

**Operating Instructions
Bedienungsanleitung
Gebruiksaanwijzing
Mode d'emploi
Manuale di istruzioni
Instrucciones de funcionamiento
Manual de instruções
Instrukcja obsługi
Οδηγίες Λειτουργίας**

**Microwave/Grill Oven
Mikrowellengerät mit Grill
Magnetron/Grill Oven
Four à Micro-ondes-Gril
Forno a microonde e grill
Horno Microondas/Grill
Forno Micro-ondas/Grelhador
Kuchenka mikrofalowa z grillem
Φούρνος Μικροκυμάτων/Γκριλ**

**NN-GD556 / NN-GD566
NN-SD456**

Panasonic®

INVERTER

Before operating this oven, please read these instructions carefully and keep for future reference.

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durchlesen und aufbewahren.

Alvorens de Magnetronoven in gebruik te nemen, dient u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door te lezen en bij te houden voor eventueel toekomstig gebruik.

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

Prima di utilizzare il forno, leggere con attenzione questo manuale e conservare per referenze future.

Antes de comenzar a utilizar su horno microondas, lea cuidadosamente las siguientes instrucciones y guardelas para futuras cuestiones.

Antes de utilizar este Micro-ondas, leia atentamente este manual de instruções e guarde-o para futuras referências.

Przed włączeniem kuchenki prosimy o dokładne przeczytanie instrukcji obsługi i o zachowanie jej na przyszłość.

Πριν χρησιμοποιήσετε το φούρνο, παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και φυλάξτε το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

English

Deutsch

Nederlands

Français

Italiano

Español

Português

Polski

Ελληνικά

Česky

Magyar

Vérifiez l'état du four à micro-ondes

Déballiez le four et débarrassez-le de l'ensemble du matériel d'emballage. Examinez soigneusement l'appareil afin de détecter toute déformation, défectuosité du système de fermeture de la porte ou défaut au niveau de la porte elle-même. Prévenez immédiatement votre revendeur si l'appareil est endommagé. N'installez pas un four à micro-ondes abîmé.

Instructions pour la mise à la terre

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

Si la prise murale n'est pas mise à la terre, le client se doit de la faire remplacer par une prise murale correctement mise à la terre.

Précaution concernant la tension d'alimentation

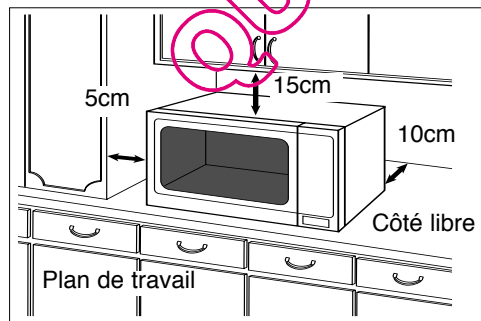
Utilisez la tension indiquée sur le four à micro-ondes. Si on utilise une tension supérieure à la tension spécifiée, l'appareil risque de provoquer un incendie ou d'autres dégâts.

Emplacement du four

1. Placez le four sur une surface plane et stable à plus de 85 cm au-dessus du sol.
2. Une fois le four installé, il suffit, pour isoler l'appareil de la source électrique, de retirer la fiche ou d'utiliser un disjoncteur.
3. Afin de garantir une utilisation optimale du four, veillez à ce qu'il soit suffisamment ventilé.

Si vous placez l'appareil sur un plan de travail

- a. Laissez un espace de 15 cm en haut du four, de 10 cm à l'arrière, de 5 cm d'un côté du four et d'au moins 40 cm de l'autre côté.
- b. Si vous placez le four à ras du mur, veillez à ce que l'autre côté ou le dessus du four soit totalement libre.



Si vous encastrez l'appareil

Si vous souhaitez encastrez le four, utilisez le kit d'encastrement NN-TKV63WBBP (blanc) ou NN-TKV63MBBP (argenté) disponible auprès de votre revendeur Panasonic local.

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

AVERTISSEMENT

1. Nettoyez les joints d'étanchéité de la porte à l'aide d'une éponge humide. Vérifiez si l'appareil ne présente pas de défauts au niveau des joints d'étanchéité. Si c'est le cas, ne l'utilisez plus avant que ceux-ci aient été réparés par un technicien agréé par le fabricant.
2. Ne tentez jamais de modifier, d'ajuster ou de réparer la porte, le boîtier du panneau de commandes, les commutateurs de verrouillage de sécurité ou tout autre élément du four. Ne retirez pas le panneau arrière du four, car il sert de protection contre les micro-ondes émises par le four. Confiez exclusivement les réparations à du personnel qualifié.
3. N'utilisez pas l'appareil si la PRISE ou le CORDON D'ALIMENTATION est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est abîmé ou s'il est tombé. Il est dangereux de confier la réparation de l'appareil à une personne autre qu'un technicien formé par le fabricant.
4. Si le câble d'alimentation de cet appareil est endommagé, remplacez-le par le câble spécial fourni exclusivement par le fabricant.
5. N'autorisez pas les enfants à se servir du four sans surveillance, sauf si vous leur avez donné au préalable les instructions adéquates leur permettant de l'utiliser dans des conditions de sécurité optimales et s'ils sont parfaitement conscients des dangers qu'entraînerait une mauvaise utilisation de celui-ci.

Utilisation du four

1. Utilisez le four exclusivement à des fins culinaires. Ce four est spécialement conçu pour réchauffer ou cuire des aliments. Ne l'utilisez pas pour réchauffer des produits chimiques ou tout autre produit non alimentaire.
2. Vérifiez si les ustensiles et les plats utilisés conviennent aux fours à micro-ondes.
3. Ne tentez pas de sécher des journaux, des vêtements ou tout autre matériau dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci pourraient s'enflammer.
4. Ne placez dans le four aucun objet autre que ses accessoires et ce même si vous ne l'utilisez pas, car celui-ci pourrait être fortuitement mis en route.
5. N'utilisez jamais le four en mode MICRO-ONDES ou COMBINE (NN-GD556/NN-GD566) SANS Y PLACER PREALABLEMENT DES ALIMENTS. Cette interdiction ne s'applique pas au point 1 de la section Utilisation des résistances ni au préchauffage du Croustiplat.
6. Si vous constatez la présence de fumée ou de flammes dans le four, appuyez sur la touche Arrêt/Annulation et laissez la porte fermée de manière à étouffer les flammes. Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du fusible ou du disjoncteur.

Utilisation du gril (NN-GD556/NN-GD566)

1. Avant d'utiliser les modes COMBINE ou GRIL pour la première fois, essuyez l'huile présente dans le four, puis faites chauffer l'appareil en mode Gril pendant 10 minutes, et ce sans aliment ni accessoire. Cette opération permet de brûler l'huile de protection. Il s'agit là du seul cas où le four peut être utilisé à vide.
2. Les parois extérieures du four, les ouvertures d'aération présentes sur le capot et la porte du four s'échauffent lorsque vous utilisez les modes COMBINE et GRIL. Prenez garde de ne pas vous brûler en ouvrant et en refermant la porte ou en manipulant les aliments et les accessoires.
3. En cas d'utilisation des modes COMBINE et GRIL, les deux résistances présentes dans la partie supérieure du four sont brûlantes.
N.B. : Les différents accessoires du four sont également très chauds.
4. Les parties accessibles du four peuvent s'échauffer lorsque vous utilisez le gril. Maintenez les enfants à l'écart du four.

Fonctionnement du ventilateur

Le moteur du ventilateur s'enclenche pendant quelques minutes après le fonctionnement du four, afin de refroidir les composants électriques. Cela est parfaitement normal et vous pouvez retirer les mets cuisinés pendant que le ventilateur tourne.

Lampe du four

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

Accessoires

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

Plateau tournant en verre

1. Utilisez le four uniquement si l'anneau à roulettes et le plateau tournant en verre sont en place.
2. N'utilisez jamais un autre plateau tournant en verre que celui spécialement conçu pour votre four.
3. Si le plateau tournant en verre est chaud, attendez qu'il refroidisse pour le nettoyer ou le plonger dans l'eau.
4. Le plateau tournant en verre peut pivoter dans les deux sens.
5. Si les aliments ou le plat disposés sur le plateau tournant en verre touchent les parois du four et l'empêchent de tourner, celui-ci pivote automatiquement dans la direction inverse. C'est normal.
6. Ne cuisez pas d'aliments à même le plateau tournant en verre.

Anneau à roulettes

1. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et la sole du four afin de réduire les nuisances dues aux bruits ainsi que l'accumulation de particules de nourriture.
2. Utilisez toujours l'anneau à roulettes avec le plateau tournant en verre pour la cuisson des aliments.

Trépied métallique (NN-GD556/NN-GD566)

1. Le trépied métallique facilite la coloration des aliments et favorise la circulation de la chaleur.
2. En mode COMBINE ou MICRO-ONDES, ne mettez jamais de récipient métallique en contact direct avec le trépied métallique.

Croustiplat (NN-GD556/NN-GD566) - Voir page Fr-14

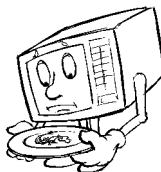
1) Temps de cuisson

- Les temps de cuisson indiqués dans le livre de recettes sont approximatifs. Ils dépendent des conditions, de la température, de la quantité de nourriture ainsi que du type de récipient utilisé.
- Commencez toujours par le temps de cuisson minimum : si un plat n'est pas assez cuit, vous pourrez toujours le remettre dans le four pour terminer la cuisson.

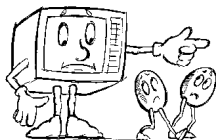
N.B. : Tout dépassement du temps de cuisson recommandé risque d'abîmer les aliments. Dans des cas extrêmes, ceux-ci peuvent même s'enflammer et endommager l'intérieur du four.

2) Petites quantités de nourriture

- Si vous cuisez trop longtemps de petites quantités de nourriture ou des aliments peu riches en eau, ceux-ci peuvent se dessécher, se consumer, voire s'enflammer. Si les aliments s'enflament dans le four, maintenez la porte fermée, mettez le four en position Arrêt et débranchez le cordon d'alimentation.



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



4) Aliments à peau

- Les aliments à peau ou enveloppe imperméable tels que les pommes de terre, les jaunes d'œufs et les saucisses doivent être piqués avant d'être cuits dans le FOUR A MICRO-ONDES afin d'éviter qu'ils n'explorent.



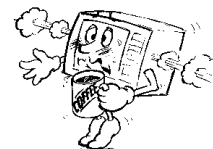
5) Thermomètre à viande

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

6) Liquides

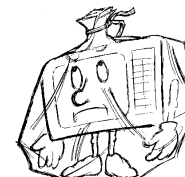
- Lorsque vous réchauffez des liquides, notamment de la soupe, des sauces et des boissons dans votre four à micro-ondes, ils peuvent dépasser le point d'ébullition sans que vous remarquiez l'apparition de bulles. Cela peut entraîner un débordement soudain du liquide chaud. Pour éviter cet inconvénient, respectez les règles suivantes :

- a) Evitez d'utiliser des récipients à bords droits et goulots étroits.
- b) Ne surchauffez pas les liquides.
- c) Remuez le liquide avant de le verser dans le récipient et à mi-cuisson.
- d) Une fois le liquide réchauffé, laissez-le reposer un court instant dans le four, puis remuez-le de nouveau avant de retirer précautionneusement le récipient du four.



7) Papier/plastique

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



- Avant de placer un sac dans le four, retirez les liens métalliques de fermeture.

8) Ustensiles/Papier aluminium

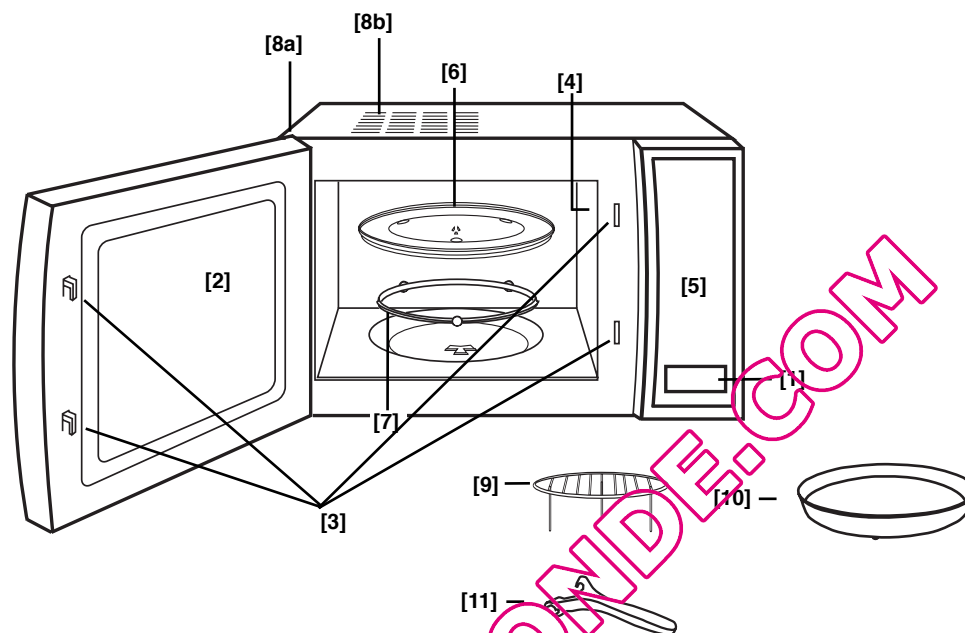
- Ne réchauffez pas des canettes ou des bouteilles fermées, car celles-ci pourraient exploser.
- Evitez d'utiliser des récipients et des plats métalliques dans votre four à micro-ondes, car ceux-ci provoqueraient des étincelles.
- Si vous utilisez du papier aluminium, des broches ou des barquettes métalliques, la distance entre ces matériaux et les parois du four doit être de 2 cm minimum afin d'éviter les étincelles.

9) Biberons et aliments pour bébés

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

Schéma descriptif

Français



[1] Touche d'ouverture de la porte

Si on ouvre la porte du four pendant qu'il est en marche, il s'arrête de fonctionner sans toutefois que les instructions de programmation soient annulées. Pour poursuivre la cuisson, refermez la porte, puis appuyez sur la touche Marche. L'intérieur du four s'éclaire dès que vous ouvrez la porte.

