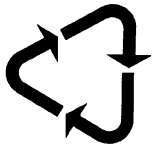


Whirlpool Sweden AB



4619 694 12053



Sommaire



	Page
Branchement électrique	3
Avant d'utiliser le four	3
Vue générale	4
Bandeau de commande	5
Description des symboles	5
Recommandations importantes pour l'utilisation en micro-ondes	6
Sécurité enfant / Protection contre une mise en marche du four à vide	7
Accessoires standards	8
Horloge Optionnelle	8
Interruption de la cuisson	10
Temps et Puissance	11
Réglage précis du temps de cuisson	12
Fonction Décongélation	12
Comment choisir le niveau de puissance	13
Utilisation des Micro-ondes	13
Tableau de decogelation	19
Tableau de rechauffage	20
Tableau de cuisson	21
Entretien	23
Service	24
Données pour les essais de performance	25
Spécifications techniques	25

Branchement électrique

Avant de brancher l'appareil, s'assurer que la tension électrique indiquée sur votre four correspond à celle de votre habitation. Le raccordement au réseau doit être effectué soit par un câble et une prise de courant, soit par un câble relié à un dispositif de séparation omnipolaire (interrupteur ou disjoncteur) ayant une distance d'ouverture des contacts d'au moins 3 mm.

"Avant de mettre cet appareil en fonctionnement, la qualité de l'installation de mise à la terre de protection du bâtiment doit être vérifiée par un professionnel". Cet appareil doit être alimenté en 230 Volts monophasé sur une ligne supportant une intensité de 10 ampères.

Vous assurer que :

- * La prise de courant est accessible.
- * Le circuit électrique est protégé par un fusible de 10 A.

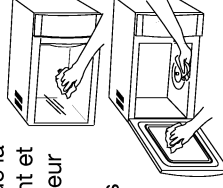


L'APPAREIL DOIT ÊTRE OBLIGATOIREMENT RELIÉ À LA TERRE. ⚡

Avant d'utiliser le four

Veillez lire la notice d'emploi et la conserver pour vous y référer en cas de besoin.

S'assurer que l'appareil n'est pas endommagé. Vérifier que la



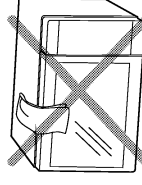
porte ferme correctement et que l'encadrement intérieur de la porte n'est pas endommagé. Enlever les accessoires du four et essuyer l'intérieur avec un chiffon doux humide.

Placer le four sur une surface plane et stable capable de supporter le four et son contenu. Le côté du bandeau de commande est plus lourd.

Placer le four à

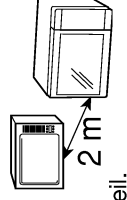
distance d'autres sources de chaleur et dans une ambiance qui ne dépasse pas 35°C. Pour une

ventilation suffisante, laisser un espace de 10 cm minimum au-dessus du four.



Les ouvertures de ventilation ne doivent pas être recouvertes, cela pourrait endommager l'appareil et influencer négativement les résultats de cuisson. S'assurer que les pieds de l'appareil sont en place et que l'espace en-dessous de l'appareil est dégagé afin de permettre une bonne ventilation.

Le four ne peut être utilisé que si la porte est complètement fermée.



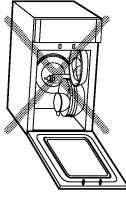
Les réceptions radio ou TV peuvent être perturbées par la proximité de cet appareil.

Les éléments de l'emballage sont recyclables et marqués du symbole de recyclage ♻.

Ne pas immerger le cordon ou la prise dans l'eau. Eloigner le cordon d'alimentation des surfaces chaudes.

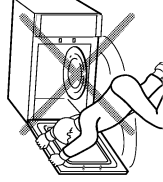
Ne pas laisser le cordon pendre sur le côté de la table ou du plan de travail.

Ne pas entreposer, ni utiliser près d'un évier, sur une surface mouillée, près d'une piscine ou autre.

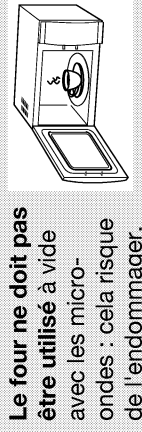


Ne pas utiliser la cavité à des fins de rangement. Ne pas laisser des papiers, des ustensiles de cuisine, ni des aliments dans la cavité, quand le four n'est pas utilisé.

Ne jamais s'appuyer sur la porte, ni laisser les enfants la tirer quand elle est ouverte.



⚠ Attention



Le four ne doit pas être utilisé à vide avec les micro-ondes : cela risque de l'endommager.

Si vous vous exercez à le programmer, placer un verre d'eau à l'intérieur. L'eau absorbera l'énergie micro-ondes et le four ne sera pas abîmé.

Données pour les essais de performance

selon la norme CEI 705.

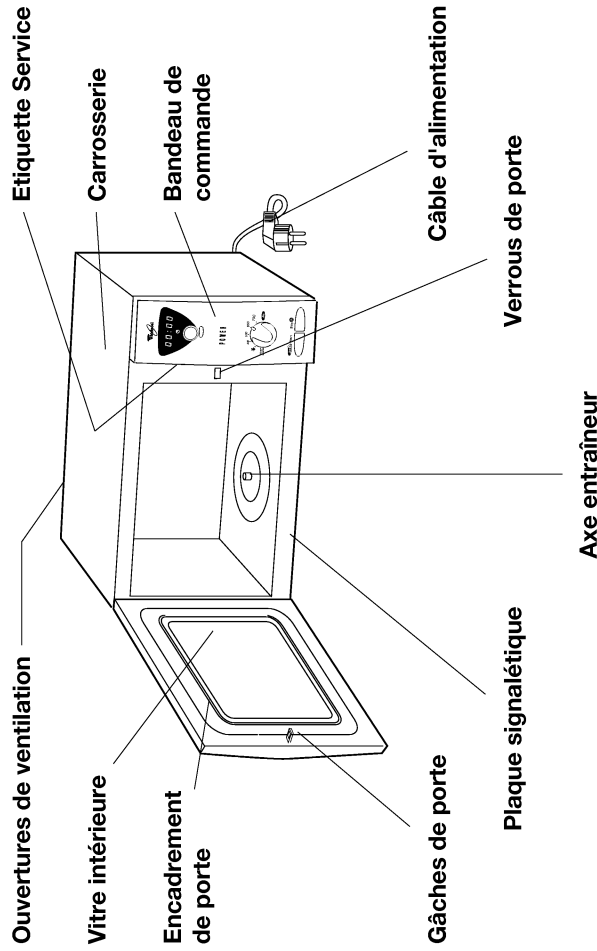
La Commission Electrotechnique Internationale SC 59H, a développé une norme pour les essais comparatifs de performance de chauffage pour les différents fours micro-ondes. Nous recommandons ce qui suit pour ce four :

