 mm et parsemez-les de sel et d'huile.
2. Préchauffez le four sur **Convection 220 °C**. Etalez les patates douces sur la lèche-frite émaillée en position basse. Faites cuire en mode **Convection 220 °C** pendant 5-8 minutes, retournez les tranches puis remettez-les au four pendant 5-8 minutes.
3. Pour préparer la salsa. Mélangez les tomates en morceaux avec le miel, le sel, le poivre et le piment. Ajoutez le jus et le zeste de citron vert. Servez avec les chips de patates douces

## Biryani au chou-fleur et aux noix de cajou

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 petit chou-fleur haché  
 15 ml d'huile d'olive  
 1 oignon, en tranches  
 3 gousses d'ail écrasées  
 25 g de gingembre, pelé et râpé  
 45 g de pâte de curry Madras  
 250 g de riz basmati  
 500 ml de bouillon de légumes chaud  
 200 g de jeunes pousses d'épinards  
 sel et poivre  
 50 g de noix de cajou  
 45 ml de feuilles de coriandre  
 grossièrement  
 hachées

**Plat:** 2 x cocottes en Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

1. Mettez le chou-fleur et 1,5 litre d'eau bouillante dans une cocotte Pyrex® avec couvercle. Faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes. Égouttez et mettez de côté.
2. Faites chauffer l'huile et les oignons dans une grande cocotte Pyrex® avec couvercle, à **1000 W** pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail, le gingembre et la pâte de curry. Faites chauffer pendant 2-3 minutes de plus, puis ajoutez le riz et mélangez.
3. Ajoutez le chou-fleur cuit et le bouillon chaud. Faites cuire à **1000 W** pendant 15 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre. Ajoutez les pousses d'épinards et laissez reposer 2 - 3 minutes jusqu'à ce que les épinards soient tombés.
4. Assaisonnés, ajoutez les noix de cajou et la coriandre et remuez bien.

## Nachos au jaquier

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

30 ml de ketchup  
 30 ml de vinaigre  
 15 ml de sauce soja  
 410 g de jaquier en conserve, égoutté  
 425 g de haricots noirs en conserve, égouttés  
 15 ml de jus de citron vert  
 8 tortillas à la farine complète  
 10 ml d'huile  
 2 avocats, pelés, dénoyautés et coupés en morceaux grossiers  
 90 ml de yaourt végétal  
 75 g de fromage vegan, râpé

**Plat:** 11 x grand bol Pyrex®,  
 1 x grand plat

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Mélangez le ketchup, le vinaigre, la sauce soja et le jaquier dans un grand bol Pyrex®. Faites cuire à **1000 W** pendant 10 minutes. Pendant ce temps, mélangez dans un autre bol les haricots noirs et le jus de citron vert.
2. Préchauffez le four en mode **Convection 180 °C**. Pour les nachos, découpez les tortillas en 8 triangles chacune. Enduisez les triangles d'huile puis mettez-en la moitié dans le four sur la lèchefrite émaillée à la position moyenne pendant 10-15 minutes. Répétez l'opération avec les autres triangles.
3. Pour servir, répartissez les nachos sur un grand plat. Versez dessus des cuillerées de jaquier cuit et de salsa aux haricots noirs. Terminez par l'avocat, le yaourt et le fromage.

## Bol aux gyozas de légumes

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 botte d'oignons nouveaux, finement hachés  
 15 ml d'huile d'olive  
 1 litre de bouillon de légumes  
 1 poivron rouge, épépiné et finement haché  
 1 botte de coriandre fraîche ciselée  
 45 ml de pâte de miso  
 15 ml de sauce soja  
 16 gyoza de légumes surgelés  
 125 g de graines de soja surgelées  
 275 g de nouilles au riz fraîches

**Plat:** 1 x grande cocotte en Pyrex® avec couvercle.

**Accessoire:** Aucun

1. Ajoutez l'oignon nouveau, l'huile, le bouillon, le piment et la coriandre dans une grande cocotte Pyrex® avec couvercle en verre. Faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes.
2. Ajoutez la pâte de miso, la sauce soja, les gyoza et les grains de soja. Faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les nouilles de riz et cuisez pendant 2 minutes de plus.

## Brownies vegan

### ingrédients

200 g de chocolat noir, grossièrement haché  
5 g de granules de café  
80 g de margarine vegan  
125 g de farine  
250 g de sucre semoule roux  
50 g de poudre de cacao  
2 g de poudre à lever  
70 g de poudre d'amandes  
pincée de sel  
60 ml de noix de coco râpée  
10 g d'extrait de vanille

**Plat:** 2 x grands bols

1 x plat Pyrex® carré de 20 cm

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Graissez et chemisez un plat Pyrex® carré de 20 cm.
2. Dans un bol, chauffez 120 g de chocolat, le café et la margarine avec 60 ml d'eau à **1000 W** pendant 1 minute. Laissez refroidir légèrement.
3. Préchauffez le four en mode **Convection 170 °C**.
4. Mettez la farine, le sucre, le cacao en poudre, la poudre d'amandes et le sel dans un grand bol. Remuez pour éliminer les grumeaux. Avec un fouet à main, mélangez les ingrédients secs dans le chocolat fondu et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant. Ajoutez la noix de coco râpée, l'extrait de vanille, le reste du chocolat et le mélange de farine. Avec une cuillère, placez la préparation dans le moule Pyrex® préparé.
5. Faites cuire en mode **Convection 170 °C** pendant 20 minutes dans la lèche-frite émaillée à la position moyenne. Laissez refroidir complètement dans le plat, mettez au réfrigérateur puis découpez en carrés.

## Crumble style flapjack

### ingrédients

**Pour 6 personnes**

450 g de prunes, coupées en deux et dénoyautées  
90 ml de sirop d'érable  
15 ml de cannelle moulue  
15 ml d'essence de vanille  
300 g de mélange de fruits des bois surgelés  
15 ml de maïzena  
100 g de flocons d'avoine  
75 g farine complète  
50 g d'amandes effilées  
75 g d'huile de coco

**Plat:** 1 x grande cocotte à couvercle, 1 x plat Pyrex® carré de 20 cm, 1 x grand bol

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Mettez les prunes dans une grande cocotte Pyrex® à couvercle, avec 30 ml d'eau, 45 ml de sirop d'érable, 5 g de cannelle et 5 ml d'essence de vanille.
2. Couvrez et faites Réchauffer à **1000 W** pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les prunes soient tendres. Ajoutez les fruits des bois et la maïzena et remuez bien. Préchauffez le four en mode **Convection 180 °C**.
3. Versez le mélange dans un plat Pyrex® carré et mettez-le sur la lèche-frite émaillée. Dans un grand bol, mélangez le reste du sirop d'érable, la cannelle et la vanille avec les flocons d'avoine, la farine, les amandes effilées et l'huile de coco en frottant le mélange entre vos mains jusqu'à ce qu'il forme de gros grumeaux. Répartissez le mélange sur les fruits et faites cuire en mode **Convection 180 °C** à la position moyenne pendant 20 minutes.

## Pois chiches trempés dans le thé

### ingrédients

**Pour 4 personnes**

60 ml d'huile végétale  
10 ml de graines de cumin  
2 feuilles de laurier  
2 petit oignons, finement hachés  
5 cm de gingembre frais pelé et râpé  
3 gousses d'ail, écrasées  
10 g de poudre de cumin  
10 g de poudre de coriandre  
10 g de clous de girofle en poudre  
5 g de poudre de piment  
5 g de poudre de curcuma  
400 g de tomates en conserve en morceaux  
2 boîtes de 400 g de pois chiches  
60 ml de thé noir fort  
5 g de sel  
5 g de sucre semoule  
200 g d'épinards, grossièrement hachés

**Plat:** 1 x grande cocotte en Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

1. Mettez l'huile végétale dans une grande cocotte Pyrex® à couvercle. Ajoutez les graines de cumin, les feuilles de laurier, l'oignon, le gingembre et l'ail et faites cuire à **1000 W** pendant 6 minutes jusqu'à ce que les oignons soient tendres et brun foncé.
2. Ajoutez le cumin, la coriandre et les clous de girofle et faites cuire à **1000 W** pendant 2 minutes supplémentaires. Ajoutez le piment, le curcuma, les tomates, les pois chiches, le thé, le sel et le sucre. Faites cuire à **1000 W** pendant 3 minutes. Chauffez à **300 W** pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange s'épaississe et prenne un goût acidulé.
3. Pour terminer, ajoutez les épinards avant de servir.

## Tarte au fromage suisse

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

100 g de beurre ou margarine  
200 g de farine  
de l'eau pour le mélange

#### Garniture:

250 g de gruyère, râpé  
30 ml de farine  
2 oeufs  
300 ml de lait  
60 ml de vin blanc  
1 gousse d'ail écrasée  
3 g de sel au céleri  
noix de muscade à saupoudrer

**Plat:** 1 x 23 cm shallow Pyrex® dish,  
1 x large Pyrex® bol

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Malaxez le beurre avec la farine jusqu'à obtenir de fins grumeaux. Ajoutez l'eau pour former une pâte. Roulez-la et étalez-la dans le plat. Piquez le fond de tarte au moyen d'une fourchette. Mettez-la au réfrigérateur pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le four en mode **Convection 180 °C**. Recouvrez de papier sulfurisée et de pois de cuisson et laissez cuire en mode **Convection 180 °C** pendant 15-20 minutes sur l'étagère métallique en position basse. Mélangez le fromage râpé et la farine dans un sac plastique
3. Placez tous les ingrédients restants dans un grand saladier. Ajoutez le fromage et remuez bien. Versez la préparation dans le plat à tarte et saupoudrez de muscade. Laissez cuire en mode **Combi 10** pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit prise et dorée.