[2] Fenêtre du four

[3] Système de verrouillage de sécurité de la porte

[4] Ouverture d'aération du four

[5] Panneau de commandes

[6] Plateau tournant en verre

[7] Anneau à roulettes

[8a] Ouvertures d'aération externes du four

[8b] Ouvertures d'aération externes du four (NN-GD556/NN-GD566)

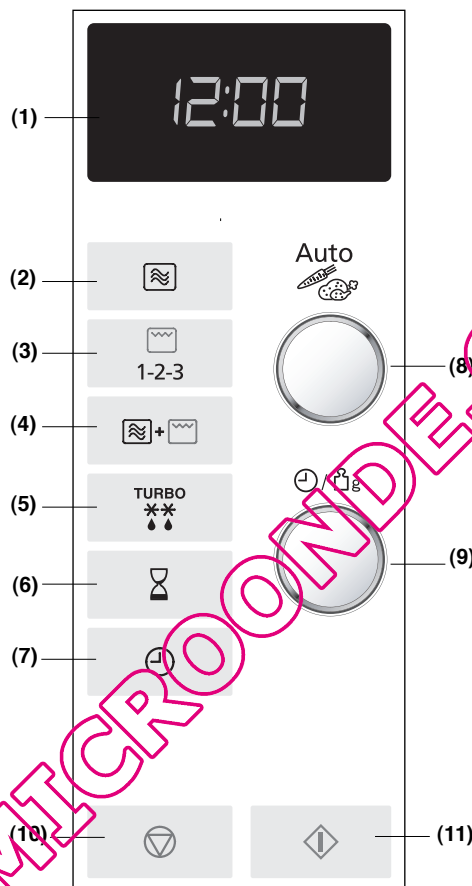
[9] Trépied métallique (NN-GD556/NN-GD566)

[10] Croustiplat (NN-GD556/NN-GD566)

[11] Poignée (NN-GD556/NN-GD566)

Panneau de commandes

NN-GD556/NN-GD566



- [1] Fenêtre d'affichage
- [2] Puissances Micro-ondes
- [3] Puissances Gril
- [4] Modes combinés
- [5] Décongélation automatique en fonction du poids
- [6] Touche Minuteur/Départ différé
- [7] Touche Horloge
- [8] Sélecteur de cuisson Automatique
- [9] Sélecteur Durée/Poids

- [10] **Touche Arrêt/Annulation:**
Avant la cuisson:
 Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions.
Pendant la cuisson:
 Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément la cuisson. Appuyez une nouvelle fois pour annuler toutes vos instructions et afficher l'heure.

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

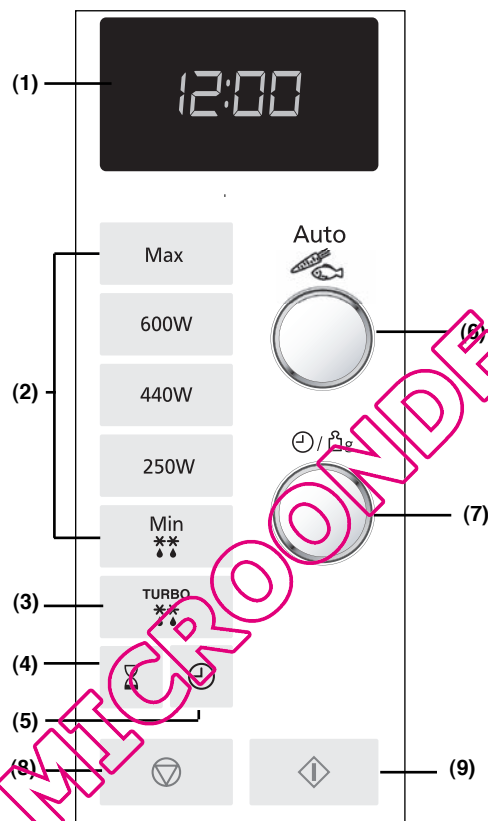
Signaux sonores

Un signal sonore retentit chaque fois que vous appuyez sur un bouton. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'instruction est refusée. Deux signaux sonores sont émis entre chaque étape de cuisson et cinq lorsque la cuisson est terminée.

Panneau de commandes

Français

NN-SD456



- [1] Fenêtre d'affichage
- [2] Symbole des Micro-ondes
- [3] Décongélation automatique selon le poids
- [4] Touche Minuteur/Départ différé
- [5] Touche Horloge
- [6] Sélecteur de cuisson Automatique
- [7] Sélecteur Durée/Poids

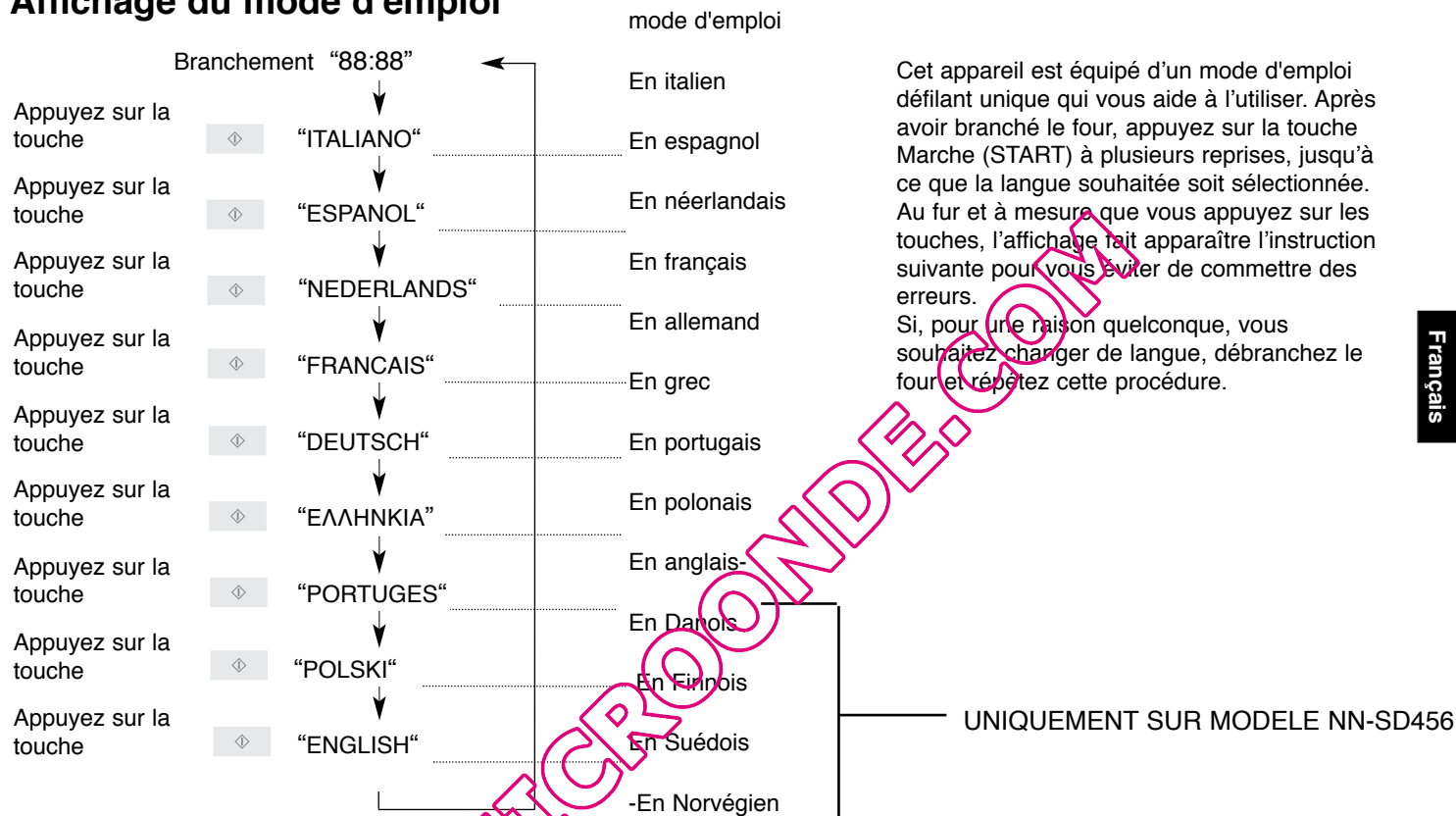
- [8] **Touche Arrêt/Annulation:**
Avant la cuisson:
 Appuyez une fois sur cette touche pour effacer les instructions.
Pendant la cuisson:
 Appuyez une fois sur cette touche pour interrompre momentanément la cuisson. Appuyez une nouvelle fois pour annuler toutes vos instructions et afficher l'heure.

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

Signaux sonores

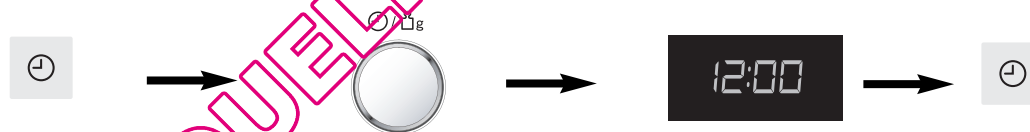
Un signal sonore retentit chaque fois que vous appuyez sur un bouton. Si ce n'est pas le cas, cela signifie que l'instruction est refusée. Deux signaux sonores sont émis entre chaque étape de cuisson et cinq lorsque la cuisson est terminée.

Affichage du mode d'emploi



Réglage de l'horloge :

Exemple : Pour régler l'heure sur 12:00



• Pressez la touche Horloge.

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

• Affichez l'heure en tournant le sélecteur Durée/Poids.

- L'heure apparaît sur l'affichage tandis que le deux-points (:) clignote.

• Pressez la touche Horloge.

- Le deux-points (:) cesse de clignoter et l'heure est mémorisée.

REMARQUES :

1. Pour remettre l'horloge à l'heure, répétez la procédure ci-dessus.
2. L'heure est affichée en permanence, sauf en cas de coupure de courant.
3. Cette horloge s'affiche sur 24 heures.

Commandes et mode d'emploi

Verrouillage de sécurité enfant

Ce système rend les commandes du four inutilisables, à l'exception de la porte qui peut toujours être ouverte. Vous pouvez régler le verrouillage de sécurité enfant lorsque l'heure ou le deux-points (:) est affiché.

Pour l'activer :



Pour le désactiver :



- Appuyez trois fois sur la touche Marche.

- L'heure disparaît de l'affichage (mais n'est cependant pas effacée) tandis qu'un astérisque (*) apparaît.

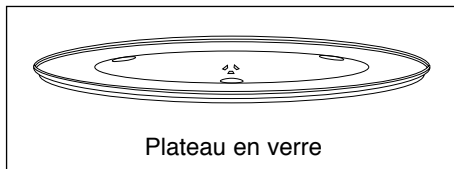
- Appuyez trois fois sur la touche Arrêt/Annulation.

- L'heure apparaît de nouveau sur l'affichage.

Cuisson et décongélation aux micro-ondes

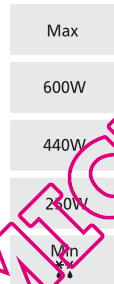
Votre four possède cinq niveaux de puissance de micro-ondes. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau.

Accessoire utilisé :



Plateau en verre

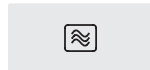
NN-SD456



NN-GD556/GD566

Pressez	Niveau de puissance	Watts
Une fois	Max	1000 W
2 fois	Décongélation	270 W
3 fois	Moyen	600 W
4 fois	Doux	440 W
5 fois	Mijotage	250 W

NN-GD556/GD566



- Pressez la touche pour choisir la puissance des micro-ondes.

- Sélectionnez la puissance des micro-ondes.

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du sélecteur Durée/Poids (Puissance maximale : 30 minutes max. Autres puissances : 99 minutes maximum). L'affichage fait clignoter successivement le symbole Marche, le niveau de puissance et la durée de cuisson sélectionnée. Le symbole des micro-ondes s'affiche également.

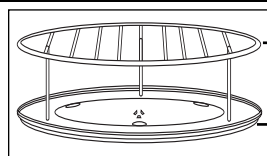
- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES :

1. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le sélecteur Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous ramenez le sélecteur sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.
2. Si vous tounez directement le sélecteur de durée sans choisir au préalable le niveau de puissance, la puissance 1000 W sera automatiquement sélectionnée.
- 3- Vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 étapes de cuisson. Pour cela, avant de presser le touche Marche, choisissez une deuxième (troisième) puissance et sa durée. Pour cuire par exemple un ragoût, cuire sur Max pendant 10 min pour porter à ébullition, puis cuire sur Mijotage pendant 60 min.
- 4- Vous pouvez utiliser cette option d'enchaînement pour programmer avec la touche Minuteur un temps de repos après cuisson.

Cuisson au gril (NN-GD556/NN-GD566)

Accessoires utilisés :



Trépied métallique

Plateau en verre



Vous pouvez choisir 3 puissances de Gril.

1 pression	Gril 1	1300 W
2 pressions	Gril 2	950 W
3 pressions	Gril 3	700 W

- Choisissez la puissance de Gril désirée. Pressez 1 fois pour Gril Fort (1), 2 fois pour Gril moyen (2) ou 3 fois pour Gril faible (3).

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du sélecteur Durée/Poids (99 minutes maximum).

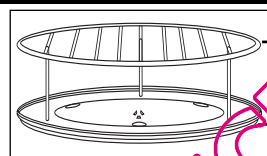
- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES :

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le sélecteur Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous ramenez le sélecteur sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.

Cuisson combinée (NN-GD556/NN-GD566)

Accessoires utilisés :



Trépied métallique

Plateau en verre



Le mode de cuisson combinée comprend trois réglages. Le tableau ci-dessous indique la puissance en watts approximative de chaque niveau de puissance.

Cuisson combinée	Pressez	Puissance gril	Micro-ondes	Affichage
1	1 fois	1300 W	600W	G1-600W
2	2 fois	1300 W	440W	G1-440W
3	3 fois	1300 W	250W	G1-250W

- Choisir la cuisson combinée désirée. (voir tableau).

