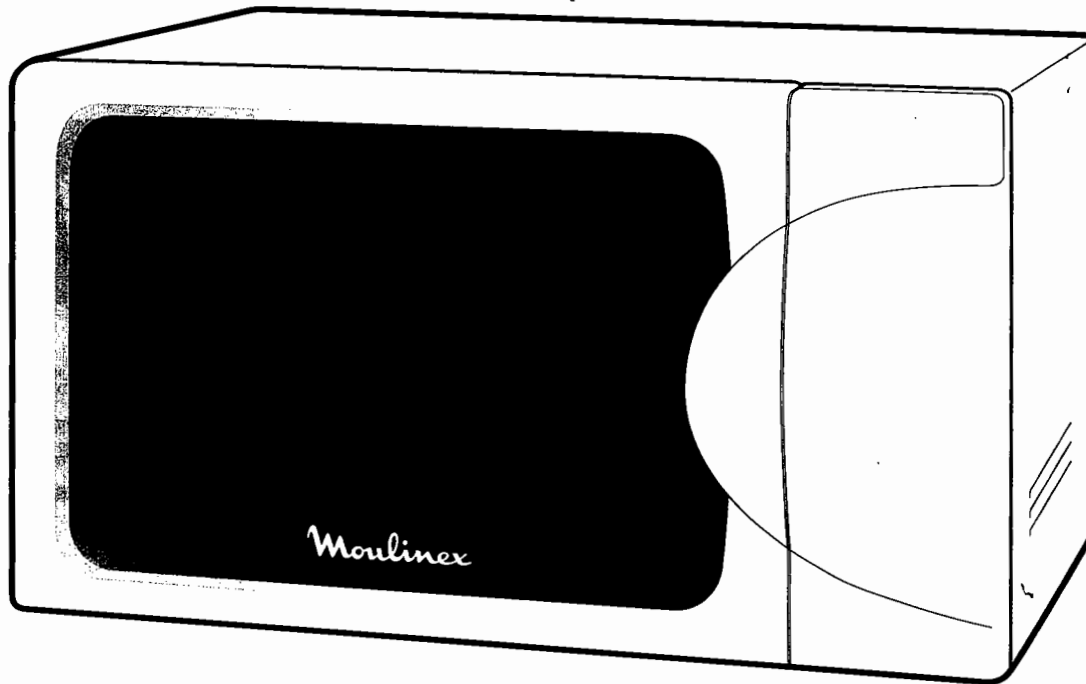


Moulinex

Ultimys Duo

**5132
AFM3**

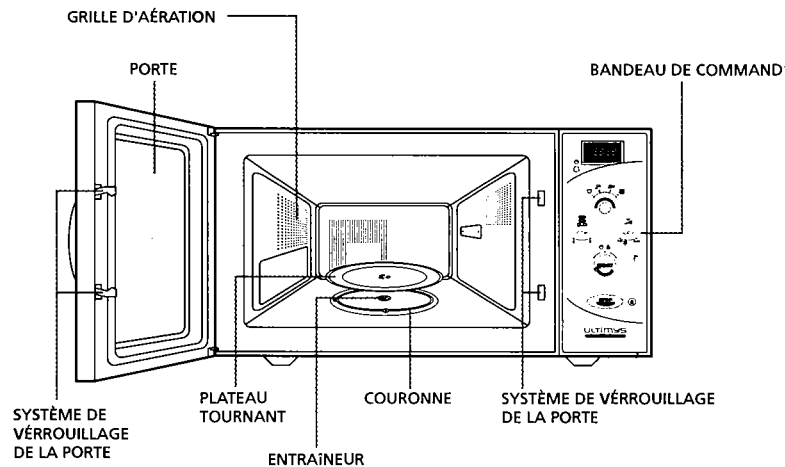
Français	p. 2
English	p. 14
Español	p. 25
Italiano	p. 37



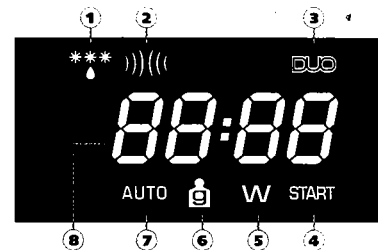
Sommaire

F	Description de l'appareil	2
	Afficheur	2
	Bandeau de commandes	3
	Accessoires	3
	Installation de l'appareil	4
	Préparation	4
	Branchement	4
	Mise en place	4
	Conseil de sécurité	4
	Conseil d'utilisation	5
	Aliments	5
	Récipients et matériaux	5
	Temps de cuisson	6
	Temps de repos	6
	Mise à l'heure	6
	Réglage du minuteur indépendant	7
	Utilisation du programme automatique AUTO COOK	7
	Utilisation des fonctions manuelles	7
	Cuisson, Réchauffage, Décongélation	7
	Fonction DUO	8
	Réchauffage rapide	8
	Ajustement de la durée de cuisson	9
	Arrêt du four	9
	Activation de la Sécurité Enfants	9
	Guide de cuisson	10
	La cuisson aux micro-ondes	10
	Réchauffage	10
	Décongélation	11
	Nettoyage	11
	Problèmes techniques	12
	Consignes d'élimination des déchets	12
	Données pour les essais de performances	13

