

## TOURS DE MAIN!

### TRUCS ET ASTUCES AVEC LE MICRO-ONDES

Réchauffer quelque chose en vitesse, faire fondre du chocolat pour votre gâteau préféré ou repasser au four des petits feuilletés apéritif pour des invités débarqués à l'improviste? Aucun problème avec votre nouveau «Multitalent»!



Grâce à ces trucs et astuces, vous accédez à l'univers des micro-ondes avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi.

### Le choix du bon récipient

#### Principe:

Pas de récipient en métal ou en grès! Les plats avec un décor métallique (p. ex. assiettes à bordure dorée) sont à proscrire. Si vous utilisez le micro-ondes «Multitalent» en mode gril ou chaleur tournante (sans micro-ondes), vous pouvez utiliser vos plats à four habituels.

#### Un simple test vous permet de savoir si un récipient peut être utilisé au micro-ondes:

1. Placez dans le micro-ondes à côté du récipient à tester (sans eau) un récipient rempli d'eau (env. 250 ml).
2. Réglez le micro-ondes sur puissance maximum (100%) pendant 1 minute. Attention: le temps de cuisson ne doit pas dépasser 1 minute.
3. Si au bout de ce temps le récipient vide à tester est devenu chaud, cela signifie qu'il n'est pas adapté à l'utilisation au micro-ondes.

### Comment décongeler correctement

#### Viande, poisson et volaille

- Les retirer toujours de leur emballage.
- Étaler un morceau de papier absorbant sur une assiette allant au micro-ondes et déposer dessus la viande ou le poisson. Le papier absorbera le liquide qui s'écoule et empêchera la viande de cuire pendant la décongélation.
- Après la décongélation, compter 1 à 2 minutes de temps de repos. La viande ou le poisson perdront ensuite beaucoup moins de jus pendant leur cuisson.

#### Pains et gâteaux

- Les retirer toujours de leur emballage.
- Après la décongélation, compter 3 à 4 minutes de temps de repos pour permettre à la chaleur de se répartir uniformément dans le pain ou le gâteau.

### Recouvrir ou pas?

#### Principe:

Les aliments cuits habituellement à couvert sont également à réchauffer ou à décongeler à couvert au micro-ondes. Vous pouvez vous servir de la cloche fournie avec l'appareil. N'utilisez jamais de feuille d'aluminium pour recouvrir les aliments!

# Tableau des temps

## Réchauffage

| Produit                               | Récipient   | À couvert | Quantité | Puissance | Durée              |
|---------------------------------------|-------------|-----------|----------|-----------|--------------------|
| Bolognaise                            | Plat creux  | oui       | 400 g    | 100 %     | env. 2 à 3 minutes |
| Bouillon                              | Bol / tasse | non       | 3 dl     | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Faire fondre du beurre                | Bol         | oui       | 250 g    | 100 %     | env. 1½ minute     |
| Potées précuites                      | Plat creux  | oui       | 600 g    | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Compotes de fruits                    | Bol         | oui       | 250 g    | 100 %     | env. 1 minute      |
| Soupes de légumes liées               | Assiette    | oui       | 3 dl     | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Légumes précuits                      | Assiette    | oui       | 400 g    | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Émincés avec sauce                    | Plat creux  | oui       | 400 g    | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Pommes de terre entières précuites    | Assiette    | oui       | 400 g    | 100 %     | env. 3 à 4 minutes |
| Lait                                  | Tasse       | non       | 250 ml   | 100 %     | env. 1½ minute     |
| Riz précuit                           | Assiette    | oui       | 400 g    | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Risotto précuit                       | Assiette    | oui       | 400 g    | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Faire fondre du chocolat, en morceaux | Bol         | non       | 100 g    | 50 %      | env. 3 minutes     |
| Pâtes avec sauce précuites            | Assiette    | oui       | 400 g    | 100 %     | env. 2 minutes     |
| Pâtes sans sauce précuites            | Assiette    | oui       | 300 g    | 100 %     | env. 1½ minute     |
| Saucisses de Vienne                   | Assiette    | non       | 2 paires | 100 %     | env. 1 minute      |
| Sauces liées                          | Bol         | oui       | 200 ml   | 100 %     | env. 1½ minute     |
| Polenta précuite                      | Plat creux  | oui       | 300 g    | 100 %     | env. 2 minutes     |