- Réglez la durée de cuisson à l'aide du sélecteur Durée/Poids (99 minutes maximum).

- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES :

1. Le gril ne fonctionne que lorsque la porte du four est fermée.
2. Vous pouvez éventuellement modifier la durée de cuisson pendant la cuisson proprement dite. Tournez alors le sélecteur Durée/Poids pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson. Vous pouvez augmenter/diminuer la durée par pas de 1 minute, jusqu'à 10 minutes maximum. Si vous ramenez le sélecteur sur la position zéro (0), vous mettez fin à la cuisson.

Décongélation automatique

Cette fonction vous permet de décongeler des aliments congelés selon leur poids. Sélectionnez la catégorie d'aliment et affichez le poids. Le poids s'affiche en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



- Sélectionnez le programme de décongélation automatique désiré. Appuyez une fois pour les petites pièces et deux fois pour les grosses pièces et les rôtis.
- Affichez le poids de l'aliment à décongeler à l'aide du sélecteur **Durée/Poids**. Une rotation lente du sélecteur fera défiler le poids par pas de 10 g. Une rotation rapide le fera défiler par pas de 100 g.
- Appuyez sur la touche Marche.

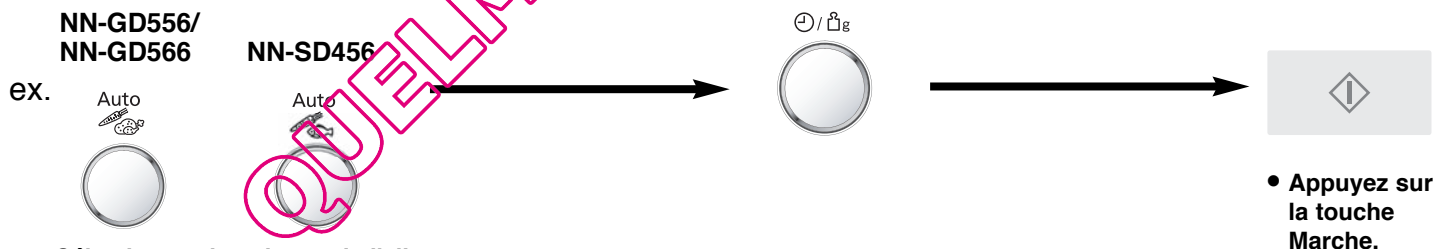
Programme	Affichage	Poids min-max	Aliments convenant à ces programmes
1 Petites pièces 	PETIT ** *	100 - 1200g	Petits morceaux de viande, escalopes, saucisses, viande hachée, filets de poisson, steaks, côtelettes (de 100 à 400 grammes chacun). Après l'émission du bip sonore, retournez l'aliment.
2 Rôtis 	GRAND ** *	400 - 2000g	Grosses pièces de viande, rôti, poulet entier, poissons entiers. Au bip sonore, retournez l'aliment.

REMARQUES :

1. Quand la durée de décongélation est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
2. La forme et la taille de l'aliment déterminent le poids maximal que le four peut décongeler.
3. Pour plus d'informations, consultez les instructions de décongélation du manuel de cuisson.

Programmes de cuisson automatique selon le poids

Cette fonction vous permet de cuire la plupart des aliments courants simplement en affichant le poids. Le four détermine automatiquement le niveau de puissance des micro-ondes, la puissance du gril (NN-GD556/NN-GD566) et la durée de cuisson. Sélectionnez la catégorie et le poids de l'aliment. Le poids s'affiche en grammes. Pour accélérer la sélection, l'affichage indique d'abord le poids le plus fréquemment utilisé avec chaque catégorie d'aliment.



- Sélectionnez la cuisson de l'aliment désiré en tournant le sélecteur de cuissons Auto. Les cuissons automatiques s'affichent successivement dans la fenêtre.
- Affichez le poids de l'aliment à l'aide du sélecteur **Durée/Poids**. Une rotation lente du sélecteur fera défiler le poids par pas de 10 g. Une rotation rapide le fera défiler par pas de 100 g.

- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUES :

1. Quand la durée de cuisson est supérieure à 60 minutes, elle est affichée en heures et minutes.
2. Pour plus d'informations sur le poids et les accessoires à utiliser, consultez les tableaux des pages suivantes.

Programmes de cuisson automatique selon le poids

NN-GD556/NN-GD566

Programme	Affichage	Poids min-max	Accessoire	Mode d'emploi
1 Réchauffage d'une tasse	TASSE	150g		Pour réchauffer une tasse de boisson (thé, café, lait et soupe). Sélectionnez ce programme Tasse, affichez le poids (150 ml) et pressez la touche Marche.
2 Réchauffage d'un bol	BOL	300g		Pour réchauffer un bol de boisson. Sélectionnez ce programme Bol, affichez le poids (300 ml) et pressez la touche Marche.
3 Réchauffage d'un plat frais	FRAIS	200 - 1500g		Pour réchauffer un plat cuisiné (avec ou sans sauce). Tous les aliments doivent être précuits et doivent être à température ambiante ou réfrigérée. Remuez à mi-cuisson et respectez quelques minutes de temps de repos en fin de réchauffage.
4 Réchauffage d'un plat surgelé	SURGEL ❄️❄️	200 - 1500g		Pour réchauffer un plat cuisiné surgelé. Tous les aliments doivent être précuits et surgelés. Remuez à mi-cuisson. Remuez une deuxième fois à la fin de cuisson et respectez quelques minutes de temps de repos.
5 Cuisson des légumes frais	LEGUME	200 - 1000g		Pour cuire des légumes frais. Placez les légumes préparés dans un récipient de taille adéquate. Ajoutez 90 ml d'eau et couvrez légèrement le tout à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire percé. Au bip sonore, remuez les grandes quantités.
6 Cuisson des légumes surgelés	LEGUME ❄️❄️	200 - 1000g		Pour cuire des légumes surgelés. Placez les légumes dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml d'eau. Couvrez légèrement à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire percé. Au bip sonore, mélangez.
7 Cuisson du poisson frais	POISSO	100 - 1000g		Pour cuire des darnes et des filets de poisson frais. Repliez les parties plus fines ou disposez-les vers le milieu d'un plat de taille appropriée. Ajoutez 30 ml de liquide. Couvrez d'une assiette ou d'un film étirable percé.
8 Cuisson du poisson surgelé	POISSO ❄️❄️	100 - 900g		Pour cuire des darnes et des filets de poisson surgelés. Placez le poisson dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml d'eau. Couvrez légèrement à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire percé.

Quelques conseils pour réchauffer une tasse ou un bol.

1. Remuez le liquide avant de le réchauffer (un liquide non-mélangé avant peut déborder lors du réchauffage).
2. Ne pas couvrir des boissons chaudes comme le thé ou le café. Couvrir la soupe avec une petite assiette afin d'éviter les projections.
3. Remuez à la fin du réchauffage et respectez un temps de repos.

Programmes de cuisson automatique selon le poids

NN-GD556/NN-GD566

Programme	Affichage	Poids min-max	Accessoire	Mode d'emploi
9 Pain surgelé	PAIN ✱✱ ●●	50 - 400g		Pour réchauffer du pain, des croissants et des petits pains surgelés. Déballiez entièrement et placez l'aliment sur le trépied métallique, lui-même posé sur le plateau en verre. Retournez au bip sonore.
10 Morceaux de poulet	MORCEA	200 - 1200g		Pour cuire des morceaux de poulet, notamment des cuisses, des ailes ou des pilons. Placez les morceaux bien étalés dans un plat allant au four posé sur le trépied. Pour une coloration uniforme, retournez les morceaux au bip sonore.
11 Poulet entier	POULET	1000 - 2000g		Pour cuire une pintade, une canette ou un poulet frais entier. Placez le poulet dans un plat résistant à la chaleur. Retournez la volaille au bip sonore.
12 Lasagne/ gratin surgelé	GRATIN ✱✱ ●●	300 - 1000g		Pour réchauffer et gratiner des lasagnes ou un gratin surgelé. Transférez le gratin de sa barquette dans un plat allant au four, lui-même posé sur le plateau de verre.

Français

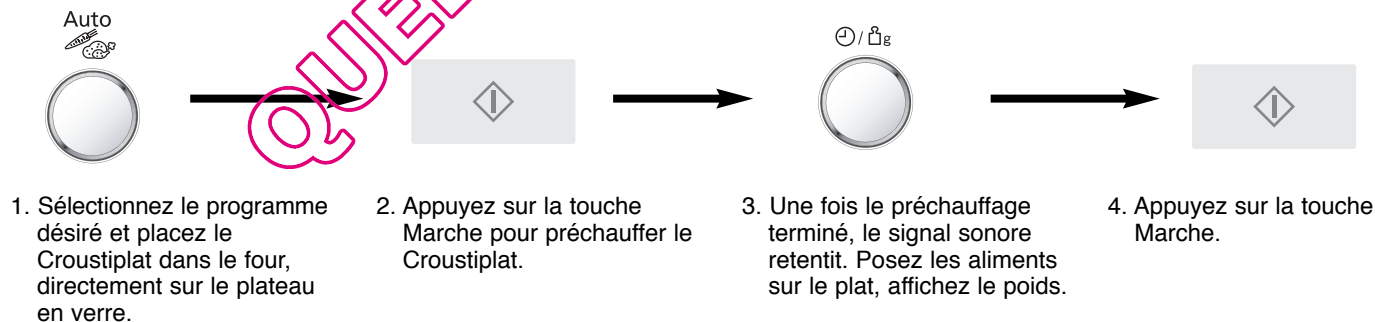
QUELMICROONLINE.COM

NN-GD556/NN-GD566

Programme	Affichage	Poids min-max	Accessoire	Mode d'emploi
13 Pizza fraîche	PIZZA	150 - 600g		Pour réchauffer des pizzas fraîches. Déballez entièrement et posez la pizza sur le Croustiplat préchauffé.
14 Pizza surgelée	PIZZA ✱✱ 💧💧	120 - 600g		Pour réchauffer des pizzas surgelées. Déballez entièrement et posez la pizza sur le Croustiplat préchauffé.
15 Quiche fraîche	QUICHE	120 - 600g		Pour réchauffer les quiches fraîches. Déballez entièrement et posez la quiche sur le Croustiplat préchauffé.
16 Quiche surgelée	QUICHE ✱✱ 💧💧	120 - 600g		Pour réchauffer les quiches surgelées. Déballez entièrement et posez la quiche sur le Croustiplat préchauffé.
17 Frites à four surgelées	FRITES ✱✱ 💧💧	100 - 500g		Pour réchauffer les frites à four surgelées. Répartissez les frites sur le Croustiplat préchauffé. Pour un résultat optimal, étalez les frites en une seule couche et remuez au bip sonore.

Français

Les Programmes Panacrunch /Croustiplat (NN-GD556/NN-GD566)



Le Croustiplat (NN-GD556/NN-GD566)

A quoi sert un Croustiplat Panasonic ?

Certains aliments tels que les pizzas, les tartes ou les quiches ne se réchauffent pas aussi bien dans un four micro-ondes que dans un four conventionnel. Trop souvent le dessous des aliments reste humide et la pâte molle. L'accessoire "Croustiplat"

remédie à cet inconvénient en rendant plus croustillants et dorés les fonds de pâte de ces aliments. En effet, la base du plat absorbe les micro-ondes et les restitue sous forme de chaleur. Ainsi l'aliment bénéficie d'un triple mode de cuisson : direct par les micro-ondes, par conduction du plat vers la base de l'aliment et le gril colore le dessus. Le revêtement anti-adhésif optimise cette accumulation de chaleur.



Français

UTILISATION DU CROUSTIPLAT (utilisation manuelle)

- Pour un résultat optimal, préchauffez le Croustiplat avant de l'utiliser. Posez-le directement sur le Croustiplat tournant en verre et préchauffez-le en mode combiné N°= 1 (Gril + 600W) pendant 3 minutes. Pour faciliter la coloration des aliments tels que les saucisses et les steacks hachés, versez un peu d'huile sur le Croustiplat avant de le préchauffer.
- Retirez le Croustiplat du four et posez les aliments dessus. Comme le Croustiplat est extrêmement chaud, utilisez la poignée amovible ou des gants de protection. Pour un résultat optimal, il est important de poser les aliments sur le Croustiplat immédiatement après l'avoir préchauffé. Un délai nuirait inmanquablement aux performances.
- Posez le Croustiplat sur le plateau tournant en verre et cuisez l'aliment conformément aux instructions du tableau de cuisson qui figure dans le manuel de cuisson.

REMARQUES :

1. Ne préchauffez pas le Croustiplat pendant plus de 8 minutes.
2. Placez toujours le Croustiplat au centre du plateau tournant en verre et assurez-vous qu'il ne touche pas la paroi de la cavité du four, car cela risquerait de provoquer des étincelles susceptibles d'endommager la cavité.
3. Utilisez toujours le Croustiplat avec le plateau tournant en verre, et non avec le trépied métallique.
4. Utilisez toujours des gants de protection ou la poignée amovible lorsque vous manipulez celui-ci quand il est chaud.
5. Avant de commencer la cuisson, assurez-vous que vous avez bien retiré tous les emballages de l'aliment.
6. Ne posez jamais d'ustensile sensible à la chaleur sur le Croustiplat, car il risquerait de brûler.
7. Vous pouvez utiliser le Croustiplat dans un four traditionnel.
8. Pour un résultat optimal, n'utilisez le Croustiplat qu'en mode combiné Micro-ondes + gril.

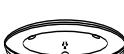
ENTRETIEN DU CROUSTIPLAT

- Ne pas utiliser d'ustensile tranchant, car cela endommagerait le revêtement antiadhésif du Croustiplat. Ne pas faire tomber le Croustiplat au risque de le déformer.
- Après utilisation, nettoyez le Croustiplat avec de l'eau chaude et du savon, puis rincez-le à l'eau chaude. N'utilisez pas d'éponge abrasive ou de tampon à récurer, car cela endommagerait la surface du Croustiplat.
- Le Croustiplat peut être lavé dans un lave-vaisselle.



