

1

LAVE-LINGE

2

SÈCHE-LINGE

3

LAVE-VAISSELLE

4

RÉFRIGÉRATEURS

5

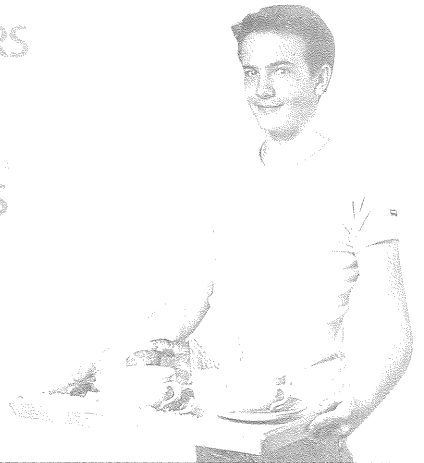
CONGÉLATEURS

6

CUISINIÈRES

7

MICRO-ONDES



VEDETTE

Vous venez d'acquérir un micro-ondes VEDETTE et nous vous remercions de la confiance que vous accordez à notre marque. Nous espérons que vous trouverez dans ce guide tous les conseils et les informations pour installer, utiliser et entretenir votre appareil. Si vous souhaitez en savoir plus,

Appelez

le Service Consommateurs VEDETTE au :

0,99 F TTC/min
N° Indigo 0 825 06 16 02

Ecrivez

au Service Consommateurs VEDETTE :
BP 9526-95069 Cergy-Pontoise

Consultez

le Minitel :
3615 VEDETTE (1,29 la minute)

Connectez-vous

sur Internet :
<http://www.vedette.com>.

Guide pratique

Installation6
Présentation7
Utilisation	
Bandeau de Commande8
Fonction micro-ondes9-10
Fonction minuterie10
Fonction DUPLEX11-12
Conseils13-14
Entretien & nettoyage15
Un petit problème ! Que faire ?16
Recyclage16
Service après-vente17

Guide culinaire

Sommaire18
Introduction19
Décongélation24
Réchauffage27
Cuisson30

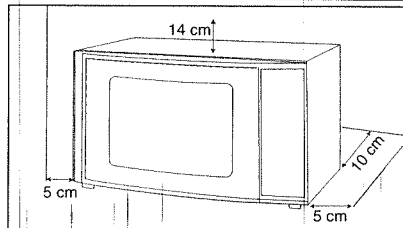
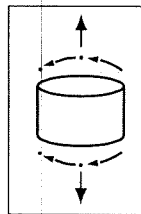
INSTALLATION

AVANT BRANCHEMENT

- Vérifiez que votre appareil n'a subi aucune avarie lors du transport (porte ou joint déformé, etc...). Si vous constatez un dommage quelconque, avant toute utilisation, contactez votre revendeur.
- Vérifiez la tension du secteur. Dans le cas d'une sous-tension PERMANENTE (200-210 volts), consultez votre installateur électricien.

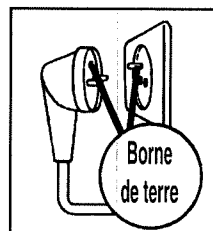
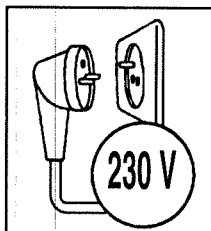
EMPLACEMENT

- Cet appareil est destiné à être posé (ou encastré selon les cas) sur un plan de travail situé à au moins 85 cm du sol.
- Posez l'appareil sur une surface plane et horizontale, éloigné de toute source de chaleur ou de vapeur. Pour assurer la bonne stabilité de l'appareil, le pied avant gauche est réglable (5 positions). Tournez-le pour rehausser ou descendre le four.
- Assurez-vous de la libre circulation de l'air **en dessous** et autour du four.
- Pour les appareils posés sur un plan de travail, choisissez un emplacement qui laisse un espace libre minimum de :
 - 5 cm entre les faces latérales de l'appareil et les murs
 - 14 cm au-dessus de votre appareil
 - 10 cm pour la face arrière.
- Veillez à ne pas obstruer les orifices de ventilation situés en dessous et à l'arrière du four.
- **Certains appareils sont encastrables** : pour obtenir le kit d'encastrement correspondant, veuillez consulter votre revendeur.
- Veillez à ce que la fiche de prise de courant soit accessible après installation.