## Tartelettes au fromage et au pesto rouge

### ingrédients

#### Pour 24 personnes

300 g de pâte  
brisée toute prête  
90 g de pesto rouge ou de purée  
de tomates séchées  
2 tomates de taille moyenne,  
pelées, épépinées et tranchées  
1 gousse d'ail écrasée  
25 g d'olives noires, hachées  
125 g de Fontina ou  
de Mozzarella râpé  
25 g de parmesan, râpé  
5 g d'origan séché

**Plat:** 2 x moules à muffins  
(32 cm x 24 cm)

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée,  
Étagère métallique

1. Déroulez la pâte brisée sur une épaisseur d'environ 3 mm. Coupez 24 cercles en se servant d'un couteau à pâte de 7,5 cm. Placez dans deux moules à muffins légèrement graissés. Mettez la pâte au réfrigérateur pendant 30 min.
2. Préchauffez le four en mode **Convection 200 °C** avec la lèche-frite en position basse et l'étagère métallique en position haute.
3. Mélangez le pesto rouge, les tomates, l'ail, les olives noires et la mozzarella dans un récipient. Garnissez les fonds de tartelettes. Saupoudrez les tartelettes de parmesan et d'origan. Faites cuire les tartelettes en mode **Convection 200 °C** pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## Risotto à la courge Butternut, à la sauge et aux épinards

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 courge Butternut,  
pelée et découpée en morceaux  
15 ml d'huile d'olive  
1 oignon haché  
40 g de beurre  
250 g de riz pour risotto  
450 ml de bouillon de légumes chaud  
15 g de sauge  
sel et poivre  
45 ml de vin blanc  
50 g de parmesan fraîchement râpé  
130 g d'épinards

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex®

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée,  
Étagère métallique, Plateau en verre  
**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Préchauffez le four en mode **Convection 220 °C**. Mélangez la courge avec l'huile, répartissez les morceaux sur la lèche-frite émaillée à la position basse. Faites cuire en mode **Convection 220 °C** pendant 35-40 minutes.
2. Mettez l'oignon et le beurre dans la cocotte au fond du four. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 6 minutes. Ajoutez le riz et le bouillon, couvrez et faites cuire à **1000 W** pendant 10 minutes. Remuez et remettez au four pour une cuisson supplémentaire de 10 minutes à **1000 W**.
3. Ajoutez la courge, la sauge, l'assaisonnement, le vin et le parmesan, et mélangez. Remettez au fond du four à découvert. Mettez les épinards sur le plateau en verre sur l'étagère métallique et enfournez à la position haute. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 4 minutes.

## Enchiladas aux haricots blancs

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 oignon haché  
260 g de carottes, râpées  
15 ml d'huile d'olive  
10 g piment doux en poudre  
5 g de poudre de cumin  
1 boîte de 400 g de tomates en morceaux, égouttées  
1 boîte de 400 g de haricots blancs en sauce, égouttés  
1 boîte de 400 g de mélange de haricots secs, rincés et égouttés  
6 petites tortillas  
200 g de yaourt maigre nature  
50 g de fromage dur râpé

**Plat:** 1 x grande cocotte en Pyrex® avec couvercle, 1 x plat Pyrex® carré de 22 cm

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Faites cuire l'oignon et les carottes avec l'huile d'olive dans le plat Pyrex® recouvert, sur le fond du four à **1000 W** pendant 5-6 minutes.
2. Remuez à mi-cuisson. Ajoutez la poudre de piment et le cumin. Laissez cuire à **1000 W** pendant 1 minute.
3. Incorporez les tomates et les haricots. Couvrez et amenez à ébullition à **1000 W** pendant 8-10 minutes, puis laissez cuire à **300 W** pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Étalez une fine couche de la préparation au fond du plat Pyrex® carré.
4. Remplissez chaque tortilla de quelques cuillerées à soupe de la préparation, repliez les extrémités et roulez le tout pour les fermer. Disposez-les dans le plat avec la jointure vers le bas. Recouvrez du mélange restant. Mélangez le yaourt et le fromage râpé et répartissez les de manière homogène au sommet du plat.
5. Mettez le plat sur l'étagère métallique en position basse et laissez dorer sur **Gril 1** pendant 10-15 minutes.

## Risotto aux cèpes et basilic

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

40 g de cèpes séchés  
1 oignon haché  
250 g de riz pour risotto  
50 g de beurre  
1 gousse d'ail écrasée  
1 cube de bouillon de légumes  
Feuilles de basilic hachées

**Plat:** 1 x grande cocotte Pyrex®, 1 x bol Pyrex®

**Accessoire:** Étagère métallique

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Faire tremper les cèpes avec 40 cl d'eau tiède au moins 2 heures avant. Mélangez l'oignon, le riz et le beurre dans le bol Pyrex®.
2. Faites cuire sur **Combi 1** pendant 3 minutes.
3. Ajouter l'eau de trempage des cèpes allongée d'eau de façon à obtenir un litre de liquide, l'ail écrasé et le bouillon-cube de légumes. À découvert, faites-les cuire sur l'étagère métallique à la position basse sur **Combi 1** pendant 20 minutes. À mi-cuisson, ajouter les cèpes grossièrement hachés et le basilic et si vous le jugez nécessaire encore un peu d'eau. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

## Lasagnes aux épinards et à la ricotta

### ingrédients

#### Pour 4-6 personnes

2 oignons, hachés  
2 gousses d'ail, écrasées  
30 ml d'huile  
2 poivrons rouges épinardés, hachés  
400 g de tomates en conserve en morceaux  
15 ml de purée de tomate sel et poivre  
450 g d'épinards  
450 g de ricotta fraîche  
6 feuilles de lasagne  
300 ml de yaourt naturel  
Parmesan

**Plat:** 2 x grands bols Pyrex®, 1 x grand plat peu profond

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Mettez la moitié des oignons et de l'ail dans un bol Pyrex® avec 15 ml d'huile ; laissez cuire dans le fond du four pendant 2-3 minutes en mode **Combi 1** ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez les poivrons rouges les tomates et la purée de tomates, assaisonnez et faites cuire à **1000 W** pendant 5-6 minutes.
3. Dans un autre bol Pyrex®, mettez le reste des oignons et de l'ail avec 15 ml d'huile. Faites cuire sur **Vapeur 1** pendant 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajoutez les épinards et remuez bien. Faites cuire à **1000 W** pendant 3-5 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient cuits. Égouttez. Placez une couche d'épinard dans le plat peu profond.
5. Recouvrez de ricotta, puis des lasagnes et de la sauce tomate et d'une autre couche de pâte. Avec une cuillère, disposez le yaourt sur le dessus et parsemez de parmesan. Placez le plat sur le fond du four et laissez cuire en mode **Combi 7** pendant 30 minutes puis sur **Gril 1** pendant 3-5 minutes ou jusqu'à ce que les lasagnes soient dorées et très chaudes.

## Tagliatelle Toscana

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

350 g de tagliatelle fraîches  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail écrasée  
15 ml d'huile d'olive  
1 grosse aubergine, en cubes  
400 g de tomates en conserve en morceaux  
5 ml de basilic haché  
15 ml de purée de tomate  
15 g de beurre  
sel et poivre  
8-10 olives noires, dénoyautées  
100 g de mozzarella, râpée  
30 ml de parmesan râpé

**Plat:** 1 x cocotte Pyrex® de 3 litres,  
1 x bol Pyrex®

**Accessoire:** Aucun

1. Faites cuire les pâtes dans 600 ml d'eau bouillantes, à couvert, au fond du four à **1000 W** pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez.
2. Mettez le oignon et l'huile dans un bol Pyrex®, couvrez et faites cuire à **1000 W** pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soit tendres.
3. Ajoutez le reste des ingrédients sauf la mozzarella, les tagliatelle et le parmesan, couvrez et poursuivez la cuisson à **1000 W** pendant 6-8 minutes.
4. Mélangez les pâtes égouttées et la mozzarella. Mettez-les dans une cocotte Pyrex®. Versez la sauce par-dessus. Saupoudrez de parmesan et laissez cuire au fond du four en mode **Combi 7** pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit doré et très chaud.

## Hachis parmentier aux haricots noirs

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 oignon finement haché  
15 ml d'huile d'olive  
250 g de protéines de soja surgelées  
2 gousses d'ail écrasées  
5 ml de cumin moulu  
10 ml de piment doux en poudre  
400 g de haricots noirs en conserve, égouttés  
400 g de tomates en conserve en morceaux  
750 g de patates douces, épluchées et détaillées en cubes  
75 g de crème aigre  
50 g de Feta

**Plat:** 2 x cocottes en Pyrex® avec couvercle, 1 x plat Pyrex® rectangulaire de 25 x 18 cm

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Dans une grande cocotte à couvercle, faites cuire les oignons et l'huile au fond du four à **1000 W** pendant 5 minutes. Ajoutez les protéines de soja, l'ail et les épices et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes de plus. Ajoutez les haricots noirs et les tomates et faites faire cuire à **1000 W** pendant 5 minutes.
2. Faites cuire les patates douces dans une grande cocotte remplie d'eau bouillante à **1000 W** pendant 10-15 minutes au fond du four ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement tendres. Égouttez-les puis écrasez-les. Ajoutez la crème et la Feta. Préchauffez le grill sur **Gril 1**.
3. Versez le mélange de protéines dans un plat Pyrex® et recouvrez-le de la purée de patates douces. Mettez le plat sur la lèche-frite émaillée à la position moyenne. Grillez en mode **Gril 1** pendant 10-15 minutes.