AVM 404				
Essai	Amount	Temps approx.	Niveau de puissance	Récipient
A	750 g	9 min	750 W	Pyrex 3.220
B	475 g	5 min	750 W	Pyrex 3.827.80
C	900 g	15 min	750 W	Pyrex 3.838.80
Décongélation de viande hachée				Pyrex 3.838.80 Placé sur un plat en plastique.

Spécifications techniques

N° de type	AVM 404
Tension d'alimentation	230 V/50 Hz
Puissance absorbée	1500 W
Fusible	10 A
Minuteur	Electronique
	Puissance micro-ondes restituée (selon CEI 705. 1000 d'eau)
JET (Puissance max.)	900 W
	750 W
	650 W
	500 W
	350 W
Décongélation	160 W
Maintien au chaud	90 W
Dimensions	H x L x P
Extérieures:	277 x 525 x 328
Cavité four:	210 x 340 x 290

Vue Générale



Service

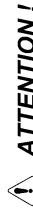
Si le four ne fonctionne pas, avant de contacter votre revendeur, effectuer les vérifications suivantes :

- * Le support tournant et le plateau tournant sont en place.
- * La prise de courant est bien branchée.
- * La porte est correctement fermée.
- * Le temps de cuisson a été sélectionné.
- * Les fusibles sont en bon état et la puissance de l'installation est adaptée.
- * Attendre 10 minutes et essayer à nouveau.

Cela vous évitera des appels inutiles et des frais qui pourraient vous incomber. En cas d'appel de votre revendeur, indiquer toujours le modèle et le numéro de série du four (voir plaque signalétique).

Important !

Si le câble d'alimentation doit être remplacé, il doit être remplacé par un câble d'origine disponible auprès du Service Après-Vente. Le câble d'alimentation doit être remplacé par un technicien spécialisé du Service Après-Vente.



Le service après-vente ne peut être effectué que par un technicien qualifié.

Toute personne non qualifiée doit s'abstenir d'effectuer des réparations exigeant le retrait du couvercle qui protège contre l'exposition aux micro-ondes, cette opération risquant d'être dangereuse.

Ne pas ôter le couvercle.

Si vous avez besoin du Service Après- Vente

Pour la BELGIQUE et la SUISSE

WHIRLPOOL possède un réseau national de techniciens et de sociétés de Service Après-Vente agréés. Les techniciens service WHIRLPOOL sont formés pour assurer la garantie de l'appareil et le Service Après-Vente après la garantie, partout en Europe. Afin d'obtenir le Service Après-Vente agréé WHIRLPOOL de votre secteur, appeler votre revendeur ou consulter votre annuaire téléphonique à la rubrique:

Appareils électroménagers, Service Après-Vente et réparation.

Voir: Appareils WHIRLPOOL ou Service Après-Vente agréé WHIRLPOOL (exemple: XYZ Service - Après -Vente).



Bandeau de commande

Afficheur digital :

Il comprend une horloge de 24 heures et vous indique l'heure ou le temps de cuisson.

Bouton MINUTEUR :

Utiliser ce bouton pour régler le temps de cuisson ou l'horloge.

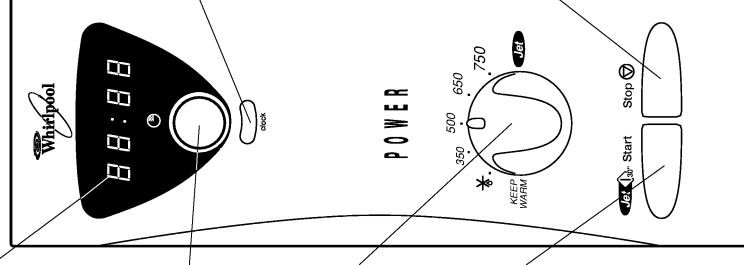
Bouton MICRO-ONDES :

Utiliser ce bouton pour choisir le niveau de puissance désiré.

Touche DÉPART :

Mise en marche de l'appareil, après le choix de la fonction et du temps désirés (max. pendant 30 secondes).

JET : Chaque pression supplémentaire augmente le temps de 30 secondes.



Touche HORLOGE :

Appuyer sur cette touche pour régler l'horloge ou pour modifier l'intervalle de temps du minuteur (minutes ou secondes).

Touche ARRÊT :

Utiliser cette touche pour arrêter le four ou annuler le réglage d'une des fonctions.

Description des symboles



Symbole Temps de Cuisson



Symbole Départ



Symbole Décongélation

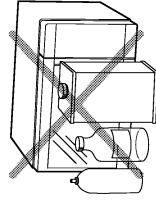


Symbole Arrêt



Signal sonore

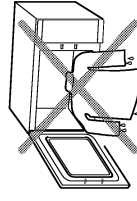
Recommandations importantes pour l'utilisation en micro-ondes



Ne pas chauffer, stocker ou utiliser de matériaux inflammables dans ou près du four. Les fumées peuvent provoquer un incendie ou une explosion.