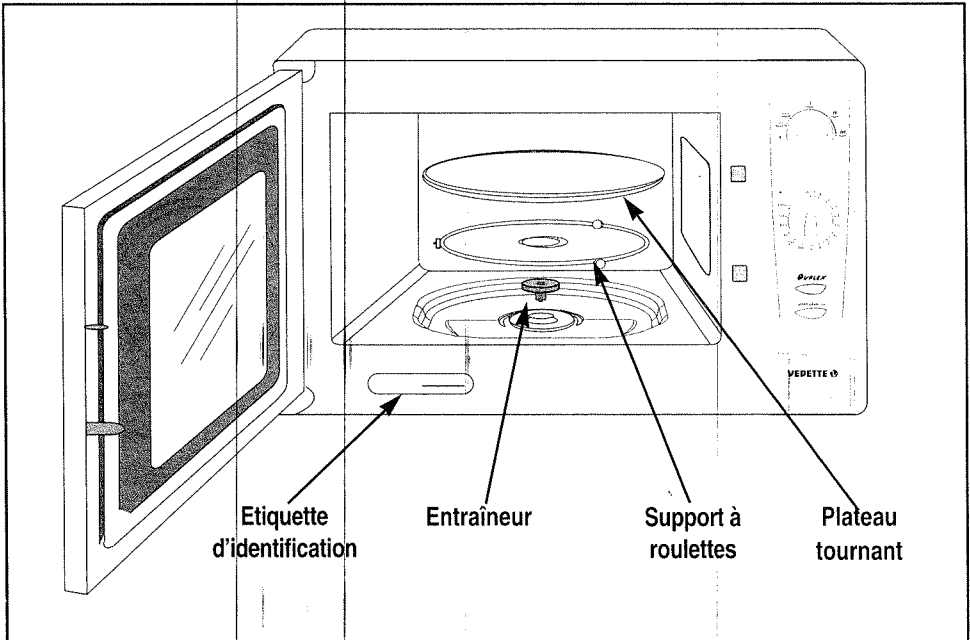


RACCORDEMENT ELECTRIQUE

- Votre installation doit être équipée d'une protection thermique de 16 Ampères.
- Utilisez impérativement une prise de courant comportant **une borne de mise à la terre** et raccordée conformément aux normes de sécurité en vigueur.
- Prévoyez dans votre installation électrique un dispositif accessible par l'utilisateur qui doit être en mesure de séparer l'appareil du secteur et dont l'ouverture de contact est d'au moins 3 mm au niveau de tous les pôles.
- Ne faites pas fonctionner le four si le cordon d'alimentation ou sa fiche sont abîmés.
Dans ce cas, faites appel à votre revendeur ou à un technicien spécialisé formé par le fabricant.



PRESENTATION



• Le **PLATEAU TOURNANT** :

permet une cuisson homogène de l'aliment sans manipulation.

- Il est guidé dans sa rotation par l'entraîneur et le support à roulettes.
- Il peut être utilisé comme plat de cuisson.
- Il tourne indifféremment dans les 2 sens.
- S'il ne tourne pas, vérifiez que tous les éléments soient bien positionnés.
- Pour le retirer, appuyez sur le bord extérieur.

• Le **PLATEAU EN POSITION ARRÊT** :

permet l'utilisation de grands plats sur toute la surface du four. Dans ce cas, il est nécessaire de tourner le récipient ou de mélanger son contenu à mi-programme.