## Champignons Stroganoff

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

1 botte d'oignons nouveaux, coupés en tranches fines  
20 ml d'huile d'olive  
250 g de riz basmati  
100 g épinards  
1 gros oignon, haché  
600 g de mélange de champignons, en tranches  
2 gousses d'ail, écrasées  
10 g de paprika fumé  
200 ml de bouillon de légumes chaud  
150 ml de crème fraîche  
15 g d'estragon frais ciselé

**Plat:** 2 x grande cocotte en Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Aucun

1. Ajoutez les oignons nouveaux et 10 ml d'huile à une cocotte à couvercle. Faites chauffer à **1000 W** pendant 1 minute 30 secondes. Ajoutez le riz à la cocotte Pyrex® en même temps que 500 ml d'eau bouillante et faites cuire à **1000 W** pendant 10 minutes.
2. Égouttez le liquide non absorbé et remettez le mélange de riz dans le plat. Ajoutez les épinards, couvrez pour laisser les épinards tomber et conserver le riz au chaud pendant la cuisson des champignons.
3. Ajoutez le reste de l'huile, l'oignon, les champignons, l'ail et le paprika dans une cocotte à couvercle. Faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon de légumes et cuisez à découvert pendant 10 minutes de plus pour épaissir.
4. Ajoutez la crème et l'estragon et servez avec le riz.

## Poivrons farcis au taboulé

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

75 g de boulgour  
 ½ oignon rouge en petits dés  
 2 tomates, en petits dés  
 15 ml de noisettes grossièrement hachées  
 le jus d'un citron  
 ½ bouquet de coriandre, haché  
 ½ bouquet de persil, haché  
 4 gros poivrons rouges  
 huile d'olive  
 50 g de Feta écrasée  
 100 ml de yaourt naturel

**Plat:** 1 x cocotte en Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Faites cuire le boulgour dans une grande cocotte à couvercle avec 750 ml d'eau bouillante à **1000 W** pendant 10 minutes. Égouttez et mélangez avec l'oignon rouge, les tomates, les noisettes, la moitié du jus de citron, la coriandre et le persil.
2. Préchauffez le four en mode **Convection 180 °C**.
3. Découpez le haut des poivrons et réservez ces chapeaux. Enlevez toutes les peaux blanches et les graines à l'intérieur. Coupez une petite tranche en bas de chaque poivron pour qu'il se tienne debout, mais essayez de ne pas faire de trou.
4. Répartissez le mélange de taboulé entre les poivrons, remettez les chapeaux et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
5. Mettez les poivrons sur la lèchefrite émaillée, à la position moyenne et faites cuire en mode **Convection 180 °C** pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
6. Pour la sauce, mettez la Feta, le yaourt et le reste du jus de citron dans un mixeur avec 30 ml d'eau et mixez. Soulevez les chapeaux des poivrons, ajoutez la sauce et refermez.

## Pommes de terre au four aux champignons

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

75 ml d'huile de colza  
 sel et poivre  
 30 g de paprika 5 g de piment de Cayenne  
 5 g de marjolaine  
 2 pommes de terre cuites au four  
 100 g de champignons de Paris bruns  
 100 g de pleurotes  
 100 g de lentins  
 250 g de fromage frais égoutté  
 ½ botte de persil  
 ½ botte de ciboulette  
 1 oignon nouveau

**Plat:** 1 x plat Pyrex® carré de 20 cm

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Mélangez l'huile avec le sel, le poivre, le paprika, le piment de Cayenne et la marjolaine. Rincez et séchez les pommes de terre et percez leur peau. Placez-les dans un plat Pyrex®. Arrosez-les avec la moitié du mélange d'huile et faites-les cuire au fond du four à **1000 W** pendant 10 minutes.
2. Nettoyez les champignons et découpez-les en petits morceaux. Faites mariner les champignons dans le reste de l'huile et ajoutez-les aux pommes de terre précuites. Mettez les pommes de terre sur la lèchefrite émaillée au niveau bas. Faites cuire en mode **Convection 200 °C** pendant 15 minutes jusqu'à ce que les ingrédients soient dorés.
3. Mélangez le fromage, le sel et le poivre; Ciselez le persil, la ciboulette et les oignons nouveaux. Ajoutez le mélange au fromage.
4. Coupez les pommes de terre en deux et remplissez-les avec le fromage assaisonné et les champignons.

## Curry de fromage Halloumi

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

500 g de fromage Halloumi en cubes  
 60 ml d'huile  
 6 gousses d'ail, écrasées  
 2 oignons rouges hachés  
 2 poivrons rouges, coupé en dés  
 5 ml de sel  
 5 ml de curcuma moulu  
 5 g de graines de cumin  
 1 citron, jus et écorce

**Plat:** 1 x cocotte en Pyrex® avec couvercle

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Préchauffez le four en mode **Convection 220 °C**. Faites cuire le fromage Halloumi avec 30 ml d'huile sur la lèchefrite émaillée à la position moyenne en mode **Convection 220 °C** pendant 15 minutes. Réservez sur une assiette.
2. Ajoutez 30 ml d'huile, l'ail et l'oignon à la cocotte et faites cuire à **1000 W** pendant 2 minutes. Ajoutez le poivron rouge, le sel, le curcuma, les graines de cumin, le zeste et le jus de citron et 300 ml d'eau. Remuez et laissez cuire 10 minutes de plus à découvert.
3. Sortez du four et utilisez un mixeur plongeant pour réduire le mélange en purée, ajoutez le fromage Halloumi et faites chauffer à **1000 W** pendant 1 minute.

## Gratin de spaghettis Puttanesca

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

300 g de spaghettis  
300 g de brocoli coupé en morceaux  
45 ml d'huile  
3 gousses d'ail, pelées et émincées  
30 g de câpres égouttées  
1 pincée de flocons de piment  
100 g d'olives vertes dénoyautées hachées  
2 boîtes de 400 g de tomates en conserve  
25 g de panure  
25 g de parmesan, râpé

**Plat:** 2 x cocotte en Pyrex® avec couvercle,  
1 x plat Pyrex® peu profond

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Faites cuire les spaghettis avec 900 ml d'eau bouillante dans une cocotte Pyrex® avec couvercle à **1000 W** pendant 6 minutes. Ajoutez le brocoli et cuisez pendant 3 minutes de plus. Égouttez et mélangez avec 15 ml d'huile.
2. Ajoutez l'huile et l'ail dans une cocotte avec couvercle, faites cuire à **1000 W** pendant 1 minute. Ajoutez les câpres, les flocons de piment, les olives et les tomates, couvrez. Faites cuire à **1000 W** pendant 8 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Mélangez les pâtes égouttées et le brocoli avec la sauce. Transférez le tout dans un plat Pyrex® peu profond, parsemez-le de panure et de parmesan. Mettez le plat Pyrex® sur la lèchefrite émaillée à la position moyenne et faites dorer en mode **Gril 1** pendant 10 minutes.

## Mini-pizzas aux asperges et à la ricotta

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

7 g de levure de boulanger sèche  
3 g de sucre  
200 g de farine d'épeautre  
150 g de farine à pain  
15 g de Sel  
30 ml d'huile d'olive  
100 g d'asperges  
50 g de petits pois surgelés  
Les feuilles d'1/2 botte de menthe, hachées  
200 g de ricotta  
10 g de parmesan, râpé  
1 gousse d'ail écrasée  
Zeste d'un citron  
1 pincée de muscade  
1 pincée de poivre noir

**Plat:** 1 x pot Pyrex®,  
2 x grands bols  
1 petit récipient

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Mettez la levure, le sucre et 220 ml d'eau tiède dans une jatte et remuez bien. Laissez reposer pendant quelques minutes.
2. Pendant ce temps, éliminez la partie dure des tiges des asperges. Mettez-les dans un bol avec les petits pois et 300 ml d'eau. Faites cuire à **1000 W** pendant 8 minutes. Égouttez et mettez de côté pour refroidir.
3. Tamisez les farines et le sel dans un bol puis incorporez le mélange de levure. Ajoutez l'huile et versez la pâte sur une surface légèrement farinée pour la pétrir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Remettez-la dans le bol et couvrez de film alimentaire. Utilisez le programme de cuisson automatique numéro 17, Levée de pâte à pain, jusqu'à ce que la pâte double de volume (voir les instructions en page 47).
4. Sortez la pâte du four et pétrissez-la quelques minutes de plus pour la faire dégonfler. Ensuite, divisez la pâte en deux et formez chaque morceau en boule.
5. Préchauffez le four avec le mode **Convection 210 °C**. Aplatissez les boules avec la paume. Utilisez un rouleau à pâtisserie fariné pour étaler chaque boule jusqu'à ce qu'elle prenne une forme ovale de 23-30 cm de longueur. Mettez-la sur la lèchefrite émaillée huilée puis enduisez-la d'huile. Faites cuire en mode **Convection 210 °C** pendant 8-10 minutes dans la lèchefrite émaillée à la position moyenne. Retournez à mi-cuisson et sortez du four quand le pain est gonflé et doré.
6. Mettez 4 feuilles de menthe, les fromages, l'huile, l'ail, le zeste de citron, la noix de muscade et le poivre dans un bol et remuez pour mélanger. Mettez les asperges et les pois dans un bol, ajoutez le reste des feuilles de menthe, le jus de citron et un filet d'huile d'olive. Remuez pour mélanger.
7. Étalez le mélange de ricotta sur la pâte et terminez par une couche de mélange asperges/pois.