N'utiliser cet appareil que pour l'usage décrit dans cette notice. Ne pas utiliser des produits chimiques ou des vapeurs corrosives dans cet appareil. Ce type de four est spécifiquement destiné à réchauffer ou cuire des aliments. Il n'est pas conçu pour un usage industriel, ni de laboratoire.

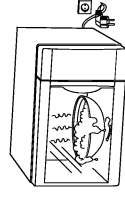
Ne pas surcuire les aliments, par exemple des pommes de terre, qui pourraient s'enflammer.



Ne pas utiliser votre four micro-ondes pour sécher des textiles, du papier, des épices, des herbes, du bois, des fleurs, des fruits ou d'autres matériaux combustibles : ils pourraient s'enflammer.

Ne pas laisser le four sans surveillance, surtout si vous utilisez du papier, du plastique ou tout autre matériau combustible pour la cuisson. Le papier peut carboniser ou brûler et certains plastiques peuvent fondre quand ils sont utilisés pour réchauffer les aliments. Comme tout autre appareil, il ne doit pas être utilisé par les enfants sans surveillance.

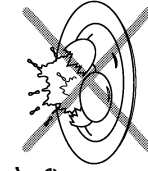
Enlever les fermetures métalliques des sachets papier ou plastique avant de les placer dans le four.



Si ce qui se trouve à l'intérieur du four venait à prendre feu, ne pas ouvrir la porte, mais arrêter le four et débrancher la prise de courant ou couper l'alimentation au fusible ou au disjoncteur.

Lorsque vous réchauffez des liquides, il est possible que le degré d'ébullition soit atteint sans que les bulles soient visibles. Dans un tel cas, le liquide déborde lorsque vous retirez le récipient du four, et vous risquez de vous brûler. Afin d'éviter cela, prendre les précautions suivantes :

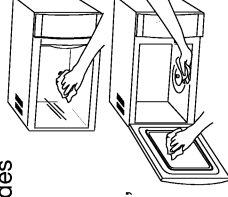
1. Eviter d'utiliser des récipients à bord droit avec un col étroit.
2. Agiter le liquide avant de placer le récipient dans le four et laisser la cuillère dans le récipient.
3. Après chauffage, attendre un court instant, agiter à nouveau avant de sortir le récipient du four.



Ne pas utiliser votre four à micro-ondes pour cuire ou réchauffer des oeufs avec ou sans coquille car ils peuvent exploser.

Entretien

Un nettoyage normal est le seul entretien, après avoir toutefois débranché le four. Eviter d'utiliser des éponges abrasives qui rayeraient la cavité.



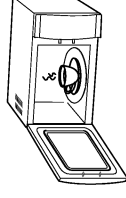
A intervalles réguliers, surtout si des débordements se sont produits, enlever le plateau tournant et essuyer la sole du four. Le four est conçu pour fonctionner avec le plateau tournant.

Ne pas le faire fonctionner quand celui-ci est enlevé pour le nettoyage.

Utiliser un détergent doux, de l'eau et un chiffon doux pour nettoyer l'intérieur, l'extérieur et les encadrements de la porte.

Eviter que la graisse ou les particules d'aliments ne s'accumulent autour de la porte.

Pour les salissures tenaces, faites bouillir une tasse d'eau dans le four pendant 2 à 3 minutes. La vapeur permettra d'éliminer les salissures.



Eliminer les odeurs éventuelles en faisant bouillir une tasse d'eau avec deux rondelles de citron.

ATTENTION!

L'entourage et l'encadrement de la porte doivent être surveillés. Si ces zones étaient endommagées, ne pas utiliser l'appareil, mais le faire vérifier par un technicien spécialisé.

Des nettoyeurs abrasifs, éponges métalliques, etc... peuvent abîmer le bandeau, et les surfaces intérieures et extérieures du four. Utiliser une éponge avec un détergent doux ou une serviette en papier avec un nettoyeur pour vitres. Ne pas vaporiser le produit directement sur le four.

Type de nourriture	Quantité	Puissance	Temps	Temps de repos	Suggestions
Porridge	1 portion	750 W	2-2 1/2 min	1 min	Mélanger 1 dl de flocons d'avoine à 2 dl d'eau + 2 ml de sel dans une assiette ou un bol. Cuire sans couvrir. Ajouter 1/2 dl d'eau. Cuire à couvert.
Epis de maïs frais	2 pièces	750 W	6-8 min	5 min	Cuire à couvert
Surgelés	2 pièces	750 W	6-8 min	3-4 min	Cuire à couvert. Cuire à couvert. Remuer une fois.
Légumes surgelés	250 g 400 g	750 W 750 W	4-5 min 8-10 min	1-2 min 2-3 min	Piquer avec une fourchette. Retourner à mi-cuisson.
Pommes de terre en robe des champs	1 pomme de terre (250 g) 2 pommes de terre 4 pommes de terre	JET	4-6 min 8-10 min 12-15 min	2 min 3 min 5 min	
Pommes de terre	250 g 500 g	750 W	4-5 min 7-8 min	3-4 min 3-4 min	Ajouter 1/2 dl d'eau. Cuire à couvert.
Riz	1 portion (1/2 dl riz)	Etape 1 : JET Etape 2 : 350 W	1/2-2 min 6-7 min	5 min	Ajouter le double d'eau et 2-4 ml de sel. Cuire à couvert.
Oeufs brouillés	4 portions (2 dl riz) 1 oeuf 4 oeufs	Etape 1 : JET Etape 2 : 350 W 750 W 750 W	5 min 10-12 min 1/2+1/2 min 2+1 min	5 min	Ajouter 2 cuillères à soupe de liquide par oeuf + sel. Faire fondre 1/2-1 cuillère à soupe de margarine à 750 W pendant environ 1/2 min. Ajouter le mélange d'oeuf. Remuer après le premier temps.

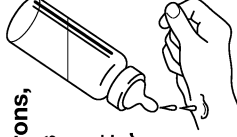
Les aliments qui ont une faible teneur en eau, par exemple l'huile, le chocolat et les pâtisseries sucrées, doivent être chauffés avec attention.