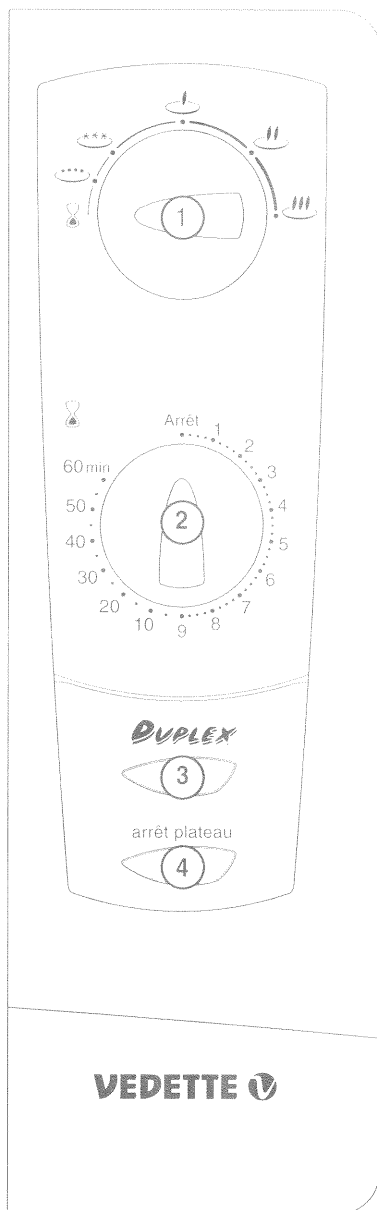
• Le **SUPPORT A ROULETTES** :

Ne cherchez pas à faire tourner manuellement le support à roulettes, vous risqueriez de détériorer le système d'entraînement. En cas de mauvaise rotation, assurez-vous de l'absence de corps étrangers sous le plateau.






- L'**ÉTIQUETTE DUPLEX** : l'utilisation des fonctions **DUPLEX** est décrite sur une étiquette autocollante. Collez-la en bas du four à l'endroit indiqué ci-dessus.

BANDEAU DE COMMANDE

- ① **Bouton de sélection des modes micro-ondes :** permet de choisir les différents modes micro-ondes.
- ② **Minuteur-départ :** permet de sélectionner le temps de programmation. Pour arrêter le four avant la fin du temps programmé, ramener le bouton sur la position Arrêt.
- ③ **Touche *DUPLEX* :** permet le réchauffage **sur 2 niveaux**; à utiliser exclusivement avec les plateaux ***DUPLEX*** à effet vapeur.
- ④ **Touche arrêt du plateau :** permet l'arrêt du plateau tournant.



Les modes micro-ondes

	<p>MAINTIEN Pour maintenir au chaud, mettre à température ou décongeler du beurre, de la crème, de la glace, du fromage ou tout autre aliment délicat.</p>
	<p>DÉCONGÉLATION Pour décongeler du pain, des viennoiseries, du poisson, de la viande, des légumes, des fruits, des crustacés.</p>
	<p>MIJOTAGE Pour cuire des laitages. Pour cuire ou réchauffer du poisson, des crustacés. Pour réchauffer du pain, des viennoiseries.</p>
	<p>CUISSON DOUCE Pour terminer la cuisson des plats commencée en cuisson forte.</p>
	<p>CUISSON FORTE Pour cuire ou réchauffer les légumes frais ou surgelés, les plats préparés frais ou surgelés, les fruits. Pour réchauffer le potage, les viandes, les conserves.</p>
<p>Puissance restituée : 850 W</p>	

La fonction micro-ondes

- **Après avoir branché votre appareil :**

- Placez l'aliment dans l'appareil.

- Sélectionnez le programme à l'aide du bouton de sélection des modes micro-ondes.

Dans le cas d'utilisation d'un grand plat, sélectionnez la touche "arrêt plateau".

En fin de programme, veillez à déverrouiller cette touche.

- **Sélectionnez le temps à l'aide du minuteur-départ.** (Lorsque le temps désiré est inférieur à deux minutes, tournez le **minuteur-départ** au-delà de deux minutes puis revenez en arrière sur le temps voulu).

- **Fermez la porte;** le plateau tourne, le four s'éclaire, l'appareil fonctionne. (Assurez-vous que la porte est bien fermée, dans le cas contraire, le four ne fonctionnera pas.)

La fin de la cuisson est signalée par une sonnerie, le four s'arrête automatiquement, l'éclairage s'éteint.

- **Si vous ouvrez la porte avant la fin du programme :** dans le cas où l'aliment est prêt, ramenez le minuteur-départ sur la position Arrêt avant de refermer la porte. Sinon, refermez la porte et le minuteur continuera son décompte. **Ne jamais faire fonctionner le four à vide en modes micro-ondes.**

La fonction minuterie

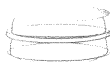
- **Une fonction minuterie est à votre disposition :**

- Positionnez le bouton de sélection des modes micro-ondes sur le sablier .