Programmes de cuisson automatique selon le poids

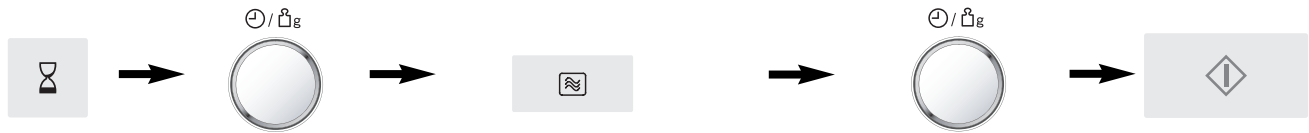
NN-SD456

Programme	Affichage	Poids min-max	Accessoire	Mode d'emploi
1 Réchauffage des plats cuisinés frais	FRAIS	200 - 1500g		Pour réchauffer des plats cuisinés (avec ou sans sauce). Tous les aliments doivent être à température ambiante ou réfrigérée. Au bip sonore, remuez l'aliment. Laissez reposer quelques minutes.
2 Réchauffage des plats cuisinés surgelés	SURGEL ❄️❄️	200 - 1500g		Pour réchauffer des plats cuisinés précuits et surgelés. Remuez l'aliment au bip sonore. En fin de cuisson, remuez à nouveau l'aliment et laissez-le reposer quelques minutes.
3 Cuisson des légumes frais	FRAIS	200 - 1000g		Pour cuire des légumes frais. Placez les légumes préparés dans un récipient de taille adéquate. Ajoutez 90 ml d'eau et couvrez légèrement le tout à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire percé. Au bip sonore, remuez les grandes quantités.
4 Cuisson des légumes surgelés	SURGEL ❄️❄️	200 - 1000g		Pour cuire des légumes surgelés. Placez les légumes dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml d'eau. Couvrez légèrement à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire percé. Au bip sonore, remuez les légumes.
5 Cuisson du poisson frais	FRAIS	100 - 1000g		Pour cuire des darnes et des filets de poisson frais. Repliez les parties plus fines ou disposez-les vers le milieu d'un plat de taille appropriée. Ajoutez 30 ml de liquide. Couvrez d'une assiette ou d'un film étirable percé.
6 Cuisson du poisson surgelé	SURGEL ❄️❄️	100-900g		Pour cuire des darnes et des filets de poisson surgelés. Placez le poisson dans un récipient de taille adéquate et ajoutez 30 ml d'eau. Couvrez légèrement à l'aide d'un couvercle ou de film alimentaire percé.
7 Réchauffage d'une tasse	TASSE	150g		Pour réchauffer une tasse de boisson (thé, café, lait et soupe). Sélectionnez le programme Tasse, affichez le poids (150 ml) et pressez la touche Marche.
8 Réchauffage d'un bol	BOL	300g		Pour réchauffer un bol de boisson (thé, café, lait, soupe). Sélectionnez le programme Bol, affichez le poids (300 ml) et pressez la touche Marche.
9 Réchauffage de 2 bols	2BOLS	600g		Pour réchauffer deux bols de boisson (thé, café, lait, soupe). Sélectionnez le programme 2 Bols, affichez le poids (600 ml) et pressez la touche Marche.

Quelques conseils pour réchauffer une tasse ou un bol.

1. Remuez le liquide avant de le réchauffer (un liquide non-mélangé avant peut déborder lors du réchauffage).
2. Ne pas couvrir des boissons chaudes comme le thé ou le café. Couvrir la soupe avec une petite assiette afin d'éviter les projections.
3. Remuez à la fin du réchauffage et respectez un temps de repos.

Mise en marche retardée



Français

- Pressez une fois la touche Minuteur.
- Réglez le temps de retardement souhaité en tournant le sélecteur Durée/Poids. (Jusqu'à 9 heures 90 minutes)
- Choisir la cuisson désirée.
- Affichez la durée de cuisson à l'aide du sélecteur Durée/Poids.
- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUE :

1. Si le retardement programmé est supérieur à une heure, le compte à rebours s'affiche en minutes. S'il est inférieur à une heure, il s'affiche en secondes.
2. Il est impossible de retarder le démarrage d'une cuisson automatique.

Minuteur

Cette touche Minuteur peut fonctionner comme un simple minuteur de cuisine sans activer le four.



- Pressez une fois la touche Minuteur.
- Choisissez la durée souhaitée à l'aide du sélecteur Durée/Poids (jusqu'à 9 heures 90 minutes).
- Appuyez sur la touche Marche.

REMARQUE :

Si vous ouvrez la porte du four pendant le fonctionnement du minuteur, le compte à rebours continue à défilé dans la fenêtre.

Q.: Pourquoi mon four ne fonctionne-t-il pas ?

R.: Si le four ne fonctionne pas, vérifiez les points suivants :

1. Le four est-il correctement branché ? Débranchez le cordon d'alimentation du four, attendez 10 secondes, puis rebranchez-le.
2. Vérifiez le disjoncteur et le fusible. Réglez le disjoncteur ou remplacez le fusible s'il est déclenché ou s'il a sauté.
3. Si tout est normal au niveau du disjoncteur ou du fusible, vérifiez le bon fonctionnement de la prise murale en y branchant un autre appareil électrique. Si cet appareil fonctionne, cela signifie que le problème se situe au niveau du four à micro-ondes. S'il ne fonctionne pas, cela signifie que la prise murale est défectueuse.
Si le four à micro-ondes est défectueux, contactez un service d'entretien et de réparation agréé.

Q.: Est-il normal que mon four à micro-ondes produise des interférences sur mon récepteur de télévision ?

R.: Des interférences radio ou TV peuvent se produire si un four à micro-ondes fonctionne à proximité. Ce même type d'interférence se produit lorsqu'on utilise de petits appareils électriques tels qu'un mixeur, un aspirateur, un sèche-cheveux, etc. La présence d'interférences ne signifie donc pas que le four à micro-ondes est défectueux.

Q.: Pourquoi le four refuse-t-il mes instructions de programmation ?

R.: Le four à micro-ondes est conçu pour refuser toute instruction de programmation incorrecte. Par exemple, il refuse une programmation automatique selon le poids après une mise en marche retardée.

Q.: Il arrive parfois que de l'air chaud se dégage par les ouvertures d'aération du four. Pourquoi ?

R.: La chaleur dégagée par la cuisson des aliments réchauffe l'air contenu dans la cavité du four. Cet air chaud est évacué du four par ventilation. Il n'y a pas de micro-ondes dans ce dégagement d'air. N'obstruez jamais ces aérations en cours de cuisson.

Q.: La lettre <D> apparaît sur l'affichage et le four ne fonctionne pas. Pour quelle raison ?

R.: Le four a été programmé en mode DEMO. Ce mode est destiné aux revendeurs. Pour le désactiver, appuyez à trois reprises sur la touche Horloge.

Q.: Puis-je utiliser un thermomètre traditionnel dans le four à micro-ondes ?

R.: Vous le pouvez uniquement si vous cuisinez en mode GRIL (**NN-GD556/NN-GD566**). Le métal contenu dans certains thermomètres peut provoquer des étincelles dans votre four. Ne l'utilisez pas dans les modes de cuisson MICRO-ONDES et COMBINE.

NN-GD556/NN-GD566

Q.: Des ronflements et des cliquetis sont émis par le four lorsque je cuisine en mode combiné. D'où cela provient-il ?

R.: Ces bruits, qui surviennent lors du passage du mode MICRO-ONDES au mode GRIL, sont tout à fait normaux.

Q.: Pour quelle raison mon four dégage-t-il une odeur et de la fumée lorsque je cuisine en modes COMBINE et GRIL ?

R.: Après plusieurs utilisations, il est recommandé de nettoyer le four et de le faire fonctionner sans nourriture pendant 5 minutes en mode GRIL, et ce après avoir retiré le plateau tournant en verre et l'anneau à roulettes. Cette opération brûlera tout résidu de nourriture ou graisse susceptible de dégager des odeurs et/ou de la fumée.

Entretien de l'appareil

Français

1. Débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
2. Veillez à ce que l'intérieur du four et les joints de la porte soient toujours propres. Nettoyez les projections d'aliments ou les taches sur les parois intérieures du four et sur les joints de la porte à l'aide d'un linge humide. Si le four est très sale, nettoyez-le à l'aide d'un produit de nettoyage non abrasif. L'utilisation de détergents à base de soude caustique est vivement déconseillée.
N'UTILISEZ PAS LES PRODUITS DESTINÉS AUX FOURS DISPONIBLES DANS LE COMMERCE. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou durs ni de racloirs métalliques pointus pour nettoyer la vitre de la porte du four afin de ne pas rayer la surface et de ne pas briser la vitre.
3. Nettoyez les surfaces extérieures du four à l'aide d'un linge humide. Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas par les ouvertures d'aération présentes à l'intérieur du four afin de ne pas endommager ses différentes pièces.
4. Nettoyez le panneau de commandes à l'aide d'un linge doux et sec. N'utilisez pas de tampons abrasifs ou de détergents puissants. Lorsque vous nettoyez le panneau de commandes, laissez la porte du four ouverte afin d'éviter tout déclenchement inopiné. Une fois l'opération de nettoyage terminée, appuyez sur la touche ARRÊT/ANNULATION de manière à effacer l'affichage.
5. Si de la condensation se forme à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la au moyen d'un linge doux. De la condensation peut se former lorsque le four fonctionne dans une pièce très humide. Cela n'est en aucun cas dû à un mauvais fonctionnement de l'appareil.
6. Il est parfois nécessaire de retirer le plateau tournant en verre afin de le nettoyer. Lavez-le à l'eau savonneuse chaude ou dans un lave-vaisselle.
7. Nettoyez régulièrement l'anneau à roulettes et la sole du four pour éviter que celui-ci produise trop de bruit. A cette fin, il suffit d'essuyer la sole du four avec de l'eau chaude additionnée d'un détergent doux, puis de la sécher à l'aide d'un linge sec. Lavez l'anneau à roulettes dans de l'eau savonneuse. Les vapeurs de cuisine susceptibles de s'accumuler après plusieurs utilisations n'abîment ni la sole ni les roulettes de l'anneau. Assurez-vous de placer correctement l'anneau à roulettes après l'avoir enlevé.
8. Lorsque vous cuisinez en mode GRIL ou COMBINE (**NN-GD556/NN-GD566**), il est inévitable que des projections de graisse salissent les parois du four. Nettoyez régulièrement le four afin d'éviter qu'il dégage de la fumée en cours d'utilisation.
9. Ne pas utiliser de nettoyeur-vapeur pour le nettoyage de votre four.
10. La maintenance du four ne peut être exécutée que par du personnel qualifié. Pour toute opération de maintenance ou de réparation, adressez-vous à votre revendeur agréé.
11. Il est indispensable de maintenir propre l'intérieur du four. Le non respect de cette consigne peut entraîner une détérioration notable des revêtements susceptible de réduire la durée de vie de votre appareil et pouvant même présenter un danger.
12. Les ouvertures d'aération ne doivent jamais être obturées. Vérifiez régulièrement qu'elles ne sont pas bouchées par des poussières ou d'autres objets. Si cela se produisait, la surchauffe du four affecterait son fonctionnement.

Fiche technique

	NN-GD556/NN-GD566	NN-SD456
Alimentation	230 V, 50 Hz	230 V, 50 Hz
Puissance d'entrée	Maximale; 2500 W Micro-ondes; 1260 W Gril; 1350 W	Micro-ondes; 1260 W
Puissance de sortie	Micro-ondes; 1000 W (IEC-60705) Résistance; 1300 W	Micro-ondes; 1000 W (IEC-60705)
Dimensions extérieures	510 (L) x 380 (P) x 304 (H) mm	510 (L) x 380 (P) x 304 (H) mm
Dimensions intérieures	359 (L) x 352 (P) x 217 (H) mm	359 (L) x 352 (P) x 217 (H) mm
Poids (hors emballage)	12.5 Kg	11.5 Kg

Caractéristiques techniques susceptibles d'être modifiées sans avis préalable.

Entretien de l'appareil

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



Informations relatives à l'évacuation des déchets, destinées aux utilisateurs d'appareils électriques et électroniques (usage domestique)

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

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

En éliminant correctement ce produit, vous contribuerez à la conservation des ressources vitales et à la prévention des éventuels effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine qui pourraient survenir dans le cas contraire.

Afin de connaître le point de collecte le plus proche, veuillez contacter vos autorités locales. Des sanctions peuvent être appliquées en cas d'élimination incorrecte de ces déchets, conformément à la législation en vigueur.

Utilisateurs professionnels de l'Union européenne

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

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

Ce symbole n'est reconnu que dans l'Union européenne.

Pour vous débarrasser de ce produit, veuillez contacter les autorités locales ou votre revendeur afin de connaître la procédure d'élimination à suivre.

QUELMICROONDE.COM

Panasonic Manufacturing U.K Ltd (PMUK)
Wyncliffe Road
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff
CF23 7XB
UK

F00038G00EP

Panasonic®

INVERTER

Microwave Cookery Book

Mikrowellen Kochbuch

Magnetron Kookboek

Livre de recettes pour micro-ondes

Ricettario per forno a microonde

Recetario para Microondas

Livro de Cozedura de Microondas

Książka kucharska dla kuchni mikrofalowej

Οδηγός Μαγειρικής Μικροκυμάτων

NN-GD556 / NN-GD566/ NN-SD456



For further information, please also refer to the operating instructions.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der beigelegten Bedienungsanleitung.

Voor meer informatie verwijzen wij U naar de gebruiksaanwijzing.

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

Per ulteriori informazioni, si prega di consultare anche le istruzioni d'uso.

Para más información, consulte el manual de instrucciones.

Para mais informações, consulte o manual de instruções.

Bliższe szczegóły dotyczące danego modelu podane są w fabrycznej instrukcji obsługi.

Για συμπληρωματικές πληροφορίες συμβουλευθείτε και το βιβλιário με τις οδηγίες χρήσεως.