Ne pas utiliser le four micro-ondes pour frire, parce qu'il n'est pas possible de contrôler la température de l'huile.

L'un des grands avantages du four micro-ondes est le temps de cuisson réduit. Éviter de dépasser les temps recommandés pour cuire ou réchauffer les aliments.

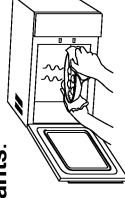
Vous pouvez vous référer à un livre de recettes micro-ondes pour plus de détails, spécialement si vous cuisez ou réchauffez des aliments contenant de l'alcool.

Après réchauffage de la nourriture pour bébé (biberons, petits pots), agiter toujours pour répartir la chaleur et tester la température avant consommation afin d'éviter le risque de brûlures internes. Enlever la tétine avant réchauffage.



Utiliser des gants isolants.

En effet, les récipients ne sont pas chauffés par l'énergie micro-ondes, mais par la chaleur des aliments.



Utiliser des gants isolants pour saisir les récipients, les parties du four, afin d'éviter les brûlures.

Sécurité enfant / Protection contre une mise en marche du four à vide

Ce four possède une sécurité enfant automatique qui est activée une minute après que le four soit revenu en position "repos". Le four est en position "repos" quand l'heure est affichée, ou 2 points affichés si l'horloge n'a pas été réglée.

La porte doit être ouverte et refermée pour annuler la sécurité enfant (par exemple en plaçant un plat à l'intérieur). Si vous essayez de faire fonctionner le four sans ouvrir puis refermer la porte, l'afficheur indiquera "door", pour vous informer que vous devez ouvrir puis refermer la porte.

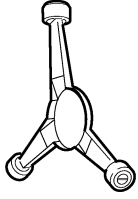
Accessoires standards

Support plateau tournant

Utiliser le support

plateau tournant sous le plateau tournant en verre. Ne jamais placer d'autres ustensiles que le plateau tournant directement sur le support plateau tournant. Le support peut être lavé dans le lave-vaisselle.

* Placer le support plateau tournant dans le bas du four.



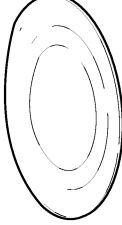
Plateau tournant en verre

Utiliser le plateau tournant en verre

pour tous les genres de cuisson. Il recueille les

graisses de cuisson et les particules qui pourraient tomber et salir le four. Il peut être lavé dans le lave-vaisselle.

* Placer le plateau tournant en verre sur le support plateau tournant.



Horloge Optionnelle

Lorsque l'on branche le four pour la première fois, ou après une coupure de courant, 2 points s'allument sur l'afficheur. L'horloge permet d'avoir un affichage digital de l'heure sur une séquence de 24 heures. Si l'horloge n'est pas programmée pour le temps de cuisson, l'afficheur n'indique rien tant qu'un temps de cuisson n'est pas sélectionné.

Maintenir la porte ouverte pendant le réglage de l'horloge. Cela vous permet de disposer de 10 minutes pour l'effectuer.

Si la porte est fermée, chaque opération doit être effectuée en moins de 30 secondes, sinon il vous faut recommencer.

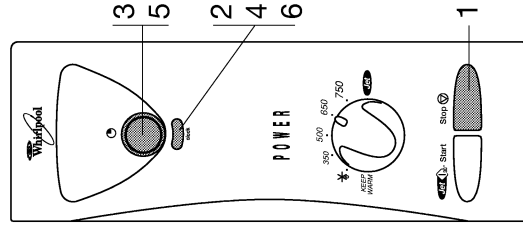
Tableau de cuisson

Type de nourriture	Quantité	Puissance	Temps	Temps de repos	Suggestions
Rosbif	100 g	Etape 1 : 750 W Etape 2 : 350 W	8–10 min	10–15 min	Retourner le rôti après l'étape 1.
Pain de viande	600 g	750 W	8–12 min	5 min	
Rôti de porc	800 g	Etape 1 : 750 W Etape 2 : 350 W	8–10 min		Retourner le rôti après l'étape 1.
Rôti d'agneau	800 g	Etape 1 : 750 W Etape 2 : 350 W	12–14 min	10–15 min	Retourner le rôti après l'étape 1.
Bacon	150 g	750 W	7–8 min	1 min	
Poisson (entier)	600 g	650 W	9–11 min	10–12 min	Placer sur du papier de cuisine sur une assiette, en 2 ou 3 couches. Couvrir avec du papier de cuisine.
Poisson, tranches ou filets	400 g	650 W	4–5 min	3–4 min	Inciser la peau. Cuisson à couvert.
Demi-poulets	1200 g	750 W	8–9 min	2–3 min	Placer les parties les plus minces vers le centre. Cuisson à couvert.
Blancs de poulet (2 pièces)	500 g	750 W	22–25 min	6–8 min	Placer le poulet le côté avec la peau au-dessus. Badigeonner avec de l'huile pour grillade. Vérifier que le jus de viande est incolore, en fin de cuisson
Légumes racines (par ex. carottes émincées)	250 g 400 g	750 W 750 W	9–10 min 4–5 min 8–10 min	4–5 min 1–2 min 2–3 min	Suivre les instructions relatives aux demi-poulets Cuire à couvert, ajouter 1/4–1/2 dl d'eau.
Chou-fleur/ Brocoli	300 g	750 W	4–5 min	2 min	Ajouter 1/2 dl d'eau. Cuire à couvert. Retourner le chou-fleur entier à mi-cuisson.
Pommes cuites	1 pièce 4 pièces	750 W	1–1 1/2 min 4–5 min	1–2 min 2–3 min	Piquer avec une fourchette
Biscuit de Savoie	500 g	750 W	5 min	5 min	