- Sélectionnez le temps voulu à l'aide du minuteur. Le temps se décompte sans enclencher un programme micro-ondes, une sonnerie signale la fin du temps programmé.

Fonction **DUPLEX** : réchauffage à 2 niveaux

La fonction **DUPLEX** vous permet de réchauffer deux assiettes simultanément tout en conservant la saveur des aliments grâce à l'effet vapeur des plateaux **DUPLEX**.



Il suffit de couvrir les assiettes à l'aide des plateaux **DUPLEX**, de les superposer, puis de poser l'ensemble sur le plateau tournant.

Utiliser la touche **DUPLEX** simultanément avec les plateaux **DUPLEX**; le plateau tournant doit toujours être en rotation.

La fonction **DUPLEX** permet le réchauffage de plats frais ou réfrigérés.

La décongélation ou le réchauffage de produits *surgelés* et la *cuisson* des aliments sont déconseillés.

Exemples :

Réchauffage de deux assiettes de ravioli à la sauce tomate = 5 min.

- Recouvrir les 2 assiettes à l'aide des plateaux **DUPLEX**, les superposer, puis les placer au centre du plateau tournant.
- Appuyer sur la touche **DUPLEX**.
- Sélectionnez le temps, 5 min, à l'aide du minuteur-départ. Fermez la porte; le plateau tourne, l'éclairage intérieur du four s'allume, l'appareil fonctionne.

*Vérifiez que la touche **DUPLEX** n'est plus enfoncée avant d'utiliser toute autre fonction.*

En règle générale :

- Pour un aliment *homogène* tel que purée, petits pois, céleris, etc. :
2 assiettes de **200 g** 3 / 4 min
- Pour un aliment *hétérogène* tel que cassoulet, bourguignon, ravioli, etc. :
2 assiettes de **300 g** 5 / 6 min

Les temps indiqués ci-dessus correspondent aux aliments réfrigérés ou à température ambiante (conserves).

Fonction **DUPLEX** : les plateaux

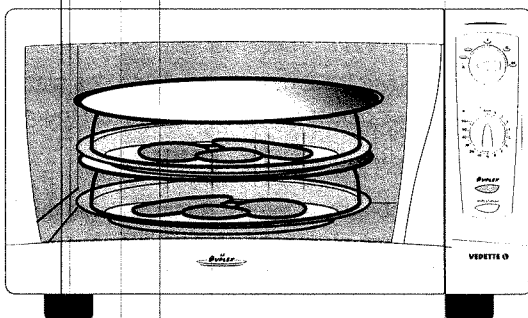
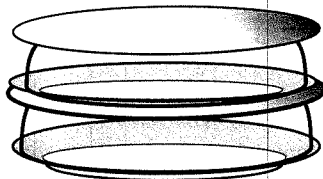
Les plateaux **DUPLEX** à effet vapeur :
2 couvre-assiettes qui permettent
le réchauffage de 2 plats frais ou
réfrigérés en même temps.

Les plateaux **DUPLEX** doivent être
exclusivement utilisés dans votre four
micro-ondes **VEDETTE** et associés à
la touche **DUPLEX**.

Les avantages des plateaux **DUPLEX** :

- Grâce à l'effet vapeur, les aliments conservent toute leur saveur.
- Ils permettent d'obtenir un réchauffage homogène.
- Ils limitent le dessèchement des aliments.
- Ils diminuent les temps de réchauffage.
- Ils empêchent les projections dans le four.

Les plateaux **DUPLEX**



Entretien des plateaux **DUPLEX** à effet vapeur :

- Pour le nettoyage des plateaux, une éponge, de l'eau chaude et un détergent liquide suffisent. Ne pas utiliser d'éponge métallique ni de poudre à récurer.
- Les plateaux **DUPLEX** peuvent être lavés au lave-vaisselle.