QUELMICROONDE.COM



Votre four Panasonic bénéficie de la dernière technologie, celle de l'Inverter. Cette technologie unique est appliquée sur les fours micro-ondes au Japon depuis longtemps. Elle permet d'améliorer sensiblement les performances de cuisson de votre four. Ce système, en réduisant aussi le nombre de composants, autorise un plus grand volume intérieur et un poids moindre sans encombrer davantage votre plan de travail.

SOMMAIRE	
Cuisson aux micro-ondes	2
Conseils de cuisson	2-3
Quels récipients utiliser dans votre four?	4
Niveaux de puissance des micro-ondes	5
Utilisation du gril	5
Cuisson combinée	5
Accessoires à utiliser	5
Réchauffage	6
Réchauffage aux micro-ondes	6-7
Trucs de cuisson aux micro-ondes	8
Conseils pour la décongélation	9
Décongélation des aliments courants	10
Tableaux de cuisson combinée et de réchauffage	11-13
Viandes et volailles	14-15
Poissons	16
Légumes	17
Œufs et fromage	18
Le Riz, les Pâtes, les Légumes secs & les Pommes de terre avec la peau	18
Vos questions- Nos réponses	19

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 la nourriture et des récipients utilisés. Dans tous les cas, vérifiez la température de l'aliment avant de le consommer.

Cuisson aux micro-ondes

Les micro-ondes sont des ondes électromagnétiques hautes fréquences semblables à celles utilisées dans une radio. Le magnétron convertit le courant électrique en micro-ondes, qu'il envoie à l'intérieur du four où elles sont réfléchies, transmises ou absorbées.

Réflexion

Les micro-ondes sont réfléchies par le métal, de la même manière qu'un ballon rebondit contre un mur. Toutefois, la plupart des ustensiles et récipients métalliques ne conviennent pas aux fours à micro-ondes, car ils ne permettent pas une cuisson uniforme. En outre, lorsque le récipient métallique est trop rapproché de la paroi du four (également en métal), il peut provoquer la formation d'un arc (étincelles bleuâtres), susceptible d'endommager le four, voire même d'entraîner un incendie.

Transmission

Les micro-ondes passent au travers de certaines matières telles que le papier, le verre et le plastique, un peu comme les rayons du soleil traversent une fenêtre. Les récipients constitués de ces matières sont donc parfaitement adaptés à la cuisson aux micro-ondes, puisqu'ils n'absorbent pas ou ne réfléchissent pas les micro-ondes. Néanmoins, comme la chaleur des aliments se transmet aux récipients, ceux-ci chauffent pendant la cuisson.

Absorption

Les micro-ondes sont absorbées par les aliments et pénètrent jusqu'à une profondeur de 2 à 4 cm. Les micro-ondes stimulent les molécules des aliments (en particulier les molécules d'eau, de graisse et de sucre) et les font vibrer très rapidement. Ces vibrations provoquent une friction qui engendre la chaleur. Dans le cas d'aliments volumineux, la chaleur engendrée par la friction se propage jusqu'au centre de l'aliment en fin de cuisson.

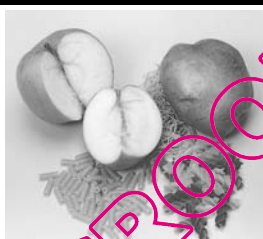
Conseils de cuisson



PERCER

Pendant la cuisson, la vapeur peut s'accumuler sous la peau ou la membrane qui recouvre certains aliments. Vous devez donc percer ou peler ces aliments

avant de les cuire afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Les œufs, les pommes de terre, les saucisses, etc. doivent être percés avant d'être cuits. N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUIRE DES ŒUFS DANS LEUR COQUILLE..



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 en chemise. Les aliments secs tels que le riz et les pâtes peuvent sécher davantage encore pendant l'entreposage et le temps de cuisson peut donc varier par rapport aux aliments frais.



FILM ALIMENTAIRE

Le film alimentaire permet de garder les aliments humides tandis que la vapeur ainsi emprisonnée accélère la cuisson. Nous

vous conseillons toutefois de percer le film alimentaire avant la cuisson, afin que le surplus de vapeur puisse être libéré. Lorsque vous retirez le film alimentaire qui recouvre un plat, soyez prudent, car la vapeur qui s'est accumulée est extrêmement chaude.

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.

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.



TEMPS DE REPOS

Il est important de laisser reposer tous les aliments après la cuisson ou le réchauffage et ce particulièrement pour les aliments denses. La cuisson se poursuit par conduction. Si l'aliment n'est pas suffisamment cuit après le temps de repos, rajouter quelques minutes de cuisson.

ROTIS - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les reposer pendant 15 minutes.

POMMES DE TERRE AVEC LA PEAU - Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium et laissez-les pendant 5 minutes.

GATEAUX LEGERS - Laissez-les reposer pendant 5 minutes avant de les retirer du four.

GATEAUX RICHES - Laissez-les reposer pendant 15 à 20 minutes.

POISSONS - Laissez-les reposer pendant 2 à 5 minutes.

PLATS AUX ŒUFS - Laissez-les reposer pendant 2 à 3 minutes.

PLATS CUISINES PRECUITS - Laissez-les reposer pendant 5 minutes.

PLATS PREPARES A LA MAISON - Laissez-les reposer pendant 2 à 5 minutes.

LEGUMES - A l'exception des pommes de terre cuites à l'eau, il est conseillé de laisser reposer pendant 1 à 2 minutes. La plupart des légumes peuvent être servis immédiatement en fin de cuisson.

DECONGELATION - Pour boucler le procédé, il est indispensable de tenir compte du temps de repos. Celui-ci peut varier entre 5 minutes (notamment pour les framboises) et 1 heure dans le cas d'un rôti.

Conseils de cuisson



TAILLE DU RECIPIENT

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.



QUANTITE

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



DENSITE

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



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.



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.



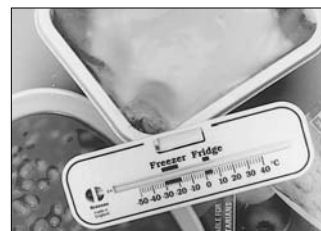
ESPACER

Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme lorsqu'ils sont séparés. N'EMPILEZ JAMAIS les aliments les uns sur les autres.



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.



TEMPERATURE 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.



COUVRIR

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



RETOURNER ET REMUER

Il est souvent nécessaire de mélanger les grandes quantités d'aliments en cours de cuisson afin de ramener les aliments de l'extérieur vers l'intérieur et inversement. Les grosses pièces de viande et les volailles doivent généralement être retournées à mi-cuisson.



LIQUIDES

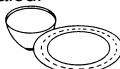
Tous les liquides et les boissons doivent être remués avant et pendant le réchauffage, et ce particulièrement pour l'eau, afin d'éviter des projections brûlantes. Ne pas chauffer des liquides ayant déjà bouilli. NE PAS SURCHAUFFER.

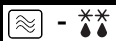


NETTOYAGE

Il est important que votre four soit constamment propre. Les fours peuvent être nettoyés avec de la mousse décapante pour four, pulvérisée sur une éponge douce. Eviter d'appliquer de la mousse sur les parties en plastique et la porte. Prendre soin d'essuyer complètement le four avec un chiffon sec après le rinçage.

Quels récipients utiliser dans votre four?

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



Niveaux de puissance des micro-ondes

Niveau de puissance

Puissance Maximum 1000 W
min ** 270 W (*)
600 W
440 W
250 W

Utilisation

Réchauffer des sauces, des liquides et cuire du poisson, des légumes, des volailles.
Décongélation des aliments surgelés.
Cuisson des viandes blanches, des cakes, des sauces ; réchauffage du lait et des aliments pour bébé.
Cuisson et réchauffage des quiches et des poulets en cocotte.
Mélanges délicats avec des œufs, quiches cuissons longues, pâtés, réchauffage des viandes rouges.

Remarque: (*) DECONGELATION CYCLIQUE avec temps de repos automatique (voir page 9).



Utilisation du gril

NE PRECHAUFFEZ JAMAIS LE GRIL.

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

Vous pouvez choisir 3 puissances de Gril.

1 pression Gril 1 1300 W
2 pressions Gril 2 950 W
3 pressions Gril 3 700 W

Posez les aliments à griller sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant.

Les aliments qui grillent doivent en principe être retournés à mi-cuisson.

Ne couvrez jamais les aliments que vous grillez.

Il n'y a pas de micro-ondes émises en mode GRIL.

Français

Durées de cuisson au (GRIL 1)

	Premier côté	Deuxième côté
Côte de boeuf 1 kg	14 à 15 min.	14 à 15 min.
Côtes de porc	12 à 14 min.	environ 12 min.
Brochettes	environ 12 min.	environ 12 min.
Saucisses	6 à 7 min.	environ 6 min.
Cuisses de poulet	15 à 20 min.	15 à 20 min.
Tranche de pain de mie	3 à 4 min.	3 min.



Cuisson combinée

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

Vous disposez des 3 modes combinés suivants :

REMARQUES:

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

Mode Combiné	Affichage	Puissance Gril	Puissance Micro-ondes	Utilisations
1	G1-600 W	1300 W	600 W	Viandes blanches, agneau, volaille entière, gratins. Préchauffage du Croustiplat.
2	G1-440 W	1300 W	440 W	Saucisses, viande rouge. Morceaux de volaille, poisson.
3	G1-250 W	1300 W	250 W	Gâteaux style 4/4, quiches, côtes de porc, gratins avec des œufs.

Accessoires à utiliser

Micro-ondes	Gril	Cuisson combinée

Réchauffage

Votre four vous permet de réchauffer en toute sécurité les nombreux plats préparés proposés dans les supermarchés ainsi que vos plats cuisinés maison. Il vous suffit de contrôler soigneusement si les aliments sont suffisamment chauds avant de les servir, comme vous le feriez avec un four traditionnel. Vous devez aussi veiller à entreposer correctement les aliments froids que vous voulez réchauffer, notamment en les conservant au réfrigérateur avant de les réchauffer.

Quel mode utiliser pour réchauffer des aliments?

Le mode à utiliser, à savoir les micro-ondes uniquement ou la cuisson combinée varie en fonction du type d'aliment à réchauffer. Pour réchauffer des aliments qui ne doivent pas être dorés, utilisez les micro-ondes uniquement. Pour réchauffer des aliments qui doivent être gratinés, optez plutôt pour la cuisson combinée.

Dans le cas d'une tarte ou d'une quiche congelée, vous devez non seulement réchauffer l'aliment mais aussi cuire la pâte. Comme les micro-ondes et la cuisson combinée ne permettent pas d'obtenir une pâte croustillante, vous devez cuire ce type d'aliment dans un four traditionnel.

Combien de temps réchauffer les aliments?

Vous trouverez au dos de cette page les tableaux de réchauffage pour les micro-ondes et la cuisson combinée. Les durées mentionnées dans ces tableaux sont fournies à titre indicatif UNIQUEMENT. Les durées exactes varient en fonction du poids des aliments, de la taille du récipient utilisé et de la température initiale.

Que faire lorsque les aliments que je dois réchauffer ne sont pas repris dans les tableaux?

Bien qu'il ne soit pas possible de reprendre dans ces tableaux tous les aliments disponibles sur le marché, nous en avons testé un très

large éventail. En respectant nos recommandations, vous pourrez donc réchauffer vos aliments parfaitement et en toute sécurité.

Retourner et remuer

Dans la mesure du possible, nous vous conseillons de retourner ou de remuer les aliments pendant que vous les réchauffez afin d'uniformiser leur température tant à l'extérieur qu'au centre.

Temps de repos

Dans la plupart des cas, vous devez LAISSER REPOSER les aliments après les avoir réchauffés afin de permettre à la chaleur de se propager jusqu'au cœur des aliments et d'uniformiser ainsi leur température. Si vous avez couvert les aliments pendant le réchauffage, laissez le couvercle en place pendant le temps de repos. Ce temps de repos est particulièrement important lors du réchauffage d'aliments denses tels que des lasagnes ou des gratins, voire tout aliment que vous ne pouvez pas remuer pendant le réchauffage.

Quand les aliments sont-ils réchauffés?

Les aliments réchauffés doivent être servis "chauds", c'est-à-dire lorsqu'ils libèrent de la vapeur en tous points. Aussi longtemps que les règles d'hygiène élémentaires ont été respectées pendant la préparation et le stockage des aliments, le réchauffage à l'aide des micro-ondes ou de la cuisson combinée ne présente aucun risque supplémentaire pour la santé. Nous vous conseillons de couper à l'aide d'un couteau les aliments qui ne peuvent pas être remués pour vérifier s'ils sont correctement réchauffés. Outre le respect des instructions du fabricant et des durées mentionnées dans les tableaux de réchauffage illustrés ci-après, nous vous recommandons vivement de vérifier si les aliments sont "chauds". En cas de doute, remplacez les aliments dans le four et réchauffez-les encore pendant quelques instants.