Tableau de rechauffage

Type de nourriture (température du réfrigérateur)	Quantité	Niveau de puissance	Temps	Temps de repos	Suggestions
Mets sur un plat	300 g	750 W	2 1/2-3 min	1-2 min	Couvrir.
Mets sur un plat	450 g	750 W	3-3 1/2 min	1-2 min	Couvrir.
Riz cuisiné	2 dl 6 dl	750 W 750 W	1 min 2 1/2-3 min	1 min 2 min	Couvrir.
Boulettes de viande	250 g	750 W	1 1/2-2 min	1-2 min	
Hot dogs	1 pièce 2 pièces	750 W 750 W	1/2-3/4 min 3/4-1 min	1 min 1 min	
Lasagne	450 g	650 W	5-6 min	2-3 min	
Ragoût de viande	4 portions (800 g) 2 portions (400 g)	750 W 750 W	6-7 min 3-4 min	2-3 min 2-3 min	Couvrir. Remuer une fois.
Légumes en boîte	425 g	750 W	1 1/2 min		Vider la plus grande partie du liquide.
Tourte	230 g	750 W	2-2 1/2 min	1-2 min	
Boisson	2 dl	JET	1-1 1/2 min	1 min	Placer une cuillère métallique dans le gobelet pour empêcher une surchauffe.
Bouillon	2 1/2 dl	JET	2-2 1/2 min	1 min	Réchauffer sans couvrir dans une assiette à soupe ou un bol.
Soupe à base de lait ou de sauce	2 1/2 dl	750 W	2 1/2-3 min	1 min	Ne pas remplir le récipient plus des 3/4. Remuer une fois.

Action de l'utilisateur



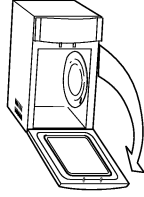
Action de l'utilisateur	Effet produit
1. Appuyer sur la touche ARRÊT	* Les 2 points s'affichent
2. Appuyer sur la touche HORLOGE	* Les 2 chiffres de gauche (heures) clignotent
3. Tourner le bouton MINUTEUR jusqu'à obtention du chiffre des heures voulu	* L'heure choisie continue de clignoter
4. Appuyer à nouveau sur la touche HORLOGE	* Les 2 chiffres de droite (minutes) clignotent
5. Tourner le bouton MINUTEUR jusqu'à obtention du chiffre des minutes voulu	* Les minutes choisies continuent de clignoter
6. Appuyer de nouveau sur la touche HORLOGE	* L'horloge fonctionne

Note : Si vous souhaitez supprimer l'affichage de l'heure après avoir réglé l'horloge, appuyer sur la touche HORLOGE puis sur la touche ARRÊT. Pour faire réapparaître l'heure, suivre la procédure ci-dessus.

Interruption de la cuisson

Pour interrompre la cuisson :

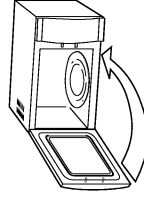
Si vous souhaitez vérifier, mélanger ou retourner les aliments, ouvrir la porte et la cuisson s'arrête automatiquement. Quand la porte est ouverte, le temps de cuisson et les fonctions restent affichés pendant 10 minutes pour indiquer que le réchauffage ou la cuisson ont été interrompus. Après avoir ouvert la porte :



Pour redémarrer la cuisson :

Fermer la porte et réappuyer sur la touche DÉPART.

Note : La cuisson reprend là où elle avait été interrompue, si vous appuyez une fois sur la touche DÉPART. Si vous appuyez 2 fois sur la touche DÉPART, le temps sera augmenté de 30 secondes.



Si vous ne souhaitez pas continuer la cuisson :

Enlever les aliments, fermer la porte et appuyer sur la touche ARRÊT.

Si vous n'interrompez pas la cuisson :

Quand la cuisson est terminée, un BIP sonore sera émis toutes les minutes pendant 10 minutes, et ce tant que l'on n'ouvre pas la porte ou que l'on n'appuie pas sur la touche ARRÊT. **Note :** Vous pouvez changer le temps et la puissance pendant la cuisson.



Cuisson continue :

Quand la cuisson est terminée, les réglages choisis restent affichés pendant 10 minutes si l'on n'appuie pas sur la touche ARRÊT. Ceci vous permet de continuer la cuisson en appuyant d'abord sur la touche DÉPART.

Vous pouvez aussi continuer la cuisson en appuyant plusieurs fois sur la touche DÉPART. Chaque pression augmente le temps de 30 secondes, les autres réglages restant inchangés.

Note : Les réglages choisis ne restent affichés que 30 secondes, si l'on ouvre et referme la porte quand la cuisson est terminée.

Tableau de décongelation

Type d'aliment	Quantité	Temps de décongelation/160W	Temps de repos	Suggestions
Rôti	1000 g	25-30 min	15-20 min	Retourner à mi-temps de la décongelation
Ragoût	500 g	10-12 min	10 min	Retourner/séparer les morceaux à mi-temps de la décongelation
Viande émincée	500 g	10-12 min	5-10 min	Retourner à mi-temps, séparer les morceaux décongelés
Côtelettes, escalopes, steaks	500 g	9-11 min	5-10 min	Retourner à mi-temps
Saucisses de Francfort	500 g	7-9 min	3-4 min	Retourner/séparer à mi-temps
Bacon	150 g	2-2 1/2 min	2-3 min	
Poulet, entier	1200 g	20-25 min	15-20 min	Retourner à mi-temps
Poulet en morceaux	500 g	12-15 min	10 min	Retourner/séparer à mi-temps. Protéger les extrémités des ailes et les cuisses avec de la feuille d'aluminium pour éviter une surcuisson.
Poisson entier	600 g	10-12 min	10 min	Retourner à mi-temps. Protéger la queue avec de la feuille d'aluminium pour éviter une surcuisson.
Poisson filets/tranches	400 g	7-8 min	5-6 min	Retourner/séparer à mi-temps.
Crevettes	250 g	5-6 min	5 min	Séparer à mi-temps
Epinards	375 g	6-7 min / 350 W	3-4 min	Retourner à mi-temps
Légumes variés	250 g	4-5 min / 350 W	2-3 min	Remuer à mi-temps
Miche de pain	500 g	6-7 min	5 min	Retourner à mi-temps
Petits pains (200 g)	4 pièces (200 g)	3-3 1/2 min	2-3 min	Les mettre en couronne
Petits pains au lait (150 g)	4 pièces (150 g)	2 1/2 min	2-3 min	Les mettre en couronne
Fruits/Baies	200 g	5-6 min	2-3 min	Séparer pendant le temps de repos

Les aliments de forme irrégulière, les poissons par exemple, seront placés la queue vers le centre du plat.