CONSEILS

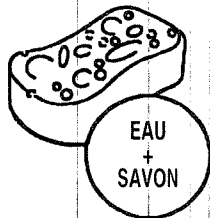
- **Votre appareil est exclusivement destiné à un usage domestique pour la cuisson, le réchauffage ou la décongélation des aliments.** Le fabricant se dégage de toute responsabilité en cas d'utilisations non conformes.
- **Avant toute utilisation, assurez-vous que les récipients et accessoires soient appropriés** à l'usage de votre four à micro-ondes (par exemple : verre à feu, porcelaine...). *Voir chapitre "Les Récipients"*.
- Pour éviter de détériorer votre appareil, **ne jamais le faire fonctionner à vide ou sans plateau.**
- **N'intervenez pas dans les orifices de la serrure** en face avant; vous pourriez créer des dommages sur votre appareil qui nécessiteraient une intervention.
- Surveillez fréquemment le four lorsque les aliments sont chauffés ou cuits dans des récipients jetables en matière plastique, papier ou autre matériau combustible, à cause des risques d'inflammation.
- **Il est déconseillé d'utiliser des récipients métalliques, des fourchettes, des cuillères, des couteaux ainsi que des liens et agrafes en métal pour sachets de congélation.** Cependant, occasionnellement, vous pouvez procéder à la remise à température d'aliments conditionnés en barquette d'aluminium de faible hauteur (maximum 4 cm) sans le couvercle. Toutefois, le temps de réchauffage sera légèrement plus long. Dans ce cas veillez à ce que la barquette soit bien positionnée au centre du plateau en verre et qu'en aucun cas elle ne soit à moins de 1 cm des parois métalliques ou de la porte de l'appareil.
- **Pour les enfants, il est impératif :**
 - de réchauffer les biberons sans la tétine, d'agiter le liquide et de tester sa température sur le dos de la main avant absorption par l'enfant.
 - de mélanger et de vérifier la température des aliments pour enfants avant consommation, afin d'éviter des brûlures internes graves.

CONSEILS

- **Il est recommandé de couvrir les aliments dans la plupart des cas**; ils seront plus savoureux et votre appareil restera propre. Cependant, avant de cuire des aliments ou de réchauffer des liquides dans **une bouteille ou un récipient hermétique**, vous devez **retirer le bouchon ou le couvercle pour écarter tout risque d'explosion**.
- **Le réchauffage ou la cuisson au micro-ondes des œufs dans leur coquille, en cocotte ou au plat, est à proscrire**. Ceux-ci peuvent éclater et risquent de provoquer des brûlures graves et/ou la dégradation irrémédiable de votre four.
- **Lors du réchauffage ou cuisson des liquides, la température d'ébullition peut être atteinte sans que les bulles de vapeur typiques montent à la surface. Afin d'éviter un débordement et tout risque de vous brûler**, attendez 20 secondes avant de sortir le récipient de l'appareil ou d'y introduire un élément quelconque pour empêcher le liquide de gicler subitement.
- Dans le cas de petites quantités (une saucisse, un croissant, etc...) posez un verre d'eau à côté de l'aliment.
- **Des temps trop longs peuvent dessécher l'aliment et le carboniser**. Pour éviter de tels incidents, n'utilisez jamais les mêmes temps préconisés pour une cuisson au four traditionnel.
- **Si l'on constate l'apparition de fumée**, gardez la porte de l'appareil fermée, mettez-le hors tension ou déconnectez le four de l'alimentation électrique.
- **MISE EN GARDE** : Ne laissez les enfants utiliser l'appareil sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données afin que l'enfant puisse utiliser le four de façon sûre et comprenne les dangers d'une utilisation incorrecte.

ENTRETIEN & NETTOYAGE

- **L'entretien régulier de votre appareil vous permettra de le garder en bon état de marche.** Pour éviter les salissures trop importantes, il est nécessaire dans la plupart des cas, de couvrir les récipients.
- **Veillez à ce que le plan de travail sur lequel repose votre four reste toujours propre;** l'aspiration de saletés autour de votre four pourrait en effet endommager l'appareil.
- Le nettoyage des appareils possédant uniquement la fonction micro-ondes se fait au moyen d'une éponge humide et savonneuse, tant pour l'intérieur que pour l'extérieur.
- En cas d'odeur ou de four encrassé, faites bouillir de l'eau additionnée de jus de citron ou de vinaigre dans une tasse pendant 2 min et nettoyez les parois avec un peu de liquide vaisselle.