Description de l'appareil

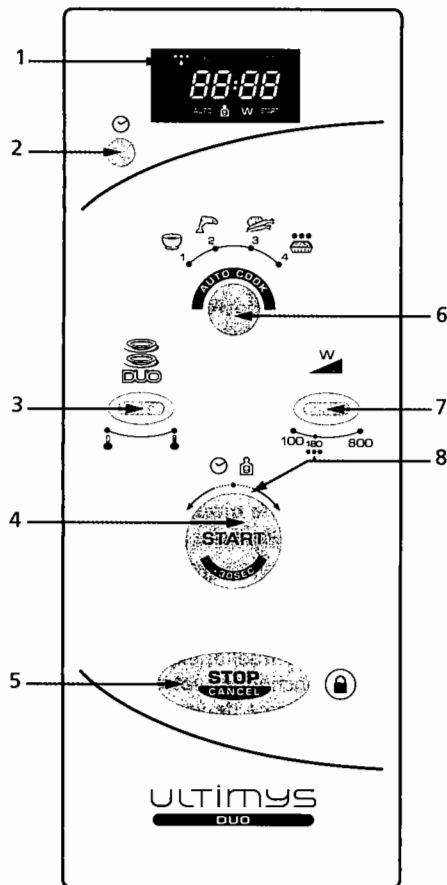


Afficheur



- | | |
|------------------------------|---|
| ① Symbole mode Décongélation | ⑤ Symbole puissance (Watts) |
| ② Symbole mode micro-ondes | ⑥ Symbole poids (Grammes) |
| ③ Symbole DUO | ⑦ Symbole Programme Automatique |
| ④ Symbole Départ | ⑧ Affichage Heure – Temps – Poids – Puissance |

Bandeau de commandes



- 1- Afficheur
- 2- Touche Horloge et Minuteur indépendant
- 3- Touche Duo Fonction de réchauffage sur 2 niveaux
- 4- Touche Départ et Réchauffage rapide (+30 secondes)
- 5- Touche Arrêt - Annulation + Activation Sécurité enfants

- 6- Touche Auto Cook Programme de cuisson (automatique)
- 7- Touche de réglage de la puissance
- 8- Bouton rotatif de réglage du poids et de la durée

Accessoires

Entraîneur

Cette pièce fixe est située sous le plateau tournant, au milieu du four. Elle est reliée au moteur et entraîne la rotation du plateau tournant.



F

Couronne

Cette pièce se place sous le plateau tournant, au milieu du four. Equipée de roulettes, elle soutient le plateau tournant et permet sa rotation.



Plateau tournant

Ce plateau en verre se place au milieu du four, sur la couronne et doit être calé sur l'entraîneur. Il est utilisable pour tous les types de cuisson. Il permet de poser les récipients utilisés pour la cuisson ou de récolter les liquides et particules s'échappant des aliments pendant leur cuisson. Il se retire très facilement pour le nettoyage.



Grille DUO

Avec la fonction DUO, cette grille permet de réchauffer deux assiettes en même temps. Placez la première assiette sous la grille, et la seconde sur la partie supérieure.



Installation

F

Préparation

Déballer les accessoires, lavez-les et essuyez-les soigneusement. Placez la couronne puis le plateau tournant au centre du four.

i *Le plateau tournant doit être bien calé sur l'entraîneur.*

Branchement

Vérifiez que la tension d'alimentation de votre appareil correspond bien à celle de votre installation électrique (voir l'étiquette signalétique collée à l'arrière de l'appareil : elle indique sa tension nominale: ex : 220-230V).

Assurez-vous que l'ampérage indiqué sur votre compteur électrique et sur votre disjoncteur est au minimum de 16 Ampères.

Enfin, pour une bonne sécurité, vous devez impérativement brancher votre appareil sur une prise de courant possédant une fiche de terre correspondant aux normes électriques.

Placez l'appareil de telle façon que la prise soit accessible à tout moment afin de pouvoir le débrancher facilement.

Vérifiez également que vous pouvez accéder à votre disjoncteur.

i *Les recommandations concernant l'alimentation électrique doivent être strictement respectées.*

Mise en place

Vous pouvez placer l'appareil soit :

• *Sur un plan de travail* : Placez-le sur une surface plane et stable capable de supporter le four et son contenu. Le four doit être manipulé avec précaution. Le côté du four où se trouve le tableau de bord est plus lourd.

• *Dans une niche* : La niche doit être au minimum à 85 cm du sol. Centrez l'appareil dans son logement pour qu'il ne touche pas les parois de la niche.

i *La chaleur doit pouvoir s'évacuer librement : laissez un espace minimum de 20 cm au dessus du four, de 10 cm sur les côtés et de 10 cm à l'arrière.*

Installez l'appareil suffisamment loin de toute source de chaleur (ex : four traditionnel et radiateur) car il est conçu et testé pour une utilisation à température ambiante de 35°C au maximum.

i *Veillez à ne pas obstruer les orifices d'aération de l'appareil.*

Conseil de sécurité

1. Votre appareil est à usage domestique. Il est exclusivement destiné à la cuisson, au réchauffage, ou à la décongélation des aliments ou des boissons. Ne l'utilisez qu'à cet effet.