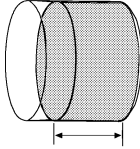


Si vous préparez un plat pour le réchauffer, placez les morceaux les plus épais et les plus denses à l'extérieur et les plus fins et les moins denses à l'intérieur.

Placer les tranches de viande minces les unes au-dessus des autres.

Les tranches plus épaisses, telles que viande hachée et saucisses seront placées les unes à côté des autres.

Les sauces doivent être réchauffées dans un récipient séparé, plutôt haut et étroit que bas et large. Quand vous réchauffez des sauces ou de la soupe, remplissez le récipient aux 2/3 maximum.



Quand vous cuisez ou réchauffez un poisson entier, incisez la peau, cela évite des craquelures.



Protéger la queue et la tête avec des petits morceaux de papier aluminium sans que ceux-ci ne touchent les parois du four.



Composition des aliments

Les aliments contenant beaucoup de graisse et de sucre seront chauffés plus vite que ceux à base d'eau. La graisse et le sucre atteindront ainsi une température plus élevée que l'eau pendant la cuisson. Plus les aliments sont denses, plus ils sont longs à chauffer. La nourriture "très dense" telle que la viande prend plus de temps à réchauffer que la nourriture plus légère, plus poreuse comme le pain.

Taille et forme des aliments

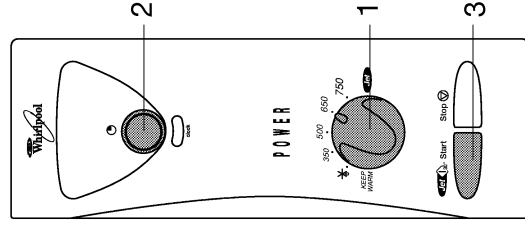
A poids égal, plus les aliments sont petits ou minces, plus ils cuisent vite. De même, les aliments de forme régulière cuisent de façon plus uniforme que les aliments de forme irrégulière. Afin d'assurer une cuisson régulière, couper des morceaux de taille et de forme similaires.

Remuer et retourner les aliments pendant la cuisson.

Remuer et retourner les aliments sont des techniques utilisées aussi bien dans la cuisine traditionnelle que dans la cuisson aux micro-ondes, pour répartir la chaleur d'une façon homogène et éviter une surcuisson des bords extérieurs. Retourner les aliments est spécialement important ici pour obtenir une cuisson encore plus homogène. Comme dans la cuisson conventionnelle, les aliments tels que les rôtis doivent être surélevés pour ne pas bouillir dans leur jus.

Temps et puissance

Action de l'utilisateur



1. Sélectionner la puissance désirée à l'aide du bouton MICRO-ONDES.

2. Afficher le temps désiré en tournant le bouton MINUTEUR.

3. Appuyer sur la touche DÉPART.

Effet produit



* L'afficheur indique un temps de cuisson.



* Pour des temps inférieurs à une minute, le pas est de 5 secondes

* Pour des temps de 1 à 3 minutes, le pas est de 15 secondes

* Pour des temps de 3 à 6 minutes, le pas est de 30 secondes

* Pour des temps de 6 à 30 minutes, le pas est d'une minute

* Pour des temps de 30 à 90 minutes, le pas est de 5 minutes.



* La cuisson commence

* La lampe du four s'allume

* La ventilation fonctionne.

* Le temps de cuisson est affiché et décompté



Quand le temps de cuisson est écoulé, un signal sonore est émis et la cuisson s'arrête.

Note:

aussi modifier le temps en tournant le bouton MINUTEUR pour l'augmenter ou le diminuer.

Note:

Le temps et la puissance peuvent être modifiés en cours de cuisson.

Quand la cuisson a démarré, le temps peut être augmenté facilement par pas de 30 secondes en appuyant sur la touche DÉPART. Chaque pression augmente le temps de 30 secondes. Vous pouvez

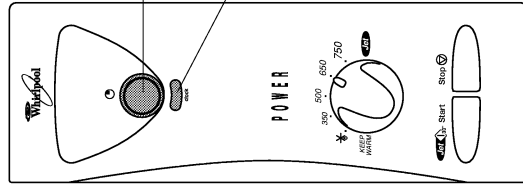
Réglage précis du temps de cuisson

Vous pouvez obtenir un réglage plus précis du temps de cuisson :

- * de 0 à 30 minutes : pas d'une seconde
- * de 30 à 90 minutes : pas d'une minute

A titre d'exemple de réglage plus précis du temps de cuisson, procéder comme suit (temps de cuisson choisi : 1'25") :

Action de l'utilisateur



1. Sélectionner le temps le plus proche du temps désiré à l'aide du bouton **MINUTEUR**.

2. Appuyer sur la touche **HORLOGE**

3. Régler le temps exactement souhaité à l'aide du bouton **MINUTEUR**



* L'afficheur indique 1.15



* L'afficheur indique 1.15



* L'afficheur indique 1.25

Effet produit

Condensation

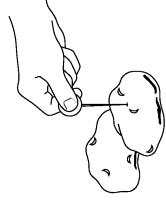
L'humidité des aliments provoquera parfois de la condensation sur les parois du four ou dans la porte. Ceci est normal. En général, les aliments couverts provoqueront moins de condensation.

Sucre

Pour la cuisson des aliments très sucrés ou très gras, tels que tartelettes et cake ou fruits, suivre soigneusement les instructions de cuisson. Un temps de cuisson excessif peut brûler les aliments et endommager le four.