## Sauce blanche

### ingrédients

#### Pour environ 500 ml

35 g de beurre  
35 g de farine  
500 ml de lait  
sel et poivre  
une pincée de noix de muscade râpée

**Plat:** 2 x bols Pyrex® d'1 litre,  
1 x grande jatte Pyrex®

**Accessoire:** Aucun

1. Faites fondre le beurre dans un bol Pyrex® à **1000 W** pendant 30-50 secondes.
2. Ajoutez la farine, mélangez et faites cuire à **1000 W** pendant 30 secondes. Mettez de côté. Faites chauffer le lait dans une jatte Pyrex® à **1000 W** pendant 3-4 minutes.
3. Versez le lait sur le mélange de beurre et de farine, fouettez tout le temps. Poursuivez la cuisson à **1000 W** pendant 2 - 3 minutes, en fouettant à mi-cuisson. Surveillez car la sauce pourrait déborder. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez une pincée de muscade râpée.

**Variante:** si vous ajoutez 2 jaunes d'œufs et 80 g de fromage râpé à votre sauce elle devient une sauce Mornay.

## Sauce au Roquefort

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

50 g de Roquefort  
200 ml de crème liquide  
30 ml de maïzena  
sel et poivre

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex

**Accessoire:** Aucun

1. Découpez le Roquefort en petits morceaux, mettez-les dans un bol et faites-les fondre à **600 W** pendant 1 minute 30 secondes.
2. Ajoutez la crème et la féculé de maïs mélangée à 15 ml d'eau. Faites cuire à **1000 W** pendant 3 minutes à 3 minutes 30 secondes, en fouettant à mi-cuisson. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

## Sauce au poivre

### ingrédients

#### Pour environ 300 ml

1 oignon haché  
40 g de beurre  
30 ml de farine  
2 cubes de bouillon  
15 ml de vinaigre d'estragon  
10 ml de poivre blanc,  
15 ml de cognac  
200 ml de crème fraîche  
Sel

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex®

**Accessoire:** Aucun

1. Mettez l'oignon et le beurre dans un bol et faites cuire à **1000 W** pendant 2-3 minutes.
2. Ajoutez la farine, mélangez, poursuivez la cuisson à **1000 W** pendant 1 minute. Ajoutez 400 ml d'eau chaude, les cubes de bouillon, le vinaigre et le poivre blanc. Laissez cuire à découvert à **1000 W** pendant 3 minutes.
3. Enlevez du four et ajoutez le cognac, la crème fraîche et le sel. Mélangez bien.

## Strudel aux pommes

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

600 g de pommes granny smith pelées, épépinées et coupées en tranches  
le jus d'un citron  
45 g de sucre brun  
50 g de noix, grossièrement hachées  
60 g de raisins secs  
15 g de cannelle  
50 g d'amandes effilées  
225 g de pâte phyllo  
50 g de beurre, fondu  
sucre glace pour servir

**Plat:** 1 x bol Pyrex®, plaque à pâtisserie

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Préchauffez le four en mode **Convection 180 °C**. Mélangez les pommes et le jus de citron dans un bol. Ajoutez le sucre, les noix, les raisins de Smyrne, la cannelle et les amandes, puis mélangez le tout.
2. Prenez trois feuilles de pâte phyllo et brossez les avec du beurre fondu. Disposez la feuille avec le côté de plus court devant vous. Placez la deuxième feuille sur 5 ou 6 cm par-dessus le côté le plus long de la première feuille, en faisant chevaucher la troisième feuille sur la seconde. Déposez trois autres feuilles de pâte phyllo les unes sur les autres.
3. Versez la garniture aux pommes sur la pâte phyllo, mais laissez à peu près 2,5 cm de libre sur le contour d'une feuille. Repliez les côtés sur la garniture et enduisez de beurre fondu.
4. À partir du côté le plus long, roulez la pâte et beurrez la dernière longue feuille sur l'intérieur pour sceller le strudel. Placez le strudel avec la jointure vers vous sur la lèchefrite et placez-la en position basse. Enduisez de beurre fondu. Faites cuire le strudel pendant 30 minutes en mode **Convection 180 °C**. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

## Tarte Bourdaloue

### ingrédients

#### Pour 6-8 personnes

1 rouleau de pâte sablée  
3-4 poires pochées (en conserve ou cuites au micro-ondes)  
45 g de confiture d'abricot

#### Crème frangipane :

100 g de poudre d'amandes  
100 g de sucre  
50 g de beurre  
25 g de farine  
30 ml de rhum  
1 oeuf  
1 jaune d'oeuf

**Plat:** Un plat à flan Pyrex®

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Préparez la crème frangipane en mélangeant tous les ingrédients avec le beurre travaillé. Étalez la pâte dans le moule à tarte Pyrex®. Piquez le fond de tarte au moyen d'une fourchette. Mettez-la au réfrigérateur pendant 15 minutes.
2. Préchauffez le four en mode **Convection 180 °C**. Recouvrez la pâte avec du papier sulfurisé et des poids de cuisson et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes en position basse.
3. Étalez la crème frangipane sur le fond de tarte et ajoutez les poires (bien égouttées et découpées en tranches). Mettez le plat sur l'étagère métallique à la position basse et laissez cuire en mode **Combi 11** pendant 15 minutes. Quand la tarte a refroidi, enduisez-la de confiture d'abricot.

## Tarte aux pommes

### ingrédients

#### Pour 8-10 personnes

1 rouleau de pâte brisée sucrée  
250 g de compote de pommes  
2-3 pommes, épluchées, évidées et finement coupées  
Confiture d'abricot

**Plat:** 1 x Un plat à flan Pyrex®

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Préchauffez le four en mode **Convection 200 °C** avec la lèchefrite émaillée en position basse.
2. Étalez la pâte dans le moule à tarte Pyrex®. Versez la compote de pomme et disposez les tranches de pomme en forme de rose. Placez le tout sur la lèchefrite émaillée en position basse et laissez cuire pendant 25-30 minutes en mode **Convection 200 °C**.
3. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Mélangez 45 ml de confiture d'abricot et 15 ml d'eau dans un bol et laissez cuire à **1000 W** pendant 1 minute, puis enduisez les pommes de cette préparation.

## Génoises vapeur à la vanille et crème anglaise

### ingrédients

#### Pour 8 personnes

250 g de beurre,  
Plus une noisette pour beurrer les moules  
250 g de sucre semoule  
4 œufs  
5 ml d'extrait de vanille  
250 g de farine  
5 g de bicarbonate de soude  
50 ml de lait

#### Crème anglaise:

250 ml de lait  
2 jaunes d'œufs  
25 g de sucre semoule  
10 g de Maïzena  
Quelques gouttes d'extrait de vanille

**Plat:** 1 x bol pour mélanger  
8 x moules à pudding vapeur en plastique avec couvercle

**Accessoire:** Étagère métallique, Lèchefrite émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Pour faire la génoise, blanchissez le beurre et le sucre dans un récipient jusqu'à obtenir une préparation blanche et aérienne. Ajoutez les œufs, un à la fois, en mélangeant bien entre chaque ajout, puis ajoutez l'extrait de vanille. Remuez la farine et le bicarbonate de soude alimentaire dans un bol et incorporez à la préparation pour la génoise. Pour finir, incorporez le lait à la préparation. Remplissez les moules avec le mélange pour génoise et mettez les couvercles.
2. Le réservoir d'eau devra être rempli toutes les 30 minutes pendant la cuisson. Mettez 4 moules sur l'étagère métallique à la position haute et les 4 autres sur la lèchefrite émaillée au niveau bas. Faites cuire en mode **Vapeur 1**. Les génoises vapeur prendront 45 minutes de cuisson, mais le four ne peut pas être réglé pour plus de 30 minutes de cuisson à la fois. Refaites partir le minuteur et remplissez le réservoir toutes les 30 minutes.
3. Pour préparer la crème anglaise, amenez le lait à ébullition, ce qui devrait prendre 3 à 4 minutes au fond du four, et faites cuire à **1000 W**.
4. Dans un récipient, battez les jaunes, le sucre, la maïzena et l'extrait de vanille. Versez le lait bouillant sur le mélange aux œufs et fouettez vivement. Faites cuire à **600 W** pendant 1 minute, puis fouettez et poursuivez la cuisson pendant 1 minute ou jusqu'à épaississement. Servez sur les génoises vapeur.