2. *Ne laissez pas les enfants utiliser l'appareil sans surveillance.*

i *Attention aux risques de brûlures.*

3. *Évitez de toucher les surfaces qui ont pu s'échauffer* lors du fonctionnement de votre four : la porte, les parois de la cavité, le capot.

i *Afin d'éviter les risques de brûlure en sortant les récipients et accessoires du four, utilisez toujours des gants isolants.*

4. Ne faites pas fonctionner votre appareil à vide. Vous risquez de le détériorer. Si vous vous exercez à la programmation, placez un verre d'eau à l'intérieur : les ondes seront ainsi absorbées et votre four ne sera pas endommagé.

5. La porte doit se refermer librement :

N'intercalez pas d'objets entre la porte et la façade (torchon, gant de cuisson, plat trop grand...). Si la porte de votre appareil n'est pas fermée correctement, un système de sécurité empêche sa mise en marche.

i *Pour éviter les projections de graisse notamment lors de cuisson de viandes ou de volailles, utilisez des plats en terre émaillés.*

6. N'obstruez jamais les bouches d'aération : le four pourrait surchauffer. Dans ce cas, votre appareil s'arrêtera automatiquement et restera alors inopérant jusqu'à ce qu'il ait suffisamment refroidi.

7. Précautions pour éviter d'éventuelles expositions aux micro-ondes :

• N'essayez pas de faire fonctionner votre appareil lorsque la porte est ouverte, de toucher au système de verrouillage de sécurité de la porte ou d'insérer quoi que ce soit dans ce système.

• Ne placez aucun objet pouvant gêner l'ouverture ou la fermeture de la porte.

• Ne laissez aucun résidu d'aliment ou de produit nettoyant s'accumuler sur les joints de la porte. Assurez-vous que la porte et ses joints restent propres. Après utilisation, essuyez-les avec un linge humide puis séchez-les soigneusement.

• Il est particulièrement important que la porte du four ferme correctement et qu'il n'y ait aucun défaut au niveau de :

- La porte, des joints, des charnières,
- Du cordon d'alimentation.

i *N'utilisez jamais votre four s'il est endommagé.*

i *Votre four ne doit en aucun cas être réglé ou réparé par quelqu'un d'autre qu'un technicien qualifié du service micro-ondes et formé par le fabricant.*

Conseil d'utilisation

Les recommandations suivantes vous aideront à utiliser votre four de manière optimale, lisez-les attentivement.

Votre appareil vous permet de décongeler, réchauffer et cuire les aliments beaucoup plus rapidement qu'avec un moyen de cuisson traditionnel.

Les Aliments

Aliments interdits

Si vous choisissez un mode de cuisson utilisant les micro-ondes, vous ne devez jamais :

- Frir des aliments car il n'est pas possible de contrôler la température de l'huile ou des matières grasses (risque d'inflammation).
- Cuire ou réchauffer des œufs avec leur coquille, des œufs durs avec ou sans coquille ou des escargots : ils pourraient éclater.
- Cuire des aliments à coque (châtaignes), ou ayant une peau dure (tomates, pommes de terre, saucisses). Pensez toujours à faire une entaille.

Température des aliments

- ❗ **Grâce aux propriétés des micro-ondes, seuls les aliments chauffent. Le récipient peut donc rester froid ou tiède alors que l'aliment qu'il contient est brûlant.**

Pour éviter les risques de brûlure, remuez toujours avant de servir et vérifiez soigneusement la température, en particulier pour les aliments destinés aux enfants.

Secouez bien les biberons et versez quelques gouttes de liquide sur le dos de votre poignet afin d'en vérifier la température.

Préparation des aliments

Avant le réchauffage des biberons et des petits pots, ôtez les tétines et les couvercles.

Pensez à couvrir les aliments afin :

- d'éviter les projections dans la cavité du four,
- de conserver un taux d'humidité suffisant pour la cuisson.

Réchauffage des liquides

Lors du réchauffage des liquides, il est possible qu'un débordement se produise subitement au moment où vous prenez le récipient pour le sortir de l'appareil. En effet, lorsque le degré d'ébullition est atteint, les bulles sont emprisonnées au fond du récipient jusqu'au moment où vous le bougez.

Pour éviter ce phénomène physique et tout risque de brûlure, mettez toujours une cuillère en plastique dans le récipient à chauffer.

Les récipients et matériaux

Vous trouverez ci-dessous le détail des différents types de récipients conseillés ou interdits selon le mode de cuisson utilisé.

Utilisez des récipients appropriés à la cuisson micro-ondes.

Pour vérifier la «transparence» d'un récipient aux micro-ondes, il existe un test facile à réaliser :

Placez le récipient vide sur le plateau tournant de votre appareil, ainsi qu'un verre rempli d'eau, puis démarrez le four pendant 1 minute à puissance maximale.

Après 1 minute :

- Si le récipient est froid : il est «transparent» et peut être utilisé en mode micro.
- Si le récipient est chaud ou tiède : il est «absorbant» et ne peut pas être utilisé en mode micro.

N'utilisez jamais de récipients hermétiquement clos.

Pensez à retirer les couvercles et bouchons des biberons, bocaux, bouteilles et récipients en plastique.

Récipients jetables

Ne laissez jamais l'appareil fonctionner sans surveillance lorsque vous utilisez des récipients jetables en matière plastique, papier ou autre matériau combustible.