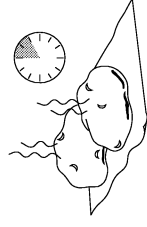
Aliments recouverts d'une peau

Plusieurs catégories d'aliments sont recouverts d'une peau ou d'une membrane. Ces aliments doivent être piqués avec la pointe d'un couteau pour permettre à la pression de s'échapper. Ceci les empêche d'éclater au fur et à mesure de la dilatation des aliments pendant la cuisson. Ceci s'applique aux pommes de terre non épluchées, foies de volailles, saucisses, jaunes d'oeufs et fruits non épluchés.



Temps de cuisson

Laisser les aliments se reposer quelques instants après la cuisson. Le temps d'attente après décongélation, réchauffage ou cuisson améliore le résultat car la chaleur se répartit uniformément dans les aliments. Dans un micro-ondes, les aliments continuent à cuire, même lorsque la source d'énergie micro-ondes a été stoppée. La cuisson ne s'effectue plus par micro-ondes mais continue par conduction de la chaleur vers le centre de l'aliment. La durée du temps d'attente dépend du volume et de la densité des aliments. Pour de petites quantités, le temps d'attente est très court : il correspond au temps qu'il vous faut pour servir votre plat. Pour des aliments plus gros et plus denses, telle une grosse pièce de viande, le temps d'attente est de 10 minutes. Durant ce temps, la température de l'aliment augmente et la cuisson se termine.



Disposition des aliments

Les meilleurs résultats

sont obtenus si les aliments sont répartis régulièrement dans le plat. Il y a différents moyens dans un four micro-ondes pour obtenir les résultats de cuisson les plus uniformes.



Si vous faites cuire plusieurs morceaux d'un même aliment, par exemple des pommes de terre en robe des champs, les disposer en couronne.

Si vous faites cuire des aliments de forme ou d'épaisseur irrégulières, placer la partie la plus petite ou la plus mince vers le centre du plat.



Fonction Décongélation

Suivre la même procédure que pour "Temps et Puissance" et choisir une Puissance de * 160 W.

Contrôler et vérifier les aliments régulièrement. L'expérience vous donnera les temps nécessaires en fonction des quantités. Consulter le paragraphe Conseils pour plus d'information sur la Décongélation.

Pour ramollir les glaces ou le beurre, choisir 90 W.

Réipients en aluminium et micro-ondes

Il est maintenant possible d'utiliser des barquettes en aluminium dans cette nouvelle génération de fours micro-ondes, à condition de suivre les simples règles suivantes :

- * Enlever toujours le couvercle des barquettes, sinon le four pourrait être endommagé.
- * N'utiliser que des barquettes en bon état.
- * La hauteur des barquettes doit être inférieure à 3 cm et elles doivent être remplies au moins aux 2/3.
- * Laisser au moins 1 cm entre la barquette et les parois du four afin d'éviter les arcs électriques.
- * N'utiliser qu'une seule barquette à la fois et la placer sur le plateau tournant en verre.
- * Suivre les indications données sur les barquettes pour obtenir le bon réchauffage.

* Les temps de réchauffage sont plus longs qu'avec des réipients en matière plastique, verre, porcelaine ou papier. Vous assurer que la nourriture est assez chaude (72°C min.) avant de la servir.

Un conseil utile est de placer la barquette dans un réipient résistant à la chaleur, rempli d'eau chaude (pas plus d'un cm) pour chauffer le fond de la barquette. Agiter ou laisser les aliments reposer pendant 2 à 3 minutes après réchauffage, de façon à ce que la chaleur se répartisse uniformément à l'intérieur de la barquette.

Conseils

Conseils pour la décongélation (160 W)

- * Le temps de décongélation est lié à la forme des aliments à décongeler. Les blocs rectangulaires minces décongèlent plus vite que les blocs épais.
- * Séparer les morceaux dès qu'ils commencent à décongeler. Les tranches minces séparées décongèlent plus vite.
- * Protéger avec du papier d'aluminium les parties de l'aliment qui décongèlent plus vite afin d'éviter un début de cuisson.
- * Lorsque vous effectuez une décongélation, nous vous conseillons de ne pas décongeler complètement l'aliment. Le processus de décongélation se terminera pendant le temps de repos.

Quantité d'aliments

Plus vous augmentez la quantité d'aliments à préparer, plus les temps sont longs. A chaque fois que vous doublez la quantité d'aliments, le temps double presque. S'il faut 4 minutes pour cuire une pomme de terre, il faudra environ 7 minutes pour en cuire 2.

Teneur en eau des aliments

Le temps de cuisson variera selon la teneur en eau des aliments. Les aliments aqueux comme les légumes, poissons et volailles cuiront plus rapidement et uniformément. Pour les aliments plus secs comme le riz ou les haricots secs, il faut ajouter de l'eau pour la cuisson.

Comment choisir le niveau de puissance

JET

– Réchauffage rapide de boissons, eau, soupe, café, thé ou autres plats contenant beaucoup d'eau. Pour les plats préparés avec des oeufs ou de la crème, choisir une puissance plus basse.

750 W

– Pour cuire et réchauffer légumes, poisson, viande, etc...

650 W

– Pour cuire des plats qu'on ne peut remuer, par exemple : les gratins.

500 W

– Pour les cuissons plus délicates, par exemple : sauces à base de crème, fromage et oeufs ou pour terminer la cuisson des ragouts.

350 W

– Pour cuire à l'étouffée et cuire les plats de poissons.



– Décongélation.

KEEP WARM

– Pour ramollir du beurre, du fromage à tartiner et des glaces.
– Maintenir au chaud.

Utilisation des micro-ondes

Que sont les micro-ondes ?

Les micro-ondes sont comme les ondes TV

ou les ondes lumineuses. Elles ne sont pas visibles, mais on peut voir leur effet.



