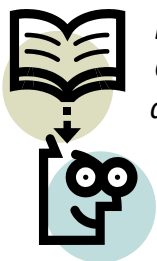


Préparé par
Micheline Contant
2018-03



CUISSON AU MICRO-ONDES





Le four micro-ondes vous rendra service pourvu que vous sachiez l'utiliser. Ce n'est pas un appareil miracle, c'est une façon d'améliorer la technologie alimentaire. Le four micro-ondes complète la gamme de vos appareils ménagers.

Qu'est-ce qu'un four micro-ondes?

Ce sont des ondes électromagnétiques à haute fréquence de même type que celle d'une radio mais plus courtes.

Les ondes sont absorbées par les molécules d'eau, de sucre et de gras. Elles provoquent une augmentation en vibration (friction) qui génère de la chaleur à l'intérieur de l'aliment et par conséquent amène une cuisson.

L'important c'est la puissance à l'intérieur du four. Le temps de cuisson varie selon la puissance du four, les dimensions de son volume intérieur et aussi selon la demande en électricité. *Il est très important d'augmenter ou de diminuer le temps minimal de cuisson selon le type de four.*

Le four micro-ondes donne souvent de mauvais résultats parce que les gens n'utilisent pas correctement les puissances du four. Il en serait de même avec le four traditionnel si toutes les cuissons se faisaient à 500oF.

Donc, en utilisant **la touche des puissances du four**, vous changerez l'intensité de cuisson.

Le tableau suivant vous donne des équivalences de puissances :

Aliments	Four traditionnel	Micro-ondes	% sur micro-ondes
Cossetarde Pouding	400 à 500oF	High ou Max	50 à 100%
Sauce Riz Pâte Légumes Bonbons		Sauté	80 à 90%
Rôti Muffins	300 à 350oF	Medium high Reheat Roast	70 à 80%
Gâteau Poisson Omelette fromage	300 à 350oF	Bake	50 à 60%
Mijoter avec couvercle	200 à 300oF	Medium	40 à 50%
Mets délicats Gâteau des anges	200 à 300oF	Braisé	40%
Cuisson longue	Décongélation	Defrost	30%
Réchaud Croissant, brioche	100 à 150oF	Low	20%
Garder chaud	100 à 150%	Warm	10%

Précautions

- Aucun métal : poignées, garnitures, attaches, couvercles.
- Plat rond de préférence
- La profondeur des plats change le temps de cuisson
- Les anneaux (rond avec trou au centre) sont idéals pour les aliments qu'on ne peut brasser pendant la cuisson.

Les couvercles :

- Pour garder l'humidité : couvercle ou pellicule de plastique
- Le papier essuie-tout retient un minimum d'humidité et évite de sécher

Aliments qui attirent de l'énergie :

- Trop d'eau dans un légume frais ou congelé attire l'énergie et ralentit la cuisson
- Un surplus de gras ralentit la cuisson, donc, parer les viandes
- Le sucre risque de dessécher les pâtisseries sucrées, donc, les cuire très rapidement

Attention à :

- La grosseur des morceaux
- La forme des contenants
- La densité des aliments
- La quantité à cuire à la fois
- La quantité d'humidité de l'aliment
- Le temps de repos



Aliments qui ne vont pas au m.o.

- Les pains croutés
- Les tartes à deux croutes
- Les aliments en grande friture
- Les conserves
- Les œufs en coquille

Comment placer les aliments

- Les morceaux les plus petits vers le centre
- Les parties les plus tendres vers le centre
- Des morceaux de petites grandeurs placés en rond.
- Réduire les liquides au $\frac{3}{4}$
- Réduire les assaisonnements : ajuster après cuisson
- Réduire les quantités de gras

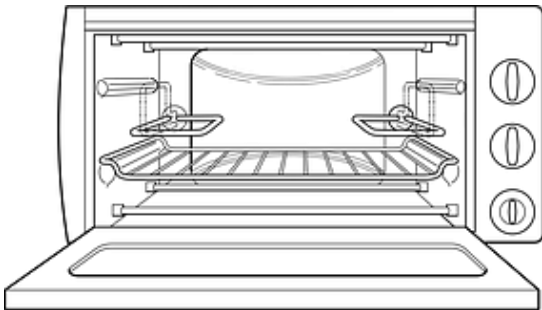
Décongeler au micro-ondes

1. On doit toujours décongeler avant de cuire au micro-ondes.
2. L'intensité à utiliser pour décongeler est de 30%.
3. Décongeler toujours avec le minimum de temps sans jamais oublier le temps de repos obligatoire.
4. **Le temps de repos est égal au temps de cuisson et se fait en dehors du four m.o.**

Tableau de décongélation :

Bœuf haché	3,5 à 4 minutes à 30% (defrost) même temps de repos
Tranche de bœuf	40 à 50 sec. À 30% retourner à mi décongélation. Repos
Volaille	5 min. à la fois, retourner et repos
Poisson	1 min. à la fois à 30%
Pain	40 sec. à 1 min. à 30%
Légumes	Pas nécessaire d'être décongelés, passer immédiatement à la cuisson (ajouter 2 min. si congelé)

Ne jamais décongeler plus de 5 min. à la fois.