## Compote de fruits rouges

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

225 g de prunes, coupées en deux et dénoyautées  
225 g de cerises, dénoyautées  
225 g de myrtilles  
225 g de fraises  
225 g de framboises  
50 g de sucre semoule roux

**Plat:** 1 x bol Pyrex® large et peu profond

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Disposez les prunes, les cerises et les myrtilles dans le plat. Mettez le plat Pyrex® sur la lèchefrite émaillée à la position moyenne et laissez cuire à découvert en mode **Vapeur 1** pendant 15 minutes.
2. Incorporez les fraises et laissez cuire en mode **Vapeur 1** pendant encore 10 minutes. Incorporez les framboises et le sucre aux fruits chauds et laissez refroidir avant de servir.

## Pudding chocolat caramel

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

50 g de margarine  
100 g de farine  
5 g de poudre à lever  
100 g de sucre semoule  
pincée de sel  
25 g de cacao ou de chocolat en poudre  
1 œuf battu  
5 ml d'essence de vanille  
60 ml de lait

#### Sauce:

100 g de sucre brun doux  
25 g de cacao ou de chocolat en poudre,  
150 ml d'eau chaude

**Plat:** 1 x plat à soufflé

**Accessoire:** Aucun

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Faites fondre la margarine dans un petit ramequin au fond du four à **600 W** pendant 40 secondes à 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Dans un grand bol, mettez la farine, la poudre à lever, le sucre, le sel et le cacao. Ajoutez la margarine fondue et l'œuf, l'extrait de vanille et le lait. Battez bien.
2. Versez le mélange dans un moule à soufflé. Mélangez le sucre brun et le cacao et saupoudrez sur l'appareil à soufflé. Versez l'eau chaude, faites cuire à **1000 W** pendant 5-6 minutes, après 4 minutes de cuisson activez le **Jet de vapeur** (voir page 30 du manuel) pendant 1-2 minutes. Le pudding se séparera en deux pendant la cuisson, avec une sauce chocolat-caramel au fond.

## Crème caramel

### ingrédients

#### Pour 8 personnes

500 ml de lait  
1 gousse de vanille, coupée en deux sur la longueur  
4 œufs  
50 g de sucre semoule

#### Caramel:

100 g de sucre  
30 ml d'eau

**Plat:** 1 x petit bol Pyrex®, 1 x bol Pyrex®, 8 ramequins

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Mettez le lait et la gousse de vanille dans un bol et faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes. Retirez les du micro-onde et laissez infuser pendant 5 minutes.
2. Mettez les œufs et le sucre dans un bol et fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Retirez la gousse de vanille et incorporez le lait à la préparation aux œufs.
3. Préparez le caramel : Versez l'eau et le sucre dans un petit bol et laissez cuire à **1000 W** pendant 2 minutes et 30 secondes. **Surveillez en permanence.** Dès que le mélange commence à roussir, arrêtez immédiatement. Versez le caramel dans les 4 ramequins.
4. Tournez rapidement les ramequins de manière à ce que le caramel recouvre les côtés. Préchauffez le four en mode **Convection 150 °C**. Passez la crème anglaise dans un chinois et versez-la dans les ramequins avant de les disposer directement dans la lèchefrite émaillée remplie à moitié d'eau bouillante. Mettez la lèchefrite émaillée à la position basse et faites cuire en mode **Convection 150 °C** pendant 40 minutes. Passez au réfrigérateur avant de démouler.

## Pavlova aux fraises

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

4 blancs d'œufs moyens  
250 g de sucre semoule  
5 g de Maïzena  
5 ml de vinaigre de malt  
5 ml d'extrait de vanille

#### Crème au beurre:

300 ml de crème fraîche épaisse, fouettée  
250 g de fraises, en tranches

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex®

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Préchauffez le four en mode **Convection 150 °C**. Marquez un cercle de 25 cm sur le papier cuisson et recouvrez-en la lèchefrite.
2. Fouettez les blancs d'œufs en neige.
3. Incorporez délicatement le sucre jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et luisante.
4. Mélangez la maïzena, le vinaigre et l'extrait de vanille pour obtenir une pâte lisse, dans un bol séparé, puis incorporez-la aux blancs d'œufs avec le fouet. Répartissez la préparation à l'intérieur du cercle tracé sur le papier cuisson.
5. Placez la lèchefrite émaillée au niveau bas et laissez cuire le pavlova en mode **Convection 150 °C** pendant 1 heure.
6. Éteignez le four et laissez le pavlova à l'intérieur pendant une heure pour qu'il sèche. Quand il a refroidi, étalez la crème sur l'ensemble de la meringue et recouvrez de fraises.

## Clafoutis aux cerises

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

125 g de farine ordinaire  
4 œufs, légèrement battus  
30 g de sucre semoule pincée de sel  
600 ml de lait  
500 g de cerises en conserve, égouttées  
45 ml de Brandy  
15 g de sucre semoule pour la décoration

**Plat:** 1 x grand plats Pyrex

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Tamisez la farine dans un grand saladier. Faites un trou au centre et cassez-y les œufs, puis ajoutez le sucre et le sel. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que toute la farine soit incorporée. Versez le lait et battez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et fluide.
2. Préchauffez le four en mode **Convection 170 °C** avec la lèchefrite émaillée en position basse. Versez la moitié de la pâte dans le plat en Pyrex® peu profond, répartissez les cerises à la surface puis versez le reste de la pâte. Versez le cognac sur la pâte par petites gouttes. Laissez cuire en mode **Convection 170 °C** pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit prise et dorée. Saupoudrez de sucre et servez tiède.

## Roulade aux fraises

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

4 blancs d'œufs moyens  
200 g de sucre semoule  
5 ml de maïzena  
5 ml de vinaigre de malt  
5 ml d'extrait de vanille  
40 g d'amandes effilées

#### Garniture:

300 ml de crème fraîche épaisse,  
légèrement fouettée  
250 g de fraises, en tranches

**Plat:** 1 x lèchefrite chemisée

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

1. Préchauffez le four sur **Convection 150 °C** avec la lèchefrite émaillée en position basse.
2. Fouettez les blancs d'œufs en neige. Incorporez délicatement le sucre jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et luisante. Mélangez la maïzena, le vinaigre et l'extrait de vanille pour obtenir une pâte lisse, dans un bol séparé. Incorporez-la aux blancs d'œufs avec le fouet.
3. Mettez la pâte délicatement dans le moule et faites cuire en mode **Convection 150 °C** pendant 30 minutes. Sortez la meringue du four et couvrez-la d'un papier sulfurisé humide. Après 10 minutes, enlevez le papier sulfurisé de la meringue et démoulez-la sur du papier sulfurisé poudré de sucre glace et enlevez délicatement le papier sulfurisé.
4. Étalez la crème sur l'ensemble de la meringue et recouvrez de fraises. Enroulez la pâte en partant de l'un des côtés courts en utilisant le papier sulfurisé pour vous aider. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes puis saupoudrez légèrement de sucre glace avant de servir.

## Petits gâteaux

### ingrédients

#### Pour 12 petits gâteaux

100 g de beurre à température ambiante  
100 g de sucre  
2 œufs battus  
100 g de farine ordinaire  
5 g de poudre à lever

**Plat:** 1 x plaque de four,  
(32 cm x 24 cm avec 12 alvéoles)  
12 x moules individuels en papier,  
1 x bol pour mélanger

**Accessoire:** Étagère métallique

1. Préchauffez le four sur **Convection 170 °C** avec l'étagère métallique en position basse.
2. Battez le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'une texture mousseuse. Ajoutez les œufs, un à la fois, en battant bien entre chaque ajout. Ajoutez la farine et la poudre à lever. Remplissez les moules individuels en papier aux deux tiers avec la préparation. Faites cuire en mode **Convection 170 °C** pendant 15-20 minutes.

## Cookies

### ingrédients

#### Pour 24 muffins

*Pâte à cookies de base :*

100 g de beurre  
100 g de sucre semoule  
1 œuf battu  
175 g de farine

*Variantes :*

Chocolat blanc et pistache  
75 g de chocolat blanc, haché  
50 g de pistaches, hachées  
Pépites de chocolat  
50 g de chocolat blanc, haché  
50 g de chocolat noir, haché

**Plat:** 1 x plaque de four  
(30 x 21,5 cm)

1 x bol pour mélanger

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée,  
Étagère métallique

1. Préchauffez four sur **Convection 170 °C** avec l'étagère métallique en position haute. Chemisez un plateau de cuisson et la lèchefrite émaillée avec du papier sulfurisé.
2. Blanchissez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un aspect pâle, puis battez l'œuf. Incorporez la farine jusqu'à ce que ce soit bien mélangé et ajoutez les ingrédients choisis.
3. Disposez des noix de pâte, bien écartées les unes des autres, sur le plateau de cuisson chemisé et la lèchefrite chemisée, en les aplatissant légèrement avec une fourchette.
4. Placez le plateau de cuisson sur l'étagère métallique à la position haute et la lèchefrite émaillée à la position basse et laissez cuire pendant 15 - 20 minutes. Enlevez les cookies du plateau de cuisson et de la lèchefrite et laissez-les refroidir sur une grille.