Si vous constatez l'apparition de fumée, maintenez la porte du micro-ondes fermée et débranchez votre appareil.

Récipients métalliques

N'utilisez jamais de récipients et matériaux métalliques en mode micro. Cependant, vous pouvez utiliser votre appareil pour réchauffer ou décongeler certaines préparations en barquette métallique à condition que cette barquette n'ait pas une hauteur supérieure à 4 cm sans le couvercle. Concernant le couvercle, suivez les instructions indiquées sur l'emballage. Selon les cas, il faut le retirer ou le laisser en place. S'il n'y a pas d'indications, retirez-le par précaution.

Centrez la ou les barquettes sur le plateau tournant et laissez au moins 1 cm entre les parois de la cavité et la barquette. S'il y a plusieurs barquettes, espacez-les d'au moins 2 cm.

Matériaux Récipients	Adapté au Micro-ondes	Commentaires
MÉTAL		
Feuille d'aluminium	Selon les cas	Utilisable en petite quantité pour protéger certaines parties des aliments contre la surcuisson. Risque d'arcs électriques si la feuille d'aluminium est trop proche des parois de la cavité ou si vous en utilisez une trop grande quantité.
Barquette en aluminium	Selon les cas	Voir « récipients métalliques » ci dessus
Plat métallique	Non	Risque d'arcs électriques ou d'inflammation
Lien d'emballage des sacs de congélation	Non	Risque d'arcs électriques ou d'inflammation
VERRE		
Verre résistant à la chaleur	Oui	Parfaitement adapté
Verre contenant des décors à base de métal (or, plomb...)	Non	Risque d'arcs électriques
Verrerie fine	Non	Peut casser ou se fendre si chauffé soudainement.
PLASTIQUE		
Récipient en plastique	Oui	Parfaitement adapté si le plastique utilisé est résistant à la chaleur. Certains plastiques risquent de se déformer/décolorer au fil des utilisations. Ne pas fermer hermétiquement.
Film plastique	Oui	Utilisable pour retenir l'humidité et éviter les projections. Le plastique ne doit pas toucher les aliments pendant la cuisson. Percez le plastique pour laisser s'échapper les excédents de vapeur. Utilisez des gants isolants pour retirer le film plastique après la cuisson (risque de brûlure par la vapeur chaude qui s'échappe du récipient).
PORCELAINE		
Récipient en porcelaine	Oui	Parfaitement adapté sauf s'il comporte des décors à base de métal (or, plomb...)

Temps de cuisson

Pour déterminer les temps de cuisson adaptés à vos préparations, suivez les conseils indiqués sur les emballages des plats préparés et des produits surgelés.

En l'absence d'indications précises, divisez au moins par trois les temps de cuisson ou de réchauffage qui s'appliqueraient à un four traditionnel.

Dans tous les cas, reportez-vous au guide de cuisson situé dans cette notice.

i *Ne programmez pas plus que la durée nécessaire. Vous éviterez ainsi les risques de surcuisson ou d'inflammation des aliments.*

Temps de repos

Les micro-ondes agissent essentiellement en surface et pénètrent les aliments jusqu'à 2/3 centimètres de profondeur. Une fois que la surface est chaude, le cœur des aliments est réchauffé par conduction, c'est à dire que les parties chaudes réchauffent les parties froides. Il convient donc de laisser reposer l'aliment sorti du micro-ondes afin que la chaleur se propage jusqu'au centre.

Mise à l'heure

Vous devez régler l'horloge après le branchement de votre appareil ou après une coupure de courant.

L'afficheur indique :



Appuyez pendant 3 secondes sur la touche « horloge ».

- Clignotement du « 0 » correspondant à l'heure.



Réglez les heures en tournant le bouton rotatif.



Appuyez sur la touche « horloge » pour valider les heures.

- Clignotement du « 00 » correspondant aux minutes.

Réglez les minutes en tournant le bouton rotatif.

Appuyez sur la touche « horloge » pour valider les minutes.

- L'horloge est réglée.

Réglage du minuteur indépendant

Le minuteur est complètement indépendant de toutes les autres fonctions. Il est utilisable uniquement lorsque le four est à l'arrêt.

L'afficheur indique l'heure.

Appuyez une fois sur la touche « horloge ».

- « .0 » apparaît dans l'afficheur.



Réglez la durée souhaitée en tournant le bouton rotatif.



Appuyez sur la touche « START ».

- Le compte à rebours commence.



Lorsqu'il atteint « .0 » :

- Le four émet 4 signaux sonores.
- L'afficheur indique de nouveau l'heure.

Utilisation du programme automatique AUTO COOK

Programme de Cuisson Automatique



Grâce au programme automatique AUTO COOK, tout est calculé automatiquement pour la cuisson de vos aliments et boissons. Vous devez simplement préciser le type d'aliment et son poids, et le four adopte automatiquement la puissance et la durée la plus adaptée.

i *Quand vous utilisez ce programme automatique, vous ne pouvez pas modifier la puissance et la durée du programme.*

- En fin de cuisson, le four émet 4 signaux sonores et « : 0 » clignote 4 fois dans l'afficheur. L'heure réapparaît ensuite dans l'afficheur.
- Si vous n'ouvrez pas le four en fin de programme, celui-ci émet un signal sonore de rappel toutes les minutes.