Réchauffer au micro-ondes

On utilise toujours la puissance 80% pour réchauffer des aliments.

Déposer les aliments dans le four en les plaçant en cercle.

Utiliser du papier ciré pour couvrir, ceci maintiendra la chaleur.

Il est important de souligner que les croissants, le pain, les sous-marins, les bagels devront être réchauffés dans un essuie-tout à 20%.

Une soupe se réchauffe à 80%, le bol à soupe couvert.

Le poisson

Il est préférable de le cuire à 60% afin d'éviter le dessèchement

Les poissons n'exigent pas de repos

Les crustacés peuvent être cuits dans leurs coquilles



Les œufs

La cuisson des œufs frits au m.-o. est très efficace. Cependant, on doit utiliser *le plat à rissoler*, il n'est pas nécessaire de déchirer la membrane de l'œuf.

La cuisson des œufs pochés est très facile à réussir. On doit déchirer la membrane de l'œuf à l'aide d'un cure-dent.

L'œuf à la coque est à proscrire au m.o. il devient une petite bombe.

Les omelettes sont belles et faciles à réussir.

Les viandes

Il est préférable de choisir des coupes de viande sans gras et sans os.

Ne jamais saler, mais badigeonner d'eau salée, de sauce soya.

Placer la viande sur une grille non métallique ou une soucoupe renversée. Elle cuira uniformément et donnera l'effet de rôti.

Les intensités m.o. sont très importantes. On doit les utiliser. Plus la viande est tendre plus on peut se permettre de cuire à forte intensité.

Le repos de la viande est important (environ 10 min) enveloppée dans un papier aluminium (sans trop serrer)/(évite de refroidir)

Si vous doublez la recette, ajouter 1/3 du temps de cuisson, toujours à la même intensité.

Tableau de cuisson des viandes :

Viande	Temps par livre	Intensité
Jambon	12 à 13 min.	70 à 50%
Volaille	8 à 10 min	Max 70%
Bœuf	Saignant : 4 à 5min. Médium : 5 à 6 min Bien cuit : 6 à 7 min	Max 70% Médium 50% Médium 50%
Agneau et veau	12 à 13 min.	Entre 40 et 60%
Porc désossé	15 à 17 min.	Entre 40 et 70%
Bacon	2 tr. 1 à 2 min 4 tr. 2 à 3 min.	Max max

Les pâtisseries

Il est certain que les pâtisseries ne grillent pas au m.-o..

Par contre, le gâteau au chocolat, les muffins au son, les galettes à la farine d'avoine sont très peu différents



Il est préférable d'utiliser des moules tubulaires pour cuire les gâteaux

Ne pas oublier que l'ennemi des pâtisseries au m.o. est l'humidité

Les gâteaux se cuisent à 60%, les muffins à 70%

Pour que les gâteaux montent également, laisser reposer la pâte dans le moule de cuisson quelques min. avant de cuire.

Les biscuits se cuisent à 60% toujours placés en cercle 6 à la fois. On peut les cuire sur un carton ou un papier ciré

**.Conversion de recettes
20 minutes de cuisson conventionnelle à 350oF
devient au m.-o. 5 à 8 min. à 7 ou 8**

Trucs à connaître pour cuisiner avec le micro-ondes

Ustensiles pour le micro-ondes



- Tous les ustensiles font l'affaire sauf ceux en métal.
- Utilisez les **formes rondes** qui facilitent la cuisson ou placer les aliments en rond sur la plaque tournante.
- Utilisez les papiers essuie-tout, ciré, pellicule plastique ou les cartons.

Pour ramollir du beurre :

- Mettre le beurre sur une assiette. Chauffer 5 secondes. Laisser reposer 1 secondes. Répéter si nécessaire jusqu'à ce que le beurre soit malléable.

Crêpes et gaufres :

Bien qu'elles soient toujours meilleures cuites de la façon traditionnelle, on peut les garder au réfrigérateur ou au congélateur puisqu'elles se réchauffent vite et bien au four m.-o.. Faire chauffer les crêpes une à la fois ou par piles jusqu'à ce que le centre si chaud. Les gaufres se réchauffent plus vite que les crêpes.

	2 Gaufres	2 Crêpes
Réfrigérateur	25 sec.	35 sec.
Congélateur	35 sec.	45 sec.

Réchauffer sirop de maïs ou d'érable :

Retirer le bouchon métallique de la bouteille et faire chauffer à découvert de 30 à 45 sec. pour une bouteille de 370 ml (13 on.) ou jusqu'à ce que des bulles apparaissent.