## Décongélation

| Produit  | Récipient            | À couvert | Quantité   | Puissance | Durée           |
|--|----------------------|-----------|--|-----------|-----------------|
| Vermicelles en bloc surgelé, sans emballage                          | Assiette             | oui       | 220 g  | 40 %      | env. 3 minutes  |
| Saucisses à rôtir surgelées, à décongeler sans emballage             | Assiette             | oui       | 2 pièces   | 30 %      | env. 7 minutes  |
| Viande hachée surgelée, à décongeler sans emballage                  | Assiette             | oui       | 400 g  | 30 %      | env. 11 minutes |
| Ragoût surgelé, à décongeler sans emballage                          | Assiette             | oui       | 400 g  | 30 %      | env. 14 minutes |
| Poisson surgelé, à décongeler sans emballage                         | Assiette             | oui       | 400 g  | 30 %      | env. 7 minutes  |
| Steak surgelé, à décongeler sans emballage                           | Assiette             | oui       | 2 pièces d'env. 200 g et d'env. 2 cm d'épaisseur | 30 %      | env. 11 minutes |
| Émincé surgelé, à décongeler sans emballage                          | Assiette             | oui       | 400 g  | 30 %      | env. 13 minutes |
| Pièce de viande (p. ex. filet) surgelée, à décongeler sans emballage | Assiette             | oui       | 400 g  | 30 %      | env. 11 minutes |
| Petits pains surgelés à décongeler                                   | Sur papier absorbant | non       | 2 pièces de 60 g                                 | 50 %      | 1 minute        |
| Pain bis surgelé à décongeler  | Sur papier absorbant | non       | 500 g  | 50 %      | 5 minutes       |

## Fiche infos avec astuces pour l'usage au quotidien du micro-ondes «Multitalent»

**Matériel:** composants électroniques, matière synthétique, acier fin et tôle enduite. Enceinte à revêtement antiadhésif.

**Couleur:** noir/argent

**Dimensions:** (L × l × H): 46 × 40 × 25.5 cm (poignée incl.)



N° d'article: 25164

---

Le micro-ondes est connu pour décongeler ou chauffer des aliments, mais il a bien d'autres cordes à son arc.

Voici 6 usages malins du micro-ondes qui simplifient la vie au quotidien:

### 1. Sécher rapidement des herbes aromatiques

Répartir les herbes sur une feuille de papier-cuisson ou une assiette convenant au micro-ondes. N'utiliser en aucun cas du papier alu ou un torchon. Pour sécher le basilic, l'aneth, la ciboulette, le thym ou le romarin: laisser les herbes fraîches pendant 2 min dans le micro-ondes réglé à puissance maximale. Pour le persil, laisser dans le micro-ondes pendant 3 min à puissance maximale. Pour d'autres herbes, essayer d'abord 2 min et si elles ne sont pas assez sèches, les laisser 30 secondes de plus, et ainsi de suite.

### 2. Couper enfin des oignons sans avoir les yeux qui pleurent

Couper les extrémités des oignons, les laisser 30 secondes dans le micro-ondes à puissance maximale. Vous pourrez les couper sans pleurer.

### 3. Faire fondre du chocolat

Faire fondre 100 g de chocolat à cuire à 50% de puissance pendant 6 min dans un récipient ouvert en remuant une fois entre-temps. Fonctionne aussi avec du glaçage à gâteau: pour 1 sachet de glaçage (foncé ou blanc, de 125 g), laisser env. 3 min à 50%.

### 4. Éplucher une gousse d'ail facilement

Mettre env. 15 secondes dans le micro-ondes à puissance maximale et retirer simplement la peau.

### 5. Monder des amandes

Mettre env. 50 g d'amandes avec leur peau dans une assiette à soupe et recouvrir d'eau. Porter à ébullition env. 3 min à la puissance maximale, puis laisser reposer 3 min. Appuyer ensuite délicatement sur les amandes avec le doigt, pour les faire glisser hors de leur peau.

### 6. Chauffer des compresses

Réchauffer une serviette pendant ½ à 1 min dans le micro-ondes à puissance maximale.

---

Vous trouverez ce mode d'emploi dans une autre langue (d/f) sur [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch) ou en appelant le **0844 466 466**.