4 programmes vous sont proposés :

1. Boisson – 150ml à 450 ml
2. Poisson – 200g à 400g
3. Légumes frais – 100g à 450g
4. Plat cuisiné surgelé – 300g à 400g

i *Le four doit connaître le type d'aliment et son poids exact.*

Utilisation

Placez les aliments au centre du plateau tournant et fermez la porte.

Sélectionnez le type d'aliment en appuyant sur la touche AUTO COOK (une ou plusieurs fois jusqu'au numéro correspondant à l'aliment à cuire).

- Le numéro du programme apparaît dans l'afficheur, ainsi que le symbole « AUTO » et le symbole micro-ondes.



Après 3 secondes sans action de votre part, le symbole « g » clignote dans l'afficheur pour vous inviter à sélectionner le poids de l'aliment.

Sélectionnez le poids à l'aide du bouton rotatif.

- Le poids apparaît dans l'afficheur, ainsi que le symbole « g ».



Après 3 secondes sans action de votre part, le symbole « START » clignote dans l'afficheur pour vous inviter à démarrer la cuisson.

Appuyez sur la touche « START ».



- Le four démarre pour une durée parfaitement adaptée à votre préparation.

Utilisation des Fonctions manuelles

Les fonctions manuelles vous permettent de cuire, réchauffer ou décongeler toutes sortes d'aliments. Contrairement aux programmes automatiques, vous devez sélectionner vous-même le mode de cuisson, la durée et la puissance. Si vous ne connaissez pas ces éléments, consultez le guide de cuisson situé en page 10.

i *En fin de cuisson, le four émet 4 signaux sonores et « : 0 » clignote 4 fois dans l'afficheur. L'heure réapparaît ensuite dans l'afficheur.*

i *Si vous n'ouvrez pas le four en fin de cuisson, celui-ci émettra un signal sonore de rappel toutes les minutes.*

CUISSON, RECHAUFFAGE, DECONGELATION

Utilisez le micro-ondes pour cuire, réchauffer ou décongeler manuellement des aliments.

Utilisation

Placez les aliments au centre du plateau tournant et fermez la porte.

F

- ❗ **La puissance et la durée de cuisson peuvent être réglées dans l'ordre que vous voulez. Elles peuvent être modifiées à tout moment et dans n'importe quel ordre, y compris en cours de cuisson.**

Réglage de la puissance

Le four fonctionne par défaut à puissance maximale. Si vous souhaitez utiliser la puissance maximale, il n'est pas donc nécessaire de sélectionner la puissance.

En revanche, si vous souhaitez utiliser une puissance inférieure, sélectionnez-

la en appuyant plusieurs fois sur la touche « W »



800W 600W 450W 300W 180W (décongélation) 100W

- La puissance apparaît dans l'afficheur, ainsi que le symbole « W » et le symbole du mode de cuisson micro-ondes.



Après 3 secondes sans action de votre part, la puissance disparaît de l'afficheur et « :0 » apparaît pour vous inviter à régler la durée.

Réglage de la durée

Sélectionnez la durée à l'aide du bouton rotatif.

- La durée apparaît dans l'afficheur



- ❗ **La durée maximale de la minuterie en mode micro-ondes est de 99 minutes.**

Après 3 secondes sans action de votre part, le symbole « START » clignote dans l'afficheur pour vous inviter à démarrer la cuisson.

Démarrage

Appuyez sur la touche « START ».



Le four démarre pour la durée sélectionnée.

Décongélation

Si vous souhaitez décongeler des aliments, réglez la puissance sur 180W (voir ci-dessus le détail des manipulations).

- Dans ce cas, le symbole décongélation apparaît dans l'afficheur en plus du symbole du mode de cuisson micro-ondes



FONCTION DUO



Fonction de réchauffage sur 2 niveaux

- ❗ **A utiliser uniquement avec la grille DUO (voir détail des accessoires p. 3)**

Cette fonction vous permet de réchauffer 2 assiettes en même temps. (Il fonctionne en mode micro-ondes).

2 programmes vous sont proposés selon le résultat souhaité :

1. Résultat chaud



2. Résultat très chaud



- ❗ **Il n'est pas nécessaire de sélectionner le type de préparation et son poids.**

Le temps sera calculé automatiquement sur la base de 2 assiettes de 300g environ chacune.

Utilisation

Placez la première assiette au centre du plateau tournant. Placez la grille DUO autour de cette assiette, et déposez la seconde assiette sur la grille DUO.

Sélectionnez le numéro de programme en appuyant sur la touche DUO (1 ou 2 fois selon le degré de réchauffage souhaité).

- Le numéro du programme apparaît dans l'afficheur, ainsi que le symbole DUO.



Après 3 secondes sans action de votre part, le symbole « START » clignote dans l'afficheur pour vous inviter à démarrer le réchauffage.

Appuyez sur la touche « START ».

- Le four démarre pour une durée parfaitement adaptée au réchauffage de vos 2 assiettes.

RÉCHAUFFAGE RAPIDE

Si vous souhaitez réchauffer un plat ou un liquide pour une période très courte, utilisez la touche « Start + 30 sec ».