## Muffins au streusel

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

##### Garniture streusel:

50 g de beurre  
75 g de farine ordinaire  
30 ml de sucre cristal  
15 ml de mélange d'épices en poudre

##### Muffins:

200 g de farine ordinaire  
3 ml de bicarbonate alimentaire  
10 ml de levure chimique  
Sel  
75 g de sucre semoule  
75 g de beurre  
200 ml de babeurre  
1 œuf moyen, battu  
100 g de fruits des bois frais

**Plat:** 1 x moule à 6 muffins + 6 x caissettes à muffin en papier

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Préparez la garniture streusel en faisant fondre 50 g de beurre dans un plat Pyrex® placé sur le fond du four à **600 W** pendant 40 secondes. Ajoutez les ingrédients de garniture restant et incorporez-les pour obtenir un pâton souple. Réfrigérez.
2. Tamisez la farine, le bicarbonate, la levure et le sel. Incorporez le sucre.
3. Faites fondre le beurre pour les muffins à **600 W** pendant 30 secondes à 1 minute.
4. Laissez légèrement refroidir puis ajoutez le babeurre et l'œuf.
5. Préchauffez le four en mode **Convection 170 °C** avec la lèche-frite émaillée en position basse.
6. Incorporez délicatement la préparation au babeurre au mélange de farine. Incorporez doucement les fruits. Séparez la préparation de manière égale dans les 6 moules à muffin.
7. Émiettez de petites quantités de la garniture streusel sur chaque muffin. Placez le moule à muffins sur la lèche-frite émaillée et laissez cuire en position basse, en mode **Convection 170 °C** pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien gonflés.

## Quatre-quarts

### ingrédients

#### Pour 6-8 personnes

200 g de farine ordinaire  
5 g de poudre à lever  
175 g de beurre  
175 g de sucre semoule  
5 ml d'extrait de vanille  
3 œufs  
45 ml de lait

**Plat:** 1 x moule à gâteau de 18 cm chemisé, 1 x bol pour mélanger

**Accessoire:** Étagère métallique, Plateau en verre

1. Tamisez la farine et la poudre à lever. Blanchissez le beurre, le sucre et l'essence de vanille jusqu'à obtenir un aspect pâle et mousseux.
2. Ajoutez les œufs, petit à petit. Incorporez la farine et la levure, en ajoutant un peu de lait s'il le faut, pour obtenir une consistance liquide. Versez la pâte dans le moule et faites cuire sur la plaque de verre sur l'étagère métallique à la position basse sur **Combi 11** pendant 40-45 minutes.

## Gâteau aux pommes et aux épices

### ingrédients

#### Pour 10-12 personnes

175 g de margarine  
175 g de sucre brun  
3 œufs  
150 g de farine complète  
100 g de farine ordinaire  
5 g de poudre à lever  
quelques gouttes d'essence d'amande  
450 g de pommes à cuire, épluchées, évidées et finement tranchées  
½ citron, pressé  
25 g de sucre brun  
2 g de muscade  
3 g de cannelle  
Amandes effilées

**Plat:** 1 x moule à gâteau de 20 cm chemisé,  
2 x bols pour mélanger

**Accessoire:** Étagère métallique, Plateau en verre

1. Blanchissez la margarine et le sucre jusqu'à obtenir un aspect léger et aérien, puis ajoutez progressivement les œufs battus. Incorporez les farines, la poudre à lever et quelques gouttes d'essence d'amande.
2. Dans un bol séparé, incorporez les tranches de pomme, le jus de citron, le sucre, la muscade et la cannelle. Mélangez bien.
3. Mettez les deux tiers de la préparation dans le moule préparé. Disposez la préparation aux pommes préalablement égouttée sur le dessus, en laissant assez d'espace sur le contour.
4. Recouvrez du reste de la pâte, saupoudrez d'amandes, placez le poule sur la plaque de verre sur l'étagère métallique à la position basse. Faites cuire en mode **Combi 11** pendant 45-50 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.

## Gâteau au cerises et amandes

### ingrédients

#### Pour 8-10 personnes

200 g de beurre, ramolli  
200 g de sucre semoule blond  
4 œufs  
2,5 ml d'extrait d'amande  
175 g de farine  
85 g de poudre d'amandes  
10 g de poudre à lever  
300 g de cerises confites  
100 ml de lait  
30 g d'amandes effilées

**Plat:** 1 x moule à gâteau de 20 cm chemisé

**Accessoire:** Plateau en verre, Étagère métallique

1. Préchauffez le four sur **Convection 160 °C**. Chemisez le fond et les parois d'un moule à gâteau profond.
2. Battez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange pâle et mousseux, puis ajoutez les œufs un par un. Ajoutez l'extrait d'amandes, la farine, la poudre d'amandes et la poudre à lever, puis les cerises et le lait. Versez dans le moule préparé, parsemez d'amandes effilées et mettez le moule sur le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position basse, et faites cuire en mode **Combi 11** pendant 35 minutes. Laissez refroidir le gâteau dans son moule avant de servir.

## Moelleux au chocolat

### ingrédients

#### Pour 8 personnes

100 g de chocolat noir  
100 g de beurre  
4 œufs  
100 g de sucre glace  
50 g de farine  
2,5 g de poudre à lever  
50 g de poudre d'amandes  
Crème au beurre :  
50 g de beurre  
25 g de poudre de cacao  
30 ml de lait  
225 g de sucre glacé

**Plat:** 1 x moule rond de 23 cm, beurré et chemisé

**Accessoire:** Plateau en verre, Étagère métallique

1. Placez le chocolat et le beurre dans un bol. Placez-le dans le fond du four et faites fondre à **1000 W** pendant 1-2 minutes.
2. Laissez refroidir légèrement. Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit mousseux, puis incorporez le mélange de chocolat. Incorporez la farine, la poudre à lever et les amandes. Avec une cuillère, mettez le mélange dans le moule.
3. Mettez le moule sur le plateau en verre sur l'étagère métallique en position basse et laissez cuire en mode **Combi 11** pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le moelleux soit cuit. Laissez refroidir.
4. Pour préparer le nappage, placez le beurre dans un récipient dans le fond du four et faites-le fondre à **1000 W** pendant 30-40 secondes. Incorporez les ingrédients restants et mélangez bien jusqu'à obtenir un aspect lisse. Répartissez le nappage sur le dessus du gâteau.

## Puddings vapeur individuels au chocolat et à l'orange

### ingrédients

#### Pour 4 personnes

6 petites oranges (environ)  
120 g de sucre brun doux  
4 œufs moyens, légèrement battus  
170 g de farine ordinaire  
70 g de poudre de cacao  
5 ml de levure chimique  
5 ml d'essence de vanille  
pincée de sel  
80 g de chocolat en pépites

#### Plat: bol pour mélanger

8 moules à pudding vapeur en plastique avec couvercle

**Accessoire:** Étagère métallique, Lèche-frite émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Beurrez les moules à pudding. Enlevez l'écorce et la peau blanche des oranges et coupez-les en grosses tranches. Séchez les tranches avec du papier absorbant et mettez une tranche d'orange au fond de chaque moule à pudding.
2. Mettez tous les ingrédients restant, sauf les pépites de chocolat, dans le récipient de préparation. Battez jusqu'à obtenir une pâte légère et aérienne.
3. Incorporez les pépites de chocolat. Répartissez le mélange entre les moules. Le réservoir d'eau devra être rempli toutes les 30 minutes pendant la cuisson. Mettez 4 moules sur l'étagère métallique au niveau haut et 4 autres sur la lèche-frite émaillée au niveau bas. Faites cuire en mode **Vapeur 1**. Les puddings vapeur prendront 45 minutes de cuisson, mais le four ne peut pas être réglé pour plus de 30 minutes de cuisson à la fois. Refaites partir le minuteur et remplissez le réservoir toutes les 30 minutes.
4. Laissez reposer pendant 5 à 10 minutes avant de servir. Servez avec une sauce au chocolat.

## Crème glacée Rocky Road

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

100 g de sucre semoule  
60 g de poudre de cacao  
2 g de Sel  
375 ml de crème fraîche épaisse  
235 ml de lait  
100 g de pépites de chocolat  
5 ml d'extrait de vanille  
100 g de mini marshmallows

#### Plat: 1 x grand bol

1 x plat Pyrex® carré de 20cm

**Accessoire:** Aucun

1. Mélangez le sucre, la poudre de cacao et le sel dans un bol. Ajoutez la crème et le lait, fouettez. Faites chauffer à **1000 W** pendant 10 minutes en remuez toutes les 2 minutes.
2. Ajoutez les pépites de chocolat et l'extrait de vanille. Remuez pour dissoudre le chocolat. Laissez refroidir à température ambiante.
3. Ajoutez les mini marshmallows et remuez bien.
4. Versez la crème glacée dans un plat Pyrex® et mettez-le au congélateur, remuez toutes les 2 heures pendant 6 heures. Laissez à température ambiante pendant 20 à 30 minutes avant de servir.

## Cheesecake au chocolat

### ingrédients

#### Pour 6 personnes

100 g de beurre  
250 g de biscuits secs, écrasés  
150 g de chocolat noir  
30 ml de lait  
450 g de fromage blanc  
100 g de sucre brun  
2 gros œufs  
5 ml d'essence de vanille

**Plat:** moule à tarte de 23 cm, graissé

**Accessoire:** Lèche-frite émaillée

1. Mettez le beurre dans un bol, placez-le sur le fond du four et laissez fondre à **1000 W** pendant 40 à 50 secondes. Incorporez les biscuits et enfoncez le tout sur le fond du moule.
2. Faites fondre le chocolat avec le lait à **600 W** pendant 1-2 minutes. Laissez refroidir légèrement.
3. Préchauffez le four en mode **Convection 150 °C**. Mélangez tous les autres ingrédients et incorporez le chocolat. Versez l'ensemble sur la base de biscuit.
4. Placez le moule sur la lèche-frite émaillée au niveau bas et laissez cuire en mode **Convection 150 °C** pendant 30-35 minutes. Réfrigérez avant de servir.