Réchauffage aux micro-ondes

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTRÉES TRAITEUR			
- croque monsieur	1 pce (170 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec à 3 min
	2 pces (320 g)	MAX 2 min	MAX 5 min
- coquille de poisson (4)	1 pce (170 g)	MAX 2 min	MAX 3 min
	2 pces (220 g)	—	MAX 6 à 7 min
- crêpe non fourrée (2)	1 pce	MAX 30 sec	—
- crêpe fourrée (2) (3)	1 pce (150 g)	—	MAX 3 à 4 min
	2 pces (300 g)	—	MAX 5 min
- potage (2)	400 g	MAX 4 min	—
	1 litre	MAX 6 à 7 min	MAX 11 à 12 min
- pizza petite (1)	1 pce (160 g)	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec à 3 min
- pizza américaine	1 pce (400 g)	MAX 4 à 5 min	MAX 7 à 8 min
- quiche petite (1)	1 pce (130 g)	600 W 1 min 10 sec	MAX 3 min
- quiche grande	1 pce (400 g)	600 W 3 min	600 W 7 à 8 min
- Nem, Samossa (3)	2 pces (100 g)	MAX 15 à 20 sec	—
PLATS CUISINÉS			
- tomate farcie	1 pce (170 g)	MAX 2 min	MAX 6 à 7 min
- Chili con carne (2) (3)	400 g	MAX 3 min 40 sec	—
- Poulet et riz Korma (2) (3)	350 g	—	MAX 6 min
- Quenelles de brochet (2) (3)	6 pces (240 g)	—	600 W 6 min
- Escargots (2) (3)	12 pces (100 g)	440 W 2 min	600 W 2 min à 2 min 30 sec
- Gratins (féculent avec viande) (4)	300 - 400 g	MAX 3 min	MAX 8 à 10 min
	600 g	MAX 6 à 8 min	MAX 13 à 14 min
	1 kg	MAX 10 à 11 min	MAX 16 à 18 min

Réchauffage aux micro-ondes

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
PLATS CUISINÉS (suite)			
- Gratin de légumes (avec ou sans viande) (4)	300 - 400 g	MAX 6 min	MAX 11 à 13 min
	1 kg	MAX 12 min	MAX 18 min puis 600 W 6 min
- Gratin de poisson (4)	450 g	–	600 W 12 à 15 min
	1 kg	–	MAX 18 min puis 250 W 5 min
- Poisson en sauce (cru) (2) (3)	225 g	–	MAX 6 à 7 min
GARNITURES			
- Féculents (2)	300 g	MAX 2 à 3 min	MAX 4 à 5 min
- Légumes (2)	100 g	MAX 1 min à 1 min 30 sec	–
	200 g	MAX 1 min 30 sec à 2 min	–
- Purée (2) (3) de pommes de terre de légumes	200 g	MAX 1 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
	200 g	MAX 1 à 2 min	MAX 5 min
	400 g	MAX 3 min 30 sec	MAX 8 min
- Spaghetti en sauce (2)	210 g	MAX 2 min	–
	450 g	MAX 4 min	–
- Riz (2)	150 g	MAX 1 min	MAX 2 min 30 sec
	300 g	MAX 2 min 30 sec	MAX 4 min 30 sec
VIANDES ET POISSON			
- Hamburger (cru) (2)	1 pce (150 g)	–	MAX 1 min 30 sec
- Saucisses Cocktail (2) (3)	120 g	250 W 2 à 3 min	–
- Tranches de viande cuites			
steak haché (2)	100 g	600 W 40 à 50 sec	–
porc 2 tranches (2)	130 g	600 W 1 min 30 sec	–
agneau 2 tranches (2)	160 g	600 W 1 min	–
bœuf 2 tranches (2)	120 g	600 W 50 sec	–
cuisse de poulet (2)	205 g	MAX 1 min 40 sec	–
nuggets de poulet	10 pces (200 g)	–	MAX 2 min 30 sec
cordon Bleu	1 pce (100 g)	–	MAX 2 min
DIVERS			
- Aliments pour bébé (petit pot à température ambiante)	30 g	600 W 15 sec Tester	–
	120 g	600 W 25 sec Tester	–
	200 g	600 W 40 sec Tester	–
- Viennoiserie (1)	2 pces (50 g)	–	MAX 30 à 40 sec ou $\min^{**} \text{ 3 min}$
- Pain (1)			
- de mie tranché	800 g	–	$\min^{**} \text{ 8 min}$
- morceau	60 g	–	MAX 40 sec
- baguette	150 g	–	MAX 30 à 40 sec
- 1 boule pain complet	500 g	–	MAX 2 min 30 sec puis 1/2 h repos
- petit pain de seigle	1 pce (85 g)	–	MAX 40 sec
	3 pces (85 g)	–	MAX 1 min 10 sec

BIBERONS POUR BEBES-PRECAUTIONS

Le lait ou la bouillie DOIT être complètement mélangé avant et après avoir été chauffé. Il doit aussi être **soigneusement contrôlé** avant d'être donné au bébé.

Dans le cas d'un biberon de lait de 210-240 ml conservé au réfrigérateur, retirez le capuchon et la tétine, faites chauffer le lait à la puissance MAX pendant 25 à 30 sec., puis **CONTROLEZ SOIGNEUSEMENT SA TEMPERATURE.**

Dans le cas d'un biberon de lait de 90 ml conservé au réfrigérateur, retirez le capuchon et la tétine, faites chauffer le lait à la puissance MAX pendant 10 à 15 sec., puis **CONTROLEZ SOIGNEUSEMENT SA TEMPERATURE.**

REMARQUE:

Le liquide en haut du biberon étant beaucoup plus chaud que celui contenu dans le bas, vous devez bien secouer le contenu du biberon avant de contrôler sa température.

Trucs de cuisson aux micro-ondes

RAMOLLIR LE BEURRE À TARTINER AU SORTIR DU RÉFRIGÉRATEUR

Faire ramollir 35 à 40 sec. sur ^{min}☼☼ (pour 150 g). Retirer au préalable le papier métallisé le cas échéant.

FAIRE GONFLER DES FRUITS SECS

Ajouter 4 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 Max 2 à 3 min. Laisser reposer 10 min.

RAMENER LE FROMAGE À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Le fromage sorti du réfrigérateur doit être placé dans le four et « tiède » 30 sec. à 1 min (selon la taille du fromage) sur 250 W.

MONDER DES AMANDES OU DES NOISETTES

Couvrir d'eau chaude à hauteur et cuire 3 à 6 min sur Max (jusqu'à une bonne reprise d'ébullition). Rafrâchir, égoutter, la peau se retire alors facilement.

FAIRE SÉCHER DES FINES HERBES

Placer du papier absorbant sur le plateau tournant. Bien étaler les herbes fraîches finement hachées sur le papier. Procéder en plusieurs fois si nécessaire. Chauffer sur Max quelques minutes en surveillant toutes les 30 sec. jusqu'à ce que les herbes commencent à sécher. Il faut faire très attention : si les herbes restent trop longtemps au four, elles risquent de se désagréger et même de s'enflammer. Laisser encore les herbes sèches sur le papier absorbant 2 heures à l'air ambiant puis ranger dans des boîtes hermétiques.

FAIRE UN CARAMEL

Cuisez 100 g de sucre avec 2 c. à s. d'eau dans un bol 2 à 3 min sur Max en surveillant attentivement au bout d'1 min 30 sec. 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 250W 30 à 50 sec. selon la quantité. Remuer et renouveler l'opération si nécessaire.

FAIRE DURCIR DES PETITS CROÛTONS RAPIDEMENT

Couper 2 tranches de pain de mie en petits cubes. Étaler ces cubes sur une assiette. Faire chauffer sur Max 2 min puis laisser reposer 5 min. Vous pouvez frotter une gousse d'ail sur les tranches de pain de mie avant de les découper ou les humecter de quelques gouttes d'huile d'olive.

OBTENIR PLUS DE JUS D'UNE ORANGE OU D'UN CITRON

Avant de le presser, passer 1 orange ou 1 citron 30 à 40 sec. sur Max, puis pressez-la sans attendre : elle donnera plus de jus.

FAIRE FONDRE DU BEURRE

100 g de beurre dans un ramequin couvert d'une soucoupe seront fondus en 1 min + 1 min 10 sec sur 600 W.

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 sec 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 LEVER UNE PÂTE

Placer la pâte recouverte dans le four et chauffer environ 5 min sur ^{min}☼☼ (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 Max 1 min à 1 min 30 sec.

DÉSODORISER VOTRE FOUR

Pour débarrasser votre four d'une odeur de poisson trop tenace, placer à l'intérieur un bol de vinaigre blanc ou d'eau additionnée d'un jus de citron. Chauffer sur Max 5 min. Essuyer la vapeur déposée sur les parois du four à l'aide d'un linge.

PRÉPARER UNE COMPRESSE CHAUDE

Faire chauffer un linge plié, propre et mouillé sur une assiette 1 à 2 min sur Max. Contrôler la température avant d'appliquer.



Conseils pour la décongélation

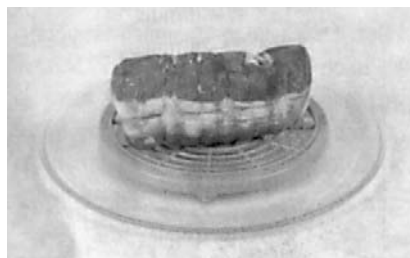
Le plus difficile dans la décongélation est d'obtenir l'intérieur de l'aliment décongelé avant que l'extérieur ne soit cuit. C'est pourquoi, la décongélation sur les fours PANASONIC fonctionne sur un mode cyclique : le four divise le temps de

décongélation total en 8 périodes passant de la décongélation effective (4 périodes) au temps de repos (4 périodes). Pendant les périodes de repos, il n'y a pas d'émission de micro-ondes, même si le plateau tourne et la lumière reste allumée, et la décongélation se

poursuit par conduction. Ce repos assure à l'aliment une décongélation homogène et permet de réduire le temps de repos après décongélation, au moins pour les petites pièces.

Contrôlez à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment, même lorsque vous utilisez les touches Automatiques. Respectez un temps de repos.

TEMPS DE REPOS



Les petites pièces peuvent être cuites presque immédiatement après la décongélation (5 min de repos pour des steaks, 15 min pour les fruits et les pâtes). 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. N.B.: 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 ENTÈRES



Il est préférable de placer les rôtis sur soucoupe retournée ou bien une passoire en plastique afin qu'ils ne trempent pas dans le liquide d'exsudation. Il est indispensable de protéger les parties

finies 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.

Décongélation automatique selon le poids des aliments

Cette touche vous permet de décongeler selon leur poids des viandes ou des poissons crus surgelés. Ne pas l'utiliser pour d'autres aliments. 2 programmes vous sont proposés. La combinaison de la technologie Inverter et de la logique floue dans le calcul des temps d'émission d'ondes permet d'accélérer sensiblement le processus de décongélation (jusqu'à 40 % pour certains poids).

	Poids Recommandés (Min.-Max.)
1. petites pièces de viande ou de volaille, escalopes, saucisses, viande hachée, darnes, côtelettes.	100-1200 g
2. grosses pièces de viande ou de poisson, rôtis, volaille entière; pensez à retourner les rôtis et à protéger les parties fines ou grasses aux bips sonores.	400-2000g

Décongélation des aliments courants

Sélectionnez la puissance de décongélation ^{min} ** 270 W,
puis la durée mentionnée ci-dessous.

Les durées ci-dessous sont mentionnées à titre indicatif uniquement. Contrôlez à plusieurs reprises la décongélation de l'aliment. Adaptez la durée de décongélation au poids et au volume de l'aliment. Il n'est pas nécessaire de couvrir les aliments pendant que vous les décongelez.

Aliment	Poids ou Quantité	Durée en min.	Temps de repos (min)
VIANDE			
- rôti avec os#	500 g	18 - 20	60
- rôti sans os#	500 g	20 - 22	70
- côtes#	500 g	8 - 12	15
- côtelettes#	250 g	6 - 7	10
- rognons*	250 g	7 - 8	10
- bifteck maigre*	430 g (2)	11 - 12	10
- entrecôte*	150 g	4 - 6	10
- viande hachée, chair à saucisse*	500 g	10 - 12	10
- hamburger*	200 g (2)	6 - 7	10
	400 g (4)	10 - 12	10
- morceaux pour ragoût*	500 g	12 - 14	15
- volaille entière#	500 g	12 - 13	60
- volaille en morceaux#	1 kg (4)	22 - 24	30
- coquelet#	400 g	15	30
- lapin#	500 g	14 - 15	30
- andouillette*	300 g (2)	10 - 11	15
BEURRE	250 g	2	10
COULIS DE FRUIT	200 g	3 - 4	10
FROMAGE*	450 g	3	10
FRUITS ROUGES*	200 g	5 - 6	10
	300 g	9	10
	500 g	12	10
GÂTEAUX CUITS			
- génoise	400 g (1)	7	10
- Forêt Noire	550 g (1)	4 - 5	15
- Bavaois	110 g (1 portion)	8 seconds	15
- Tarte framboises	470 g (1)	10	15
JUS DE FRUIT CONCENTRÉ	200 ml	4	4
PÂTE			
- sablée ou brisée*	370 g (block)	4 - 5	5
- feuilletée*	300 g (block)	3 - 4	5
POISSON			
- entier#	400 g (2)	10 - 12	15
- filets#	500 g (4)	13 - 14	15
- darnes*	380 g (2)	10	15
- pavés*	200 g (2) (4)	9	15
- crevettes*	200 g	7	10

REMARQUES

* Dès que possible, remuez ou séparez ces aliments pendant la décongélation.

Protégez les bords et les extrémités de ces aliments.