Utilisation

Placez les aliments au centre du plateau tournant et fermez la porte.

Appuyez directement sur la touche « START ».



- Le four démarre automatiquement pour 30 secondes à puissance maximale.

i La puissance peut être modifiée à tout moment en appuyant sur la touche « W ».



Le temps de cuisson augmente de 30 secondes à chaque nouvel appui sur la touche « START ».



Ajustement de la durée de cuisson

Comme lors de l'utilisation d'un four traditionnel, vous pouvez avoir besoin d'adapter légèrement les durées de cuisson, de réchauffage ou de décongélation indiquées dans le guide de cuisson (p. 10) ou sur les emballages des aliments.

Pour cela, 2 moyens vous sont proposés :

Utilisation du bouton rotatif



Tournez le bouton rotatif vers la gauche ou vers la droite pour réduire ou augmenter la durée.

- La durée défile dans l'afficheur.
- Elle est ajustée sans que le four ne s'arrête.

Utilisation de la touche « Start + 30 sec »



Appuyez une ou plusieurs fois sur la touche « Start + 30 sec ».

- A chaque appui, la durée indiquée dans l'afficheur augmente de 30 secondes.
- Elle est ajustée sans que le four ne s'arrête.

Arrêt du four

Pause

Vous pouvez interrompre le fonctionnement du four à tout moment pour :

- Vérifier l'état d'avancement de la cuisson,
- Retourner l'aliment ou le remuer,
- Laisser l'aliment reposer.

Pour cela, vous pouvez tout simplement ouvrir la porte du four, ou appuyer une fois sur la touche « Stop/Cancel ».



- Le four s'arrête et garde en mémoire la cuisson en cours.
- L'afficheur reste le même qu'au moment de l'interruption. Le symbole « Start » clignote dans l'afficheur pour vous inviter à redémarrer la cuisson.

Pour redémarrer la cuisson, appuyez sur la touche « Start ».



Pour annuler définitivement la cuisson, appuyez de nouveau sur la touche « Stop/Cancel ».

- L'heure réapparaît dans l'afficheur.

Annulation

La touche « Stop/Cancel » vous permet également d'annuler de manière définitive une cuisson ou une programmation en cours.

Si vous êtes en cours de cuisson :

Appuyez deux fois sur la touche « Stop/Cancel ».

- Au premier appui le four se met en pause, au deuxième la cuisson est annulée et l'heure réapparaît dans l'afficheur.

Si vous êtes en cours de réglage du four :

Appuyez une fois sur la touche « Stop/Cancel ».

- La programmation en cours est annulée et l'heure réapparaît dans l'afficheur.

Activation de la Sécurité enfants

Votre four est équipé d'un système de verrouillage des commandes qui empêche la mise en marche de manière intempestive ou par des enfants sans surveillance.

Pour verrouiller :

Appuyez pendant 3 secondes sur la touche « STOP CANCEL ».



- Le four émet un signal sonore indiquant que les commandes sont verrouillées.
- « SEC » apparaît dans l'afficheur à la place de l'heure.



Les touches sont verrouillées.

- Toute action de démarrage génère un signal sonore.

Pour déverrouiller :

Appuyez de nouveau pendant 3 secondes sur la touche « STOP CANCEL ».

- Le four émet un signal sonore indiquant que les commandes sont déverrouillées.
- « SEC » disparaît de l'afficheur et l'heure réapparaît.

① Cette fonction n'est accessible que lorsque le four est à l'arrêt.

① Une coupure de courant désactive la sécurité enfants.

Guide de cuisson

Les temps indiqués dans les tableaux de cuisson sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier selon la forme, l'épaisseur et la température des aliments.

Les temps de repos sont à effectuer à la fin du temps de cuisson, de réchauffage ou de décongélation.

La cuisson aux micro-ondes

- Guide de cuisson pour les légumes surgelés

Utilisez un récipient en Pyrex adapté au micro-ondes. Couvrez. Démarrez le four, et remuez 2 fois en cours de cuisson. En fin de cuisson, mélangez, ajoutez du sel, des herbes ou du beurre et couvrez pendant le temps de repos.

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de cuisson (minutes)	Temps de repos (minutes)	Instructions
Epinards	150 g	600 W	4 1/2 - 5 1/2	2 - 3	Ajoutez une cuillère à soupe d'eau froide
Brocolis	300 g	600 W	9 - 10	2 - 3	Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau froide
Pois	300 g	600 W	9	2 - 3	Ajoutez une cuillère à soupe d'eau froide
Haricots verts	300 g	600 W	13	2 - 3	Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau froide

- Guide de cuisson pour les légumes frais

Utilisez un récipient en Pyrex adapté au micro-ondes. Versez 2 à 3 cuillères à soupe d'eau froide tous les 250 g de légumes (sauf si indications contraires dans le tableau ci-dessous). Ajoutez les légumes et couvrez.

Démarrez le four et remuez 1 fois en cours de cuisson. En fin de cuisson, mélangez, ajoutez du sel, des herbes ou du beurre et couvrez pendant le temps de repos.

Pour optimiser la cuisson, coupez les légumes frais en morceaux. Plus les morceaux sont petits, plus la cuisson est rapide.