Tout comme la lumière traverse le verre, le plastique fin et l'air, les micro-ondes traversent les matériaux tels que le

papier, le verre, la porcelaine, les matières plastiques et l'air. Ces matériaux ne contenant ni eau, ni métal, ne sont donc pas échauffés par les micro-ondes. Les micro-ondes sont réfléchies par le métal comme la lumière est réfléchie par un miroir.

par les micro-ondes et se frottent les unes contre les autres, tout comme lorsque vous vous frottez les mains rapidement, ce qui provoque de la chaleur. La vitesse de frottement détermine la température. L'énergie micro-ondes n'est pas la chaleur : ce sont les aliments qui induisent leur propre chaleur.

En cuisson avec infra-rouges (GRIL ou air chaud) dans un four conventionnel, la chaleur est transmise à la surface de la nourriture et ensuite transmise au centre.



La nourriture a une assez mauvaise conductibilité de la chaleur et l'échauffement est donc assez long.

Chauffage GRIL

Les micro-ondes sont absorbées par l'eau, l'huile et la graisse.

Les molécules d'eau, d'huile et de graisse sont excitées

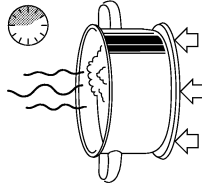
Les aliments contiennent toujours de l'eau

La cuisson aux micro-ondes agite les molécules d'eau des aliments et les chauffe. Les micro-ondes pénètrent les aliments dans toutes les directions, ce qui explique qu'ils chauffent si rapidement sans que la surface ne brunisse.

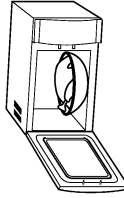


Chauffage micro-ondes

Vous gagnez du temps en utilisant un four micro-ondes. Vous économisez aussi de l'énergie, surtout si vous cuisez de petites quantités d'aliments. Si vous faites cuire un poisson dans une casserole avec de l'eau, l'énergie électrique doit d'abord chauffer la plaque

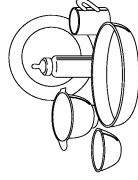


Temps de cuisson 20-25 minutes



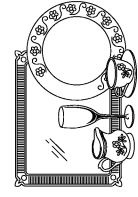
Temps de cuisson 10 minutes

électrique. La chaleur doit être transférée de la plaque à la casserole et de la casserole à l'eau qui chauffera le poisson. Dans un four micro-ondes, l'énergie électrique est convertie en micro-ondes et presque toute l'énergie micro-ondes est transformée en chaleur dans les aliments.



Convient

Ne conviennent pas



Ne pas utiliser de récipients métalliques

, par exemple saucières ou poêles à frire.

Les micro-ondes ne peuvent pas traverser le métal

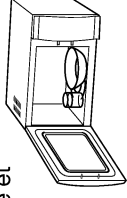
Elles rebondiront sur tout objet métallique contenu dans le four, comme elles se réfléchissent sur les parois du four et créeront des "amorçages", un phénomène qui ressemble à un éclair.

De petites feuilles d'aluminium peuvent être utilisées

, mais seulement pour protéger les parties qui risquent de surcuire (par exemple : les ailes ou les pattes de poulet et les queues de poisson), mais ces feuilles ne doivent pas toucher les parois pour éviter les arcs électriques.

Pour vérifier qu'un récipient convient, effectuez le simple test suivant :

Placer le récipient vide et un verre d'eau à l'intérieur du four à micro-ondes. L'eau est nécessaire parce que le four ne doit pas être utilisé à vide ou avec des récipients vides. Faire fonctionner le four à pleine puissance pendant une minute. Un récipient adapté sera seulement tiède.



ATTENTION

De nombreux accessoires et ustensiles pour four à micro-ondes sont proposés sur le marché. Avant de les acheter, assurez-vous qu'ils conviennent bien à cet usage.

Quand vous placez les aliments dans le four à micro-ondes, assurez-vous que les aliments et les récipients ne viennent pas en contact direct avec les parois ou la voûte de la cavité.

Quels ustensiles utiliser dans ce four ?

Les ustensiles et les récipients utilisés dans un four micro-ondes doivent être faits d'un matériau qui ne soit pas un écran à l'énergie micro-ondes. En général, cela signifie que vous devez utiliser des récipients en papier, plastique, verre ou porcelaine.

Les récipients en porcelaine et en céramique conviennent parfaitement pour l'utilisation dans votre four micro-ondes. Il en est de même pour la plupart des verres. Les verres en cristal de plomb risquent de se casser et ne doivent donc pas être utilisés. Éviter d'utiliser les assiettes ou la vaisselle décorées, car les décors peuvent être métalliques, par exemple dorures... et risquent d'être abîmés.

Les matières plastiques et le papier peuvent aussi être utilisés, s'ils sont prévus pour résister à la chaleur des aliments. Pour la cuisson, n'utiliser que des matières plastiques qui résisteront à une température de 120°C. Quelques matières plastiques, par exemple, la mélamine, seront échauffées par les micro-ondes et endommagées.

Les formes rondes ou ovales donnent la cuisson la plus régulière. Les récipients de forme carrée ou rectangulaire peuvent cuire plus rapidement les aliments dans les angles qui absorbent davantage d'énergie. Les récipients peu profonds assurent une cuisson encore plus régulière.

Ustensiles

Verre d'usage courant
Verre résistant à la chaleur
Céramique résistant à la chaleur
Faïence spéciale
Porcelaine résistant à la chaleur
Sachet de plastique
Plastique résistant à la chaleur
Aluminium/Barquettes
Métal
Papier

Micro-ondes

oui (1)
oui
oui (1)
oui
oui
oui (2)
oui (2)
oui (3)
non
oui

1. Sans décors ou parties métalliques.

2. Attention : certains plastiques ont une résistance à la chaleur limitée à certaines températures.

3. Il est possible d'utiliser du papier d'aluminium pour protéger certaines parties des aliments (cela évite une surcuisson).