Tableau de cuisson combinée et de réchauffage (NN-GD556/NN-GD566)

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
ENTREES			
- croque monsieur (2) (3)	1 pce (100 g) 2 pces (300 g) 1 pce (150 g)	1 min 30 sec Combi 1 + 3 min gril 1 5 min Combi 2 3 à 4 min Combi 1 + 1 min gril 1	3 min Combi 1 3 min 30 Combi 1 3 à 4 min Combi 2
- coquille de poisson (1) (retirer les fleurons en pâte à mi-temps)	1 pce (100 g) 1 pce (170 g) 2 pces (2 x 150 g)	— 2 min 30 sec Combi 1 + 2 min gril 1 4 à 5 min Combi 1	5 min Combi 2 5 à 7 min Combi 2 7 min 30 sec Combi 1
- croissant fromage, gnocchi (1)	1 pce (160 g) 2 pces (300 g)	3 à 4 min Combi 1 4 à 5 min Combi 1	3 min 30 sec Combi 2 —
- roulé au fromage (1) (3)	1 pce (130 g)	3 min Combi 1	3 min Combi 2
- friand à la viande (2) (3)	1 pce (130 g)	1 min 40 sec Combi 3	3 min Combi 1
- ficelle picarde (1) (3)	1 pce (150 g) 1 pce (190 g) 2 pces (2 x 130 g)	— 3 min Combi 1 3 min 30 sec à 4 min Combi 2	4 min 30 sec Combi 1 — 7 min Combi 1
- quiches apéritives (1)	12 pces (180 g)	MAX 50 sec + 2 min gril 1	MAX 2 min + 3 min gril 1
- pizza américaine (2) petite grande	1 pce (200 g) 1 pce (450 g) 1 pce (750 g)	2 min Combi 3 + 2 min gril 1 — —	MAX 3 min + 3 min gril 1 5 à 6 min Combi 1 8 min Combi 1 + 2 min gril 1
- pizza (2) petite grande pâte fine calzone (3)	1 pce (200 g) 1 pce (300 g) 1 pce (400 g) 1 pce (600 g) 1 pce (500 g) 1 pce (420 g)	4 min Combi 2 3 min Combi 1 + 1 min 30 sec gril 1 3 min 30 sec Combi 1 + 1 min 30 sec gril 1 5 min Combi 1 + 1 min 30 sec gril 1 4 min Combi 1 + 1 min 30 sec gril 1 3 min Combi 1 + 2 min gril 1	MAX 2 min 10 sec + 3 à 4 min gril 1 — Autopizza*** Autopizza*** — —
- quiche petite (2)	1 pce (130 g) 1 pce (200 g) 2 pces (300 g)	2 min Combi 3 4 min Combi 2 4 min Combi 3	— — Autoquiche***
- quiche grande	1 pce (400 g) 1 pce (500 g) 1 pce (600 g)	3 min 30 sec Combi 1 4 min 30 sec Combi 1 + 1 min 30 sec gril 1 5 min Combi 1	— Autoquiche*** Autoquiche***
- Tourtefeuille (2) (3)	1 pce (300 g) 1 pce (500 g)	4 à 5 min Combi 1 6 à 7 min Combi 1	— —
- Feuilleté aux champignons	1 pce (450 g)	8 min Combi 1	—
PLATS CUISINÉS			
- Lasagne Bolognaise (1)	130 g 300 g 1 kg	2 min Combi 1 + 3 min gril 1 6 à 8 min Combi 2 Combi 1 10 à 12 min	— AutoGratin*** AutoGratin***
- Gratin de poisson (1)	450 g 800 g	— —	AutoGratin*** AutoGratin***
- Gratin de légumes (1)	450 g 1 kg	5 à 7 min Combi 1 12 à 14 min Combi 1	AutoGratin*** AutoGratin***
GARNITURES			
- Pommes Dauphine (1) (3)	200 g	—	4 min 30 sec Combi 1
- Pommes noisettes (1) (3)	350 g	—	4 min Combi 1 + 3 min gril 1
- Pomme Duchesse (1)	500 g	—	7 min Combi 1 + 7 min gril 1
- Frites four (1) (3)	400 g	—	8 à 10 min Combi 1
VIANDES ET POISSON			
- Confit de canard (1) (3)	2 pces (400 g)	4 min Combi 1 + 3 min gril 1	—
- Cordon bleu (1) (3)	1 pce (120 g)	4 min Combi 1	3 min 30 sec Combi 1
- Nuggets de poulet (1) (3)	10 pces (200 g)	3 min Combi 1 + 2 min gril 1	6 min Combi 2
DIVERS			
- Galette des rois précuite (2) (3)	1 pce (400 g)	3 min à 3 min 30 sec Combi 3	4 à 5 min Combi 2
- Crumble aux abricots (1)	1 pce (300 g)	—	5 à 6 min Combi 1
- Viennoiserie (2) (3)	1 pce (60 g)	Gril 1 2 min	MAX 12 sec + 2 min gril 1 (ou Auto)

(1) : Poser dans un plat transparent aux ondes et résistant à la chaleur (ou bien un morceau de papier cuisson) sur le trépied.

(2) : Débarrasser de l'emballage et poser directement sur le trépied. (3) : Retourner ou remuer à mi-réchauffage.

Tableau de temps pour Panacrunch (NN-GD556/NN-GD566)

(sauf indication contraire, le plat est toujours préchauffé 4 min en combiné N° 1).

Aliment	Quantité ou poids	Frais	Surgelé
- Tartelettes apéritives	12 pces (160 g)	—	2 min 30 sec Combi 1
- Feuilletés apéritifs (à cuire)	15 pces (210 g)	—	7 min 30 sec Combi 2**
- Gougères	20 pces (150 g)	—	1 min 30 sec Combi 1**
- Crique lardons-fromage	1 x 170 g	4 min Combi 2	3 min Combi 1 + 2 min gril 1
- Tarte alsacienne	1 x 120 g	4 min Combi 3	3 min 30 sec Combi 1
PIZZA			
- pâte standard	2 x 140 g	4 min 30 sec Combi 2	—
	200 g	—	3 min Combi 1
	300 g	6 min Combi 1	7 min Combi 1
	500 g	5 min Combi 3	6 min Combi 1
- pâte fine	200 g	4 min Combi 3	3 min Combi 1
	250 g	2 min Combi 1 + 2 min gril 1**	3 min Combi 1
- américaine	500 g	—	6 min Combi 1
- McCain rise and up	500 g	—	10 min 30 sec Combi 1
QUICHE ET TOURTE			
- Quiche lorraine	1 x 100 g	—	2 min 30 sec à 3 min Combi 1
	2 x 150 g	3 min Combi 2	—
	150 g	—	2 min 30 sec à 3 min Combi 1
	400 g	—	5 à 6 min Combi 1
- Quiche poireaux	2 x 120 g	—	5 min Combi 1
	400 g	—	6 min 30 sec Combi 1**
- Tourtefeuille savoyarde	450 g	4 min 30 sec à 5 min Combi 1**	10 min Combi 1* + **
- Feuilleté champignons	450 g	6 à 7 min Combi 1**	—
- Tarte aux fruits de mer	350 g	4 min Combi 2**	—
- Pissaladière	1 x 150 g	—	2 min 40 sec Combi 1
- Crêpes fourrées	4 pces (200 g)	—	3 min Combi 1
	2 pces (100 g)	—	1 min 40 sec Combi 1*
- Galettes fourrées	2 pces (140 g)	3 min Combi 2	5 min Combi 1
- roulé au fromage, Friand à la viande	30 g	2 min Combi 3	2 min 20 sec à 3 min (roulé) Combi 3
	2 x 130 g	2 min 30 sec Combi 1	3 min Combi 1**
- Bouchée à la reine	1 pce (150 g)	2 min 20 sec Combi 1	4 min Combi 1 (enlever le chapeau)
	2 x 150 g	3 min Combi 1	6 min 30 sec à 7 min Combi 1 (enlever le chapeau)
- gnocchis	2 x 130 g	—	6 min Combi 1
- croque-monsieur	1 x 100 g	3 min Combi 3*	—
	2 x 100 g	4 min Combi 3 + 1 min gril 1	—
	1 x 160 g	3 min 30 sec à 4 min Combi 3	3 min Combi 1
	2 x 160 g	5 à 6 min Combi 3	5 min Combi 1
- croque-bacon/tomates	1 x 140 g	2 min 30 sec Combi 2	3 min 30 sec Combi 1
POMMES DE TERRE			
- frites à four	200 g	—	5 min Combi 1 + 3 à 5 min gril 1*
	400 g	—	6 min Combi 1 + 5 à 7 min gril 1*
- pommes Wedge	300 g	—	4 min Combi 1 + 5 min gril 1*
- pommes Duchesse	400 g	—	9 min Combi 1 + 4 min gril 1
- pommes Dauphine	200 g	—	4 à 5 min Combi 1*
- pommes Rösti	9 pces (600 g)	—	10 min Combi 1*
- pommes noisettes	450 g	—	8 min Combi 1 + 3 min gril 1*
- morceaux/quartiers crus	500 g à 1 kg	15 à 20 min Combi 1*	—
SAUCISSES			
	2 pces (120 g)	2 min Combi 1*	3 min 30 sec Combi 1*
	3 pces (180 g)	3 min Combi 1*	4 min Combi 1*
- Saucisse Toulouse	1 pce (150 g)	3 min 30 sec à 4 min Combi 2*	4 min 30 sec Combi 1*
- Andouillette*	1 pce (150 g)	5 min Combi 2*	7 min Combi 1*

(*) : retourner ou mélanger à mi-cuisson.

(**) : laisser reposer dans le plat 5 min en fin de réchauffage.

Tableau de temps pour Panacrunch (NN-GD556/NN-GD566)

(sauf indication contraire, le plat est toujours préchauffé 4 min en combiné N° 1).

Aliment	Poids ou Quantité	Frais	Surgelé
- côte de porc*	180 g	3 à 4 min Combi 2*	6 min Combi 1*
- magret de canard*	1 pce (350 g)	4 min Combi 3 puis 5 min grill 1*	—
- cuisses de poulet fermier	2 pces (670 g)	10 min Combi 1 puis 4 min grill 1*	18 min Combi 1 puis 4 min grill 1*
- Steak haché* standard			
	1 pce (100 g)	1 min 50 sec à 2 min Combi 3*	3 min 30 sec à 4 min Combi 3*
	1 pce (140 g)	2 min 30 sec à 3 min Combi 3*	—
	2 pces (200 g)	—	4 min 20 sec Combi 3*
	4 pces (400 g)	—	3 min 30 sec à 4 min Combi 3
- Poisson pané*	2 pces (200 g)	3 min 40 sec Combi 2*	5 min Combi 1*
- Poisson en bâtonnets	5 pces (150 g)	—	4 min Combi 1*
	10 pces (300 g)	—	5 min Combi 1*
- cordon bleu	1 pce (100 g)	3 min 30 sec Combi 3*	3 min Combi 1*
	2 pces (200 g)	3 min 30 sec Combi 2*	5 min Combi 1*
- Nuggets de poulet	10 pces (200 g)	4 min Combi 2*	4 min Combi 1*
	5 pces (100 g)	3 min Combi 2*	3 min Combi 1*
- omelette	4 œufs battus	1 à 2 min Combi 1*	—
	8 œufs battus	2 min à 2 min 30 sec Combi 1*	—
- Strudel aux pommes (cuit)*	300 g	—	4 min 30 sec à 5 min Combi 1* puis **
- Galette des rois (cuite)	400 g	—	2 min 30 sec Combi 1**
- Beignets aux pommes (cuits)	7 pces (220 g)	—	6 min Combi 3*
- Gauffres (cuites)	1 pce (70 g)	—	2 min 30 sec Combi 3*
- Croustade aux pommes (cuite)	400 g	—	5 min Combi 1**
- Kouing aman aux pommes (cuit)	550 g	—	3 min Combi 1**
- Tarte Tatin	1 pce (600 g)	—	7 min Combi 1** (poser côté pommes)
	1 pce (150 g)	—	2 min Combi 2** (poser côté pommes)
- Brownies aux noix (cuits)	2 pces (150 g)	—	1 min 30 sec Combi 3 * puis **

(*) : retourner ou mélanger à mi-cuisson.

(**) : laisser reposer dans le plat 5 min en fin de réchauffage.



Viandes et volailles

Conseils

RÔTIS DÉCONGELÉS

Si la viande a été congelée, assurez-vous qu'elle a été correctement dégelée avant de la cuire à l'aide des micro-ondes. Vous devez laisser reposer les rôtis dégelés pendant 30 minutes minimum avant de les cuire, afin d'être certain que le cœur de la viande est complètement dégelé.

GRAISSE

Les surplus de graisse absorbent l'énergie des micro-ondes et peuvent entraîner une surcuisson de la viande qu'ils enrobent. Choisissez toujours des rôtis qui ne sont pas trop gras.

La cuisson en micro-ondes pures



Placer les rôtis sur une soucoupe retournée dans un plat transparent aux ondes sur le plateau tournant. Il est important que la viande ne trempe pas dans son jus. Cette soucoupe n'est pas nécessaire dans le cas des viandes

braisées ou cuites en fricassée. Il est préférable de recouvrir le plat d'un couvercle ou de film étirable afin d'accélérer la cuisson et de prévenir les projections.

TEMPS DE REPOS

En fin de cuisson, vous devez recouvrir la viande et la volaille d'une feuille d'aluminium et les LAISSER REPOSER pendant 15 minutes minimum. Une fois reposée, la viande rôtie peut être découpée plus facilement. En outre, elle continue de cuire pendant le TEMPS DE REPOS.

OS

Quand vous cuisez une épaule d'agneau ou une palette de porc avec os dans votre four à micro-ondes, vous devez parfois couvrir l'extrémité de l'os afin d'éviter qu'il cuise de manière excessive.

Comment cuire des petits morceaux de viande à l'aide des micro-ondes?

Si certains morceaux de viande peuvent être facilement préparés au four à micro-ondes, la réduction du temps de cuisson et l'absence d'une source de chaleur empêchent ceux-ci d'être croustillants et dorés. Il est préférable de cuire ces viandes dans une sauce.

RETOURNER

Les rôtis et la volaille doivent être retournés à mi-cuisson.

PROTECTION

Les extrémités des rôtis doivent parfois être protégées avec une feuille d'aluminium à mi-cuisson afin d'éviter que les bords extérieurs cuisent de manière excessive. Dans le cas d'une grosse volaille, vous devez protéger les pilons et les bouts des ailes. Fixez la feuille d'aluminium à l'aide de bâtonnets et évitez qu'elle touche les parois du four.

Comment cuire un rôti à l'aide de la cuisson combinée?



Placez le rôti sur une soucoupe retournée, elle-même posée sur un plat résistant à la chaleur. Pour obtenir une cuisson parfaite, il est préférable de cuire le rôti à l'aide des micro-ondes uniquement, puis d'utiliser la cuisson combinée pour le

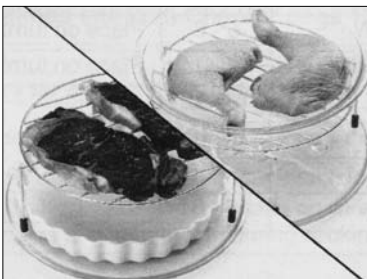
dorer et le rendre croustillant. NE COUVREZ PAS.

CONSEILS POUR RAGOÛTS ET PLATS MIJOTÉS

Il est possible de cuire les ragoûts en micro-ondes pures, 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.

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

PENDANT la cuisson, il est indispensable de maintenir les morceaux de viande immergés à l'aide d'une soucoupe ou d'une assiette retournée (afin d'éviter un dessèchement de la viande). La cuisson des ragoûts étant longue et l'évaporation parfois importante, ne pas hésiter à rajouter du liquide en cours de cuisson si nécessaire. Recouvrir le récipient d'un couvercle afin de limiter l'évaporation. Amener à ébullition sur Max 10 à 12 min puis poursuivre la cuisson le temps désiré sur 250W.