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de cuisson (minutes)	Temps de repos (minutes)	Instructions
Brocolis	250 g	800 W	4 - 4 1/2	3	Placez les tiges vers l'extérieur.
	500 g		9 - 9 1/2		
Carottes	250 g	800 W	4 1/2 - 5	3	Coupez les carottes en rondelles régulières.
Choux-fleurs	250 g	800 W	5 - 5 1/2	3	Coupez les plus grosses têtes en 2. Placez les tiges vers l'extérieur.
	500 g		8 1/2 - 9		
Courgettes	250 g	800 W	3 1/2 - 4	3	Coupez les courgettes en rondelles. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau ou une noix de beurre. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Pommes de terre	250 g	800 W	4 - 5	3	Pelez les pommes de terre et coupez-les en 2 ou en 3 morceaux de même taille.
	500 g		7 1/2 - 8 1/2		

Le réchauffage - mode « micro »

A la fin du temps de réchauffage des liquides, il est conseillé de laisser le récipient à l'intérieur du four pour un temps de repos de 20 secondes au moins. Ceci permettra une baisse de la température du liquide et de son récipient et vous évitera tout risque de brûlure ou de débordement. Remuez le liquide en cours de cuisson et en fin de cuisson.

- Guide de réchauffage pour la nourriture bébé

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de cuisson (minutes)	Temps de repos (minutes)	Instructions
Aliments pour bébé (légumes et viandes)	190 g	600 W	30 s	2 - 3	Placez la nourriture dans une assiette creuse en céramique. Couvrez. En fin de cuisson, couvrez et laissez reposer. Avant de servir, vérifiez soigneusement la température des aliments.

① Il est possible de réchauffer un biberon au micro-ondes en tenant compte des indications préconisées sur les boîtes de lait.

Aliment	Quantité	Puissance	Temps de cuisson (minutes)	Temps de repos (minutes)	Instructions
Boissons (café, thé, eau)	150 ml (1tasse)	800 W	45s - 1	1	Versez dans des tasses et faites réchauffer sans couvrir. Pour une tasse, placez-la au centre / pour 2 tasses, placez-les de chaque côté du plateau / pour 3 et 4 tasses, placez-les en cercle sur les bords du plateau. Laissez les tasses à l'intérieur du four pendant le temps de repos puis remuez.
	250 ml (1mug)		1 1/2		
Soupe (réfrigérée)	250 g	800 W	2	2	Versez dans une assiette creuse ou un bol profond en céramique. Couvrez. Remuez en fin de cuisson, et remuez de nouveau juste avant de servir.
Plat préparé (réfrigéré)	350 g	800 W	2 - 3	3	Placez sur une assiette en céramique. Couvrez.

La décongélation - mode « micro » - Puissance à 180W

Placez les aliments surgelés dans un plat. Ne couvrez pas. Retournez les aliments en cours de décongélation et videz l'eau régulièrement.

Veillez à ce que les aliments ne commencent pas à cuire pendant la décongélation. Si certaines parties de l'aliment commencent à cuire, couvrez-les avec des petits morceaux de papier aluminium pour terminer la décongélation.

Si la volaille commence à chauffer en surface, arrêtez la décongélation et laissez reposer 20 minutes avant de reprendre.

Respectez les temps de repos qui permettent de terminer la décongélation. Plus les aliments sont épais, plus les temps de décongélation seront longs.

Le tableau ci-dessous s'applique pour des aliments surgelés dont la température est comprise entre -18°C et -20°C.

i Les aliments doivent être décongelés à la puissance de 180 W.

Aliment	Quantité	Temps de cuisson (minutes)	Temps de repos (minutes)	Instructions
Viande :				
Hachée	250 g	7 - 8	5	Placez la viande dans une assiette plate en céramique. Protégez les tranches peu épaisses avec du papier aluminium. Retournez en milieu de décongélation.
Bœuf	500 g	13 - 14		
Steak de porc	250 g	7 1/2 - 8 1/2		

Volaille :				
Morceaux De poulet	500 g (2 pièces)	14 1/2 - 15 1/2	5 - 10	Placez les morceaux dans une assiette (pour des morceaux : peau vers le bas) / (pour un poulet entier : poitrine vers le bas). Protégez les parties fines et fragiles avec du papier aluminium. Retournez en milieu de décongélation.
Poulet entier	900 g	25 - 28		
Poisson :				
Filet	200 g	7 - 8	5	Placez le poisson au centre d'une assiette en céramique. Placez les morceaux plus fragiles sous les morceaux plus épais. Couvrez les extrémités avec du papier aluminium. Retournez en milieu de décongélation.
Poisson entier	400 g	12 - 13		
Fruits :				
Petits fruits	250 g	6 - 7	5	Étalez les fruits dans un grand plat rond en verre.
Pain :				
Petit pain (50g chacun)	2 pains	1 - 1 1/2	5	Placez les petits pains en cercle sur du papier cuisson au centre du plateau tournant. Retournez en milieu de décongélation.
Pain mie	4 pains	2 - 2 1/2		
	250 g	5 1/2 - 6		

Nettoyage

Nettoyage du four

Les parties suivantes de votre micro-ondes doivent être nettoyées régulièrement pour éviter que la graisse et les particules d'aliments ne s'accumulent :

- Les surfaces intérieures et extérieures de votre appareil
- La porte et ses joints
- L'entraîneur, la couronne et le plateau

i Assurez-vous que la porte ferme correctement.