## Pâte Brisée

### ingrédients

#### Pour 1

#### Pâte Brisée

225 g de farine ordinaire  
pincée de sel  
100 g de margarine  
45-60 ml d'eau froide

**Plat:** 1 x bol de mélange

**Accessoire:** Aucun

1. Mettez la farine et le sel dans un bol. Malaxez la margarine avec la farine jusqu'à obtenir de fins grumeaux. Versez l'eau et mélangez au moyen d'un couteau à lame arrondie.
2. Travaillez la pâte légèrement pendant quelques secondes jusqu'à ce qu'elle forme une boule ferme et lisse. Laissez reposer 15 minutes si possible avant d'abaisser.

## Pâte à chou

### ingrédients

#### Pour 1 petits choux

#### 1 quantité de pâte à chou

50 g de beurre  
150 ml d'eau  
65 g de farine ordinaire tamisée  
2 oeufs, légèrement battus

**Plat:** 1 x grande jatte Pyrex®

**Accessoire:** Aucun

1. Mettez le beurre et l'eau dans une grande jatte Pyrex® et chauffez le mélange au fond du four à **1000 W** pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ébullition. Ajoutez immédiatement la farine et mélangez pour obtenir un mélange lisse. Laissez refroidir légèrement.
2. Ajoutez les œufs un par un en battant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant.

## Petits choux salés

### ingrédients

#### Pour 12 petits choux

#### 1 quantité de pâte à chou

#### Garniture :

25 g de beurre  
110 g de fromage double crème  
1 gousse d'ail pelée et écrasée  
5 ml de chacune des herbes suivantes, finement hachées  
persil, ciboulette et cerfeuil

**Plat:** 1 x plaque à four

1 x petit bol Pyrex®

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée

**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Préchauffez le four sur **Convection 200 °C**. Avec une poche à douille, déposez des noix de pâte à chou sur une plaque à four graissée et légèrement humidifiée.
2. Faites cuire sur la lèchefrite émaillée à la position basse en mode **Convection 200 °C**, réglez le temps de cuisson sur 15 minutes.
3. Après 10 minutes de cuisson, lancez le **Jet de vapeur** (voir page 30 du manuel) pour 3 minutes. Percez un trou dans chaque chou et laissez refroidir.
4. Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit juste chaud à **600 W** pendant 2-3 minutes. Battez tous les autres ingrédients dans un bol puis versez le beurre lentement sur le mélange en l'incorporant délicatement. Laissez refroidir. Farcissez chaque chou refroidi avec le mélange au fromage.

## Éclairs

### ingrédients

#### Pour 6 éclairs

#### Pâte à choux:

50 g de beurre  
150 ml d'eau  
65 g de farine ordinaire tamisée  
2 oeufs, légèrement battus

#### Éclairs :

150 ml de crème fouettée  
10 g de poudre de cacao  
15 ml d'eau chaude  
100 g de sucre glace tamisé

Plat: 1 x bol de mélange

Accessoire: Lèchefrite émaillée

Remplissez le réservoir d'eau

1. Faites fondre le beurre et l'eau ensemble au fond du four à **1000 W** pendant 2-3 minutes ou jusqu'à ébullition. Ajoutez immédiatement la farine et mélangez pour obtenir un mélange lisse. Laissez refroidir légèrement.
2. Ajoutez les œufs un par un en battant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant. Mettez la pâte à choux dans une poche avec une douille lisse de 1 cm.
3. Déposez des doigts de 9 cm de longueur sur une plaque émaillée graissée et légèrement humidifiée. Préchauffez le four en mode **Combi 3**.
4. Mettez la lèchefrite émaillée à la position basse. Faites cuire en mode **Combi 3** pendant approx. 20 minutes. Percer chaque éclair, remettez-les au four et faites-les cuire sur convection à 200 °C pendant 5-10 minutes supplémentaires, si nécessaire, pour les rendre croustillant. Percez chaque éclair et remettez la plaque au four pendant 5-10 minutes pour que les éclairs deviennent plus croustillants, si nécessaire. Une fois cuits, faites-les refroidir sur une grille. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit ferme et fourrez les éclairs.
5. Faites fondre le cacao dans l'eau chaude et ajoutez le mélange au sucre glace en fouettant jusqu'à obtenir un mélange lisse, ajouter de l'eau si nécessaire. Glacez les éclairs et laissez prendre le glaçage avant de servir.

**N.B.** Cette recette donne les meilleurs résultats lorsque la pâte est mélangee à la main

## Petits pains

### ingrédients

#### Pour 16 petits pains

900 g de farine à pain  
2 sachets de levure boulangère  
10 ml de sel  
30 g de beurre ou margarine  
550 ml d'eau tiède

Plat: 1 x bol

Accessoire: Lèchefrite émaillée,  
Plateau en verre, Étagère métallique

Remplissez le réservoir d'eau

1. Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel. Malaxez avec le beurre ou la margarine. Ajoutez de l'eau tiède puis mélangez pour obtenir un pâton. Disposez-le sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 minutes.
2. Divisez en 16 petits pâtons et façonnez-les en petits pains. Disposez-en 8 sur la lèchefrite émaillée chemisée et 8 sur le plateau en verre chemisé. Faites lever en utilisant le programme de cuisson automatique 17, Levée de pâte à pain (voir la page 47 du manuel) ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. La lèchefrite émaillée peut être mise à la position basse et le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position haute. N'oubliez pas de couvrir la pâte de film alimentaire.
3. Préchauffez en mode **Combi 3**. Badigeonnez les petits pains avec l'œuf battu et saupoudrez de graines si vous le souhaitez. Mettez la lèchefrite émaillée à la position basse et le plateau en verre sur l'étagère métallique à la position haute. Faites cuire sur **Combi 3** pendant 30-35 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

## Pizza

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

2 petits oignons en tranches fines  
3 gousses d'ail écrasées  
15 ml d'huile d'olive  
2 rouleaux de pâte à pizza  
100 ml de passata  
15 g d'origan  
100 g de ricotta  
Sel, poivre

Plat: 1 x bol

Accessoire: Lèchefrite émaillée,  
Plateau en verre, Étagère métallique

Remplissez le réservoir d'eau

1. Faites cuire l'ail et les oignons émincés dans un bol, avec l'huile d'olive, pendant 4-5 minutes à **1000 W**. Laissez refroidir. Préchauffez le four en mode **Convection 220°C**.
2. Utilisez vos mains pour étaler un rouleau de pâte sur la lèchefrite émaillée sans former de rebord. Étalez le deuxième rouleau de pâte sur le plateau en verre. Répartissez la passata, les oignons, l'origan et l'assaisonnement, de manière à bien recouvrir les deux pâtes.
3. Placez la lèchefrite émaillée au niveau bas. Mettez le plateau en verre sur l'étagère métallique et enfournez à la position haute. Faites cuire en mode **Convection 220 °C** pendant 12 minutes. Ajoutez ensuite les autres ingrédients, selon votre goût : fromage, olives, lardons, etc. Poursuivez la cuisson en mode **Convection 220 °C** pendant 12-14 minutes avec un **Jet de vapeur** (voir la page 30 du manuel) pendant 3 minutes au début de cette étape de cuisson.

## Focaccia

### ingrédients

#### Pour 1 pain

400 g de farine à pain  
1 sachet de levure boulangère  
10 g de sel  
75 g d'huile d'olive  
100-135 ml d'eau tiède  
10 g de gros sel de mer

#### Plat

ire: Lèche-frite émaillée

Remplissez le réservoir d'eau

1. Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel. Ajoutez progressivement l'huile d'olive et 100-135 ml d'eau tiède jusqu'à obtenir un pâton tendre. Disposez-le sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 min.
2. Mettez-le dans un bol graissé et couvrez de film alimentaire. Laissez lever avec le programme de cuisson automatique numéro 17 Levée de pâte à pain, jusqu'à ce que le pâton ait doublé de volume (voir les instructions en page 47).
3. Faites dégonfler le pâton et pétrissez-le encore quelques minutes. Pressez la pâte dans un moule rond graissé de 25 cm, couvrez de film alimentaire et utilisez le programme de cuisson automatique 17 Levée de pâte à pain une deuxième fois (voir la page 47 du manuel).
4. Préchauffez le four sur **Convection 190 °C** avec la lèche-frite émaillée en position basse. Faites des fossettes sur la surface du pâton. Aspergez avec un peu d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel. Faites cuire en mode **Convection 190 °C** pendant 20-25 minutes avec un **Jet vapeur** (voir page 30 du manuel) pendant 3 minutes aux deux tiers du temps de cuisson. Démoulez délicatement et laissez refroidir sur une grille.