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

Placez la viande sur le trépied, lui-même posé sur le plateau tournant. Utilisez un plat résistant à la chaleur pour récolter la graisse/éclaboussures.



Pour les morceaux plus volumineux ou les rôtis, risquant de toucher la voûte du four, ou les volailles entières, placez-les dans un plat résistant à la chaleur posé sur le plateau tournant. Le gril parviendra à dorer la viande, mais cela risque de prendre un peu plus de temps.

Viandes et volailles

Temps de cuisson des viandes et des volailles (en minutes pour 500 g)

Type de Viande	Micro-ondes pures***	Durée	Combiné ou gril	Durée
BŒUF				
- côte*			Gril 1	25 à 30**
- rôti*	600 W	5	Combi 3	7 à 8
- ragoût	MAX puis 250 W	10 puis 60 à 75**		—
AGNEAU				
- rôti avec os*	600 W	6 à 7	Combi 1	7 à 8
- épaule roulée*	600 W	8	Combi 1	8 à 9
- ragoût*	MAX puis 250 W	10 puis 40 à 50**	—	—
VEAU				
- rôti épaule*	600 W	14 à 15	Combi 1	10 à 11
- ragoût	MAX puis 250 W	10 puis 50 à 60 **	—	—
PORC				
- rôti filet*	600 W	15 à 17**	Combi 1	11 à 12
- rôti échine*	600 W	15 à 17***	Combi 1	12 à 13
- ragoût	MAX puis 250 W	10 puis 50 à 60**	—	—
- côtes*	—	—	Gril 1	20
POULET - PINTADE - DINDE				
- rôti entier	—	—	Combi 1	8 à 9
- morceaux*	600 W	7 à 8	Combi 2 ou Gril 1	12 à 14 25**
- cuisses de dinde*	—	—	Combi 1	8 à 9
- roulé de dinde	600 W	12	Combi 1	10 à 11
CANARD				
- rôti entier	—	—	Combi 1 puis gril 1	9 à 10 puis 4**
- cuisses*	—	—	Combi 1 puis gril 1	7 à 8 puis 6**
- civet	MAX puis 250 W	10 puis 70**	—	—
LAPIN	MAX	7 à 8	—	—
GIBIER				
- rôti*	MAX	5 à 6***	Combi 3	9 à 11
- civet	MAX puis 250 W	10 puis 70**	—	—
CHIPOLATAS, MERGUEZ*	MAX	3 à 4	Gril 1	12 à 14**
ANDOUILLETTE (1 pce)	—	—	Combi 2	8**
SAUCISSE DE TOULOUSE (2 pces)*	—	—	Combi 2 ou Gril 1	10 15**

Note : pour les viandes désossées ou farcies, prolongez le temps de cuisson d'au moins 5 min (quel que soit le poids).

* plat posé sur le trépied pour cuisson gril ou combinée, si l'épaisseur de la viande le permet, sinon, sur le plateau tournant.

** quelque soit le poids.

*** en micro-ondes pures, les temps de cuisson des rôtis (porc, veau, agneau, bœuf) s'appliquent à des viandes préalablement rissolées de tous côtés dans une poêle (quelques minutes).

Poissons

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.



COUVERTURE

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

QUAND LE POISSON EST-IL CUIT?

Le poisson est cuit lorsqu'il s'émiette facilement et que sa chair devient opaque.



LIQUIDE

Le poisson frais ou surgelé doit toujours être arrosé de 30 ml (2 cuillères à soupe) de jus de citron ou de vin blanc.



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.



POISSON ENTIER

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

Dans le cas d'un poisson entier plus épais, couvrez la tête et la queue à mi-cuisson à l'aide d'une mince feuille d'aluminium fixée avec des bâtonnets.

SEL

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



Comment cuire du poisson à l'aide du grill ou de la cuisson combinée?

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

TEMPS DE REPOS

En fin de cuisson, vous devez laisser reposer le poisson à l'intérieur ou à l'extérieur du four pendant 2 à 3 minutes.

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).

Papillotes

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

TEMPS DE CUISSON pour 500 g en minutes

Aliment	FRAIS		SURGELÉ	
	Puissance	Temps	Puissance	Temps
Poisson en filets fins	600 W	4 - 5	MAX	10
Poisson en filets épais	600 W	5 - 6	MAX	11 - 12
Poisson en darnes	600 W	5 - 7	MAX	11 - 13
Poisson entier	600 W	5	MAX	12
Crevettes*	600 W	4 - 5		
Moules*	600 W	5 - 6		
Noix de St Jacques*	600 W	6 - 7		
Calamars*	600 W	5 - 6	MAX	11
Tourteaux*	600 W	5 - 6		
Croquettes de poisson (1 pce=50 g)*			MAX	3 min 30 (2 pces) ou 5 min (4 pces)

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

Légumes

EAU AJOUTÉE

Il faut distinguer :

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

Les légumes raisonnablement riches en eau auxquels il faudra ajouter 4 à 5 c. à s. d'eau pour 500 g, afin de créer de la vapeur qui cuira les légumes et évitera la déshydratation : chou-fleur, poireaux, brocolis, choux de Bruxelles, fenouils, carottes, céleri-rave, asperges, haricots verts, pommes de terre, choux, navets, artichauts, etc.

Les légumes relativement pauvres en eau auxquels il faudra ajouter 8 à 10 c. à s. d'eau pour 500 g afin de favoriser une bonne hydratation : petits pois, fèves, haricots frais, haricots verts.

Dans tous les cas : les légumes sont cuits sur la puissance Max (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.

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

LÉGUMES	FRAIS	SURGELÉS	LÉGUMES	FRAIS	SURGELÉS
Artichauts :			Fèves*	16 - 19	18 - 20
- entier	11 - 12	—	Fenouil :		
- fond	10 - 12	13 - 16	- entier coupé en 2	12 - 14	—
Asperges*	10 - 12	14 - 15	- émincé	17 - 20	—
Aubergines	9 - 11	—	Haricots verts*	12 - 13	12 - 13
Betterave*	18 - 20	—	Haricots coco plats	10 - 13	—
Blettes	8 - 10	14 - 15	Printanière de légumes*	—	15 - 16
Brocolis	8 - 10	13 - 16	Maïs en épis (2 p)*	12 - 14	14 - 17
Champignons	9 - 10	13 - 15	Navets	10 - 12	18 - 20
Carottes :			Oignons	9 - 12	15 - 18
- rondelles	10 - 12	13 - 15	Petits pois*	20	16 - 18
- tronçons	12 - 14	—	Pois mange-tout	10 - 12	—
Chou*	12 - 14	—	Poireaux émincés	12 - 14	15 - 16
Choux de Bruxelles	10 - 12	13 - 15	Poireaux tronçons	12 - 14	15 - 16
Chou-fleur	10 - 12	13 - 15	Potiron	10 - 12	—
Céleri-boule	9 - 11	—	Poivrons	12 - 14	14 - 16
Céleri*	15 - 17	—	Pommes de terre entières (<220 g)	9 - 12	—
Courgettes	8 - 10	13 - 15	Pommes de terre coupées	10 - 12	—
Endives	12 - 14	18 - 20	Ratatouille	16 - 18	14 - 16
Épinards :			Salsifis	12 - 14	14 - 16
- hachés	—	12	Tomates*	4 - 5	—
- branches	9 - 10	13			

*. 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 600W pendant 18 à 22 min (selon la taille du chou-fleur) avec 6 c. à s. d'eau.

Oufs et Fromage



Les œufs sont des produits délicats nécessitant une attention spéciale. En effet : mis tels quels dans le four, ils explosent du fait de la pression qui s'exerce à l'intérieur de la coquille. Cassés, le jaune expose également si la pellicule qui le

recouvre n'est pas percée. Il ne faut donc pas hésiter à enfoncer la pointe d'un cure-dent au centre du jaune ; si l'œuf est bien frais, celui-ci ne s'écoule pas. Le jaune et le blanc réagissent différemment aux ondes et c'est hélas le jaune qui cuit le plus vite. Lorsque les œufs sont battus (omelette), il est nécessaire, à mi-cuisson, de ramener les bords vers le centre.

Les œufs pochés :

faire chauffer 50 ml d'eau avec du sel et un trait de vinaigre pendant 1 min sur Max. Casser l'œuf dans l'eau bouillante et percer délicatement le jaune et le blanc avec un cure-dent ; cuire sur 600W 40 à 60 sec (selon le calibre de l'œuf). Laisser reposer 1 min avant d'égoutter et de servir.

Les œufs brouillés :

mélanger dans un bol 2 œufs crus avec un peu de crème ou de lait, une noix de beurre, du sel et du poivre. Cuire 40 sec sur Max. Sortir et battre énergiquement avec une fourchette. Poursuivre la cuisson sur Max encore 30 à 40 sec. Les œufs doivent rester crémeux.

Les œufs cocotte :

casser l'œuf dans un ramequin beurré, saler et poivrer, percer le jaune et le blanc avec un cure-dent. Ajouter les ingrédients désirés (crème, champignons, oeufs de lompes, etc.). Compter environ 2 min de cuisson par œuf sur 250W selon le calibre de l'œuf et la quantité de garniture.

Les fromages réagissent différemment selon leur nature ; plus ils sont gras et plus ils fondent rapidement. S'ils sont cuits trop longtemps, ils durcissent. Lorsque cela est possible, il est préférable d'ajouter le fromage râpé au dernier moment (pour les pâtes, les gratins, etc.).

Le Riz, les Pâtes, les Légumes secs & les Pommes de terre avec la peau

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

Une fois le liquide monté à ébullition, compter environ 20 minutes de cuisson sur 250W quelque soit la quantité de riz.

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 Max 2 min 30 sec (pour 200 g de semoule à grain moyen avec 2 dl d'eau) puis de faire gonfler sur 250W 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 Max pour 250 g de pâtes (pour 1 litre d'eau) et 10 minutes pour 250 g de ravioles.

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 Max puis 15 à 30 minutes sur 250W. Surveiller la cuisson et rajouter de l'eau si nécessaire ; les légumes secs doivent toujours être recouverts de liquide.

Pommes de terre

Certaines variétés de pommes de terre se prêtent plutôt que d'autres au four à micro-ondes. Pour la cuisson au micro-ondes ou la cuisson combinée, le poids idéal des pommes de terre est compris entre 200 g et 250 g. Les pommes de terre avec la peau cuisent plus rapidement aux micro-ondes qu'en mode de cuisson combinée, mais elles sont plus molles. En revanche, la cuisson combinée permet d'obtenir une texture plus sèche et plus croustillante. En fin de cuisson si vous souhaitez dorer davantage vos pommes de terre, utilisez le mode GRIL (voir le tableau ci-dessous).

Avant la cuisson

Lavez les pommes de terre et percez la peau en plusieurs endroits. Disposez les pommes de terre sur le pourtour du plateau tournant.

Après la cuisson

Retirez les pommes de terre du four et recouvrez-les d'une feuille d'aluminium pour les tenir au chaud.

Laissez-les reposer pendant 5 minutes.

Pommes de terre avec la peau - Tableau de cuisson manuelle

Quantité	Temps de cuisson en minutes à la puissance Maximale (1000 W)	Temps de cuisson en minutes en mode GRIL 1 pour une texture plus croustillante
1	4-7	8-10
2	7-10	10-12
4	11-15	11-13

Vos questions - Nos réponses

Problème	Cause	Solution
Les aliments cuits aux micro-ondes refroidissent trop vite.	Les aliments ne sont pas complètement cuits.	Remplacez-les dans le four pendant quelques instants supplémentaires. N'oubliez pas que les aliments sortants du réfrigérateur doivent cuire plus longtemps que ceux conservés à la température ambiante.
L'aliment déborde pendant la cuisson aux micro-ondes.	Le récipient est trop petit.	Pour les aliments liquides, utilisez un récipient d'une capacité deux fois supérieure au volume des aliments.
Les aliments cuisent trop lentement dans le four à micro-ondes.	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 micro-ondes ou de la cuisson combinée est dure.	La puissance de cuisson est trop élevée. Vous avez salé la viande avant de la cuire.	Ne salez jamais la viande avant de la cuire. Si nécessaire, salez en fin de cuisson.
En mode de cuisson à l'aide des micro-ondes, le centre du gâteau n'est pas cuit.	Temps de cuisson et/ou temps de repos insuffisants.	Augmentez le temps de cuisson et/ou le temps de repos.
Les oeufs, les flans et les quiches sont durs et caoutchouteux.	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 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.
Les légumes sont secs lorsqu'ils sont cuits dans le four à micro-ondes.	Vous avez cuit les légumes sans les couvrir.	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.
Présence de condensation dans le four.	Vous avez salé les légumes avant de les cuire.	Si nécessaire, salez-les en fin de cuisson uniquement.
	Cela est tout à fait normal et signifie que la vitesse de cuisson des aliments est supérieure à la vitesse d'évacuation de la vapeur accumulée à l'intérieur du four.	Essuyez les parois avec un linge.
Le plateau pivotant tourne dans les deux sens.		Cela est tout à fait normal.
De l'air chaud semble s'échapper par le joint de la porte.	La porte du four n'est pas équipée de joint hermétique.	Cela est tout à fait normal et ne signifie pas que le four à micro-ondes présente une fuite.
Des étincelles bleuâtres ou des arcs apparaissent lorsque j'utilise des accessoires métalliques.	En mode micro-ondes uniquement, vous ne pouvez pas utiliser d'accessoire en métal. En mode de cuisson combinée, vérifiez si les accessoires n'ont pas été endommagés.	Mettez IMMEDIATEMENT le four hors tension. N'utilisez jamais d'accessoire métallique en mode micro-ondes uniquement. Vérifiez le poids minimum des aliments ou les programmes automatiques.



Panasonic Manufacturing U.K Ltd (PMUK)
Wyncliffe Road
Pentwyn Industrial Estate
Cardiff
CF23 7XB
UK

F000B8G00EP