Nettoyez les surfaces extérieures avec un linge doux et de l'eau savonneuse. Rincez puis séchez soigneusement.

Nettoyez toutes les particules ou tâches se trouvant à l'intérieur de votre appareil ou sur la couronne avec un linge savonneux. Rincez puis séchez soigneusement.

Pour faciliter le nettoyage des particules d'aliments et enlever les mauvaises odeurs, placez un verre de jus de citron dilué dans l'eau sur le plateau tournant et faites chauffer votre appareil pendant 2 minutes à puissance maximale. La vapeur ramollira les salissures. Rincez et séchez.

Veillez à ne jamais faire couler d'eau dans les bouches d'aération.

N'utilisez aucun produit abrasif ou solvant.

Nettoyez avec soin les joints de la porte en vous assurant qu'aucune particule :

- Ne s'accumule
- N'empêche la porte de se fermer correctement.

Nettoyez la cavité de votre appareil après chaque utilisation avec un détergent adapté.

i *Laissez toujours votre four refroidir avant de le nettoyer.*

Nettoyage des accessoires

- Plateau en verre
 - Grille DUO
- peuvent être lavés au lave vaisselle.

Problèmes techniques

Votre appareil ne doit pas être utilisé lorsque la porte ou les joints de la porte sont endommagés :

- Charnières cassées
- Joints détériorés
- Cavité déformée

Adressez-vous au service après-vente pour effectuer vos réparations (cf. liste çï-jointe).

Devenir familier avec un nouvel appareil demande toujours un peu de temps. Si vous avez l'un des problèmes listés ci-dessous, essayez d'appliquer les solutions proposées.

• Les phénomènes suivants sont parfaitement normaux et ne doivent pas vous alarmer :

- Condensation à l'intérieur du four
- Evacuation de l'air autour de la porte et des parois extérieures
- Réflexion de lumière autour de la porte et sur les parois extérieures
- Vapeur s'échappant de la porte ou des bouches d'aération

• Si vous constatez que la nourriture n'est pas cuite du tout :

- Assurez-vous que vous avez correctement programmé la minuterie et appuyé sur le bouton « Start + 30s ».
- Assurez-vous que la porte est correctement fermée.
- Assurez-vous que le disjoncteur n'a pas sauté ou le fusible fondu.

• La nourriture est trop cuite ou pas assez cuite :

- Assurez-vous que le temps de cuisson programmé est adapté à votre préparation.
- Assurez-vous d'avoir choisi le niveau de puissance approprié.

- Assurez-vous que vous n'avez pas oublié d'enlever le papier aluminium recouvrant la barquette d'aliments.

- Assurez-vous que le plat utilisé n'est pas « absorbant ».

- Assurez-vous que les orifices d'aération situés à l'arrière de l'appareil ne sont pas obstrués.

• Des claquements/étincelles apparaissent à l'intérieur du four :

- Assurez-vous que vous n'avez pas utilisé de vaisselle comportant des décors métalliques.

- Assurez-vous que vous n'avez pas laissé une fourchette ou un ustensile métallique à l'intérieur du four.

- Assurez-vous que vous n'avez pas placé de papier aluminium trop près des parois intérieures, mal centré une barquette métallique (ou 2 barquettes côte à côte trop près) ou oublié le lien métallique sur vos sachets congélation.

• Un signal sonore retentit lorsque vous pressez n'importe quelle touche :

- Assurez-vous que la sécurité enfants n'est pas activée. Si c'est le cas, désactivez-la.

• L'éclairage intérieur ne s'allume pas alors que votre four fonctionne normalement :

- L'ampoule est probablement grillée. Votre appareil est tout de même utilisable.

Si ces directives n'ont pas fonctionné pour résoudre votre problème, munissez-vous des renseignements suivants :

- Le modèle et le numéro de série imprimés à l'arrière du four
- Votre garantie
- Une description claire de votre problème

Puis contactez votre revendeur local ou le Service Après Vente.

Consignes d'élimination des déchets

Lors de la fabrication de ses emballages, Moulinex s'efforce de respecter le plus possible l'environnement. L'emballage est composé de carton ondulé recyclable à 100% .

Les pièces plastiques de l'appareil ont un marquage indiquant le type de matériau. Cela permet par la suite un recyclage des pièces.

Vous pouvez obtenir des informations plus précises sur l'élimination de chaque matériau auprès des services chargés du traitement des déchets de votre lieu de résidence.

Les possibilités d'élimination des déchets, incluant les appareils usagés, sont disponibles auprès des services administratifs de votre lieu de résidence.

Le service chargé de l'enlèvement des déchets ou votre centre service agréé Moulinex répondront volontiers à toutes vos questions.

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 le modèle que vous possédez.

Essai	Charge	Temps Approximatif (minutes)	Niveaux de Puissance	Récipient
Crème renversée	1000 g	15 - 17	800 W	IEC 705 récipient recommandé
Gateau de Savoie	475 g	8 - 10	600 W	
Pain de viande	900 g	18 - 20	800 W	
Décongélation	500 g	10 - 12	180 W	

Ces éléments sont donnés pour un appareil de puissance 800 W.