## Petits pains aux tomates séchées

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

250 g de farine à pain  
1 sachet de 7 ml de levure boulangère  
5 ml de sel  
25 g de tomates séchées hachées grossièrement  
45 ml d'huile d'olive  
75 ml de passata  
75 ml d'eau tiède  
5 ml d'huile d'olive

Plat: 1 x grand bol,

1 x moule rond de 25 cm

Accessoire: Lèche-frite émaillée

1. Mélangez dans un grand bol la farine, la levure et le sel, puis incorporez les tomates. Ajoutez progressivement l'huile d'olive, la passata et 45 à 75 ml d'eau tiède jusqu'à obtenir un pâton tendre.
2. Disposez-le sur une surface farinée et pétrissez pendant 10 minutes. Divisez le pâton en 6 et placez-le sur la lèche-frite émaillée.
3. Faites lever jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume en utilisant le programme de cuisson automatique 17, Levée de pâte à pain (voir la page 47 du manuel). Préchauffez le four en mode **Convection 190 °C**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel. Faites cuire avec la grille en position basse en mode **Convection 190 °C** pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.

## Calzone

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

10 ml d'huile d'olive  
1 gousse d'ail écrasée  
175 ml de passata  
½ botte de basilic  
2 tranches de jambon cru, en lanières  
30 g de tomates séchées, hachées  
30 g d'olives  
50 g de mozzarella, grossièrement hachée  
2 paquets de pâte à pizza de 200 g

Plat: 1 x grande cocotte en Pyrex® avec couvercle,  
Plaque de four

Accessoire: Lèche-frite émaillée

1. Mettez l'huile et l'ail dans une cocotte avec couvercle, faites cuire à **1000 W** pendant 30 secondes. Ajoutez la passata et la moitié des feuilles de basilic, et poursuivez la cuisson pendant 2-3 minutes. Ajoutez le jambon cru, les tomates séchées et les olives, laissez refroidir un peu.
2. Préchauffez le four en mode **Convection 200 °C**. Abaissez chaque pâte à pizza pour obtenir un cercle de 15-20 cm, puis répartissez la garniture entre les deux, en la mettant sur la moitié de chaque cercle. Terminez par la mozzarella et le reste du basilic.
3. Fermez les calzone en remontant la moitié non garnie sur l'autre, puis fermez les bords. Transférez-les sur la lèche-frite émaillée chemisée de papier sulfurisé. Mettez la lèche-frite émaillée à la position moyenne et faites cuire en mode **Convection 200 °C** pendant 13 minutes.

## Coupes de yaourt à la rhubarbe

### ingrédients

#### Pour 8 personnes

800 g de rhubarbe en morceaux  
90 ml de miel  
le jus d'un citron  
100 g de flocons d'avoine  
50 g de noisettes, grossièrement hachées  
50 g de pétales de noix de coco  
800 g de yaourt à la grecque

#### Plat: 8 x petits bols

**Accessoire:** Lèchefrite émaillée,  
Plateau en verre, Étagère métallique  
**Remplissez le réservoir d'eau**

1. Mettez la moitié de la rhubarbe, 30 ml de miel et la moitié du jus de citron sur le plateau en verre posé sur l'étagère métallique, en une seule couche. Mettez le reste de la rhubarbe, 15 ml de miel et le jus de citron restant sur la lèchefrite émaillée. Posez le plateau en verre sur l'étagère métallique et enfournez à la position basse. Faites cuire sur **Vapeur 1** pendant 20 minutes jusqu'à ce que la rhubarbe soit très tendre. Transférez la rhubarbe dans un bol pour la laisser refroidir complètement.
2. Préchauffez le four sur **Convection 180 °C**. Mettez les flocons d'avoine et les noisettes sur la lèchefrite émaillée. Mélangez le miel restant avec 30 ml d'eau, ajoutez aux flocons d'avoine et aux noisettes et remuez. Faites cuire 15-20 minutes à la position haute jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré. Ajoutez les pétales de noix de coco et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes de plus.
3. Dans 8 petits bols, déposez une couche de rhubarbe (avec son jus) puis une couche de yaourt. Terminez par le mélange flocons d'avoine, noisettes et noix de coco.

## Porridge au four à la banane

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

2 petites bananes coupées en deux sur la longueur  
100 g de flocons d'avoine  
5 g de cannelle en poudre  
pincée de sel  
150 ml de lait  
4 noix, grossièrement hachées

#### Plat: 1 x bol moyen,

1 x plat Pyrex® carré de 20 x 20 cm

#### Accessoire: Aucun

1. Préchauffez le four en mode **Convection 170 °C**. Écrasez une moitié de banane et mélangez-la avec les flocons d'avoine, la cannelle, le lait, 300 ml d'eau et une pincée de sel. Versez dans un plat carré puis parsemez de noix.
2. Faites cuire 20-25 minutes au fond du four jusqu'à ce que les flocons d'avoine deviennent crémeux et aient absorbé la quasi-totalité du liquide.
3. Garnissez avec les moitiés de bananes restantes.

## Porridge aux fruits des bois tièdes et à la menthe

### ingrédients

#### Pour 2 personnes

5 ml d'extrait de vanille  
10 ml de sirop d'agave  
300 ml de lait  
150 g de flocons d'avoine  
50 g de fraises  
50 g de framboises  
50 g de myrtilles  
50 g de mûres  
2 brins de menthe

#### Plat: 2 x petits bols Pyrex®,

1 x saladier

#### Accessoire: Aucun

1. Mélangez l'extrait de vanille et le sirop d'agave avec le lait. Répartissez les flocons d'avoine dans 2 bols de manière égale. Versez la moitié du mélange de lait dans chaque bol. Faites cuire un bol à la fois à **1000 W** pendant 1 minute. Sortez-le du four, remuez puis poursuivez la cuisson une minute de plus.
2. Équeutez les fraises et coupez-les en quartiers. Mettez la moitié des fruits dans un bol et chauffez à **1000 W** pendant 1 minute. Remuez avec une cuillère. Mélangez les fruits crus avec les fruits cuits.
3. Lavez la menthe et essorez-la. Répartissez les fruits tièdes sur le porridge et garnissez de menthe avant de servir tiède.

Le four micro-ondes est parfait pour faire cuire rapidement les aliments sucrés ou riches. Il vous permet de préparer de petites quantités de confiture avec des fruits surgelés ou frais sans avoir à sortir votre bassine à confiture.

- Utilisez toujours un grand récipient Pyrex®, bien plus grand que le volume de fruits ou de caramel à préparer, afin d'éviter les débordements.
- **Ne pas** couvrir la confiture pendant la cuisson.

- Pour vérifier si votre confiture est cuite, versez quelques gouttes de la préparation sur une soucoupe que vous avez mise au réfrigérateur. Si la confiture se solidifie ou le caramel durcit, vous pouvez arrêter la cuisson.
- Vous pouvez aussi stériliser vos pots à confiture en les remplissant à moitié d'eau et en les faisant chauffer à 1000 W jusqu'à ce que l'eau arrive à ébullition. Videz-les et laissez-les s'égoutter à l'envers sur du papier essuie-tout avant de les remplir de confiture.

## Confiture de fruits rouges

### ingrédients

**Pour 2 pots**  
450 g de fruits rouges, lavés  
450 g de sucre semoule  
3 ml de jus de citron  
5 ml de beurre

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex®  
**Accessoire:** Aucun

1. Placez tous les ingrédients dans un grand bol. Mettez-le dans le fond du four et faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes (10-15 minutes en cas de fruits surgelés).
2. Remuez de temps en temps. Laissez cuire jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Enlevez les cristaux de sucre restés autour du bol.
3. Portez le mélange à ébullition à **1000 W**. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il commence à prendre, environ 15-20 minutes. Laissez légèrement refroidir, puis remuez. Mettez en pots, fermez et étiquetez.

## Confiture de prunes

### ingrédients

**Pour 2 pots**  
675 g de prunes, coupées en deux et dénoyautées  
200 ml d'eau froide  
675 g de sucre à confiture  
30 ml de jus de citron  
5 ml de beurre

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex®  
**Accessoire:** Aucun

1. Piquez les prunes et placez-les dans un grand récipient avec de l'eau. Placez dans le fond du four et laissez cuire à **600 W** pendant 10 min jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire à **1000 W** pendant 5 minutes en remuant fréquemment. Raclez le sucre cristal restant sur le bord du récipient et portez à ébullition à **1000 W**. Poursuivez la cuisson à **1000 W** jusqu'à ce que la confiture commence à prendre - environ 25-30 minutes. Laissez légèrement refroidir, enlevez les noyaux, mettez en pots, fermez et étiquetez.

## Crème de citron

### ingrédients

**Pour environ 900 g**  
Jus et zeste de 4 citrons  
450 g de sucre semoule  
100 g de beurre  
4 œufs battus

**Plat:** 1 x grand bol Pyrex®  
**Accessoire:** Aucun

1. Mettez tous les ingrédients dans le récipient et mélangez bien. Posez sur le fond du four et faites cuire à **1000 W** pendant 5-6 minutes, en remuant chaque minute au début puis toutes les 30 secondes quand le mélange commence à épaissir.
2. Quand le mélange reste sur le dos de la cuillère, arrêtez la cuisson avant que les œufs ne soient trop cuits. La préparation continuera à s'épaissir en refroidissant. Remplissez les pots avec cette crème chaude, fermez et retournez-les. Gardez la crème au citron au réfrigérateur.

Panasonic Corporation  
<http://www.panasonic.com>

© Panasonic Corporation 2020

F000BCH30WP

PA0320-0  
Printed in P.R.C.