Réhydrater es pruneaux :

Mettre dans un bol de verre, couvrir à peine d'un reste de thé ou de café ou d'eau et de jus d'orange. Ajouter pincée d'anis, de cannelle, clous de girofle ou zeste d'orange ou de citron. Chauffer à découvert 8 min.. Reposer 10 min. Ils se conservent 4 à 5 semaines réfrigérés et couverts dans leur liquide au réfrigérateur.

**Sauce au caramel :**

Placer 20 à 25 caramels développés dans un bol avec 50 ml de crème, d'eau ou de rhum. Chauffer à découvert 3 min. ou jusqu'à ce que les caramels soient fondus en brassant 2 fois.

Sauce au caramel et chocolat :

Utiliser des caramel au chocolat ou ajouter ¼ t. de chipits au mélange fondu et brasser vivement.

Fondre du chocolat semi ou non sucré :

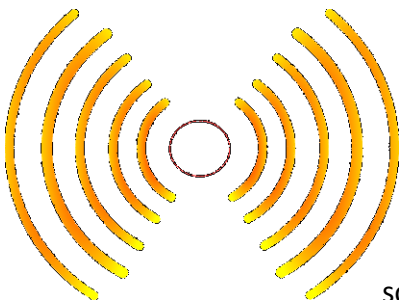
Chauffer des carrés de chocolat dans leur emballage sur une assiette pendant 1 à 2 min.

Griller des amandes :

Étaler des amandes blanchies ou en moitié ou tout autre genre de noix sur une assiette de papier ou de verre. Chauffer 2 à 3 min. en remuant chaque min. pour qu'elles brunissent uniformément. Laisser reposer 2 min. Remuer encore.

**Clarifier du miel tourné en sucre :**

Retirer le couvercle du pot, chauffer 1 min. Vérifier après 30 sec., le temps varie suivant le quantité de miel. Retirer du four dès que le miel est liquéfié.

Questions et réponses**Restent-ils des micro-ondes dans les aliments lorsque nous les mangeons?**

Les micro-ondes sont absorbées immédiatement par les aliments, créant de la friction laquelle devient cuisson. Alors, il n'y a aucun danger de retrouver de micro-ondes dans les aliments consommés sortant d'un four micro-ondes.

Est-ce que les viandes brunissent?

N'importe quel aliment qui cuit plus de 10 min. dans un four m.o. brunira naturellement.

Le brunissage est rehaussé par la présence du gras dans la viande.

Le brunissage a lieu lorsque la température de l'aliment est assez élevée pour que cet effet se produise

Pour une surface plus brune badigeonner les aliments avec un mélange d'agents brunissants et d'eau.

Que doit-on éviter de cuire dans un four m.-o?

Il cuit environ 95% des aliments

On évite :

- D'y cuire les aliments tels que gâteau chiffon, grand-pères, pizzas, œufs en coquille.
- D'y frire les œufs sans percer le jaune
- D'y chauffer le pain trop longtemps
- Les aliments en grande friture
- Les tartes à 2 croûtes
- Les conserves

Comment savoir si un plat en plastique est adapté ?

Il doit porter la mention "microwave safe" ou le logo "micro-ondes ". Côté surgelés, regardez l'emballage : il peut préciser qu'il faut transvaser la préparation dans un autre plat.

En céramique ou en porcelaine, la vaisselle résiste, à la réserve près que la céramique a tendance à chauffer assez fortement : attention donc à ne pas vous brûler. En revanche, gare aux motifs décoratifs : certains, comme les liserés dorés ou argentés, risquent de provoquer des étincelles

La terre cuite absorbe les micro-ondes et allonge le temps de cuisson ou de réchauffage. Vous risquez donc de sortir un plat très chaud et de vous brûler ! Faites un test en le remplissant avec un fond d'eau et passez-le une minute au four puissance maximale. Si le plat est chaud et l'eau froide (ou presque...), évitez !

Préférez les modèles en silicone platine, et résistant aux températures les plus élevées (260 à 280 °C, plutôt que 230 à 240 °C seulement). Cela dit, ce conseil vaut pour tous les moules en silicone, que vous les destiniez à une utilisation au micro-ondes ou au four traditionnel.

Pour éviter les projections d'aliments sur les parois, oui ! Souvenez-vous que tout ingrédient "fermé" (graines, petits pois...) est susceptible d' "exploser".

Servez-vous d'une cloche anti-éclaboussures ou couvrez votre plat de film étirable "spécial micro-ondes", qui supporte des températures jusqu'à 175 °C. Les autres films sont susceptibles de fondre. Et tant qu'à faire, évitez de faire entrer en contact le film avec les aliments