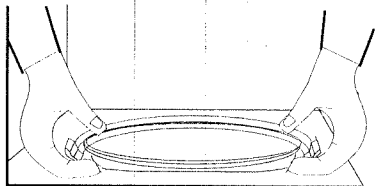


- Pour les appareils munis d'une fonction gril ou chaleur tournante, le dessus et les sorties d'air arrière sont très chauds. Veillez à ne pas toucher ces parties après utilisation. Procédez au nettoyage de l'intérieur du four lorsque celui-ci est tiède. Utilisez un tampon en fine laine d'acier au savon.

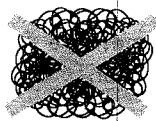
- Le plateau peut être retiré pour faciliter le nettoyage. Pour ce faire, prenez-le par les zones de préhension prévues à cet effet en partie avant de l'enceinte.

Si vous enlevez l'entraîneur, évitez de faire pénétrer de l'eau dans le trou de l'axe moteur.

N'oubliez pas de remettre l'entraîneur, le support à roulettes et le plateau tournant.



- Les pourtours de la porte et de l'enceinte doivent toujours être propres. Si, par excès de salissures, ces surfaces se trouvent endommagées, faites appel à un technicien spécialisé avant d'utiliser votre appareil.



- L'emploi de produits abrasifs, d'alcool ou de diluant est déconseillé; ils sont susceptibles de détériorer l'appareil.

— UN PETIT PROBLEME ! QUE FAIRE ? —

Problèmes

- ▼ Le four est bruyant
- ▼ Vous constatez de la buée sur la vitre
- ▼ Le plateau ne tourne pas correctement
- ▼ L'aliment n'est pas chauffé en programme micro-ondes
- ▼ L'appareil produit des étincelles

Conseils

- Ajuster le pied réglable.
Nettoyer les roulettes et la zone de roulement sous le plateau tournant.
- Nettoyer la grille d'aspiration sous l'appareil.
- Nettoyer les roulettes et la zone de roulement sous le plateau tournant.
- Nettoyer la grille d'aspiration sous l'appareil.
Vérifier que les ustensiles conviennent aux fours à micro-ondes.
- Vérifier que l'entraîneur et le support à roulettes soient bien positionnés.
Bien nettoyer l'appareil : retirer graisses, particules de cuisson...
Eloigner tout élément métallique des parois du four.

6

— RECYCLAGE —

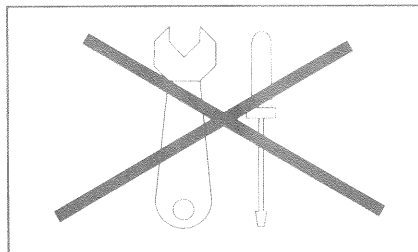
Recyclage & Destruction

Tous les matériaux d'emballage utilisés respectent l'environnement et sont recyclables. Le recyclage permet une économie des matières premières et réduit le volume de déchets à éliminer.

Avant de recycler votre ancien appareil, rendez-le inutilisable : retirez les fiches de prise de courant, découpez et ôtez les câbles. Remettez-le ensuite à votre revendeur lors de la livraison du nouvel appareil ou à un centre assurant la collecte et le recyclage des matériaux.

SERVICE APRES-VENTE

- Si l'appareil a subi une avarie quelconque :
 - Vérifiez que la porte n'est pas déformée.
- Si l'appareil ne fonctionne pas, **avant** d'appeler le réparateur :
 - Vérifiez l'alimentation électrique.
 - Vérifiez la bonne fermeture de la porte.
 - Vérifiez votre programmation.



MISE EN GARDE : ne cherchez jamais à intervenir vous-même.

Les éventuelles interventions sur votre appareil doivent être effectuées par un professionnel qualifié dépositaire de la marque; il est dangereux pour quiconque d'autre d'effectuer une opération de maintenance ou une réparation qui nécessite le retrait du couvercle.

- Lors de votre appel, mentionnez la référence complète de votre appareil (modèle, type, numéro de série).
- Ces renseignements figurent sur la plaque signalétique située à l'arrière de votre appareil.

PIÈCES D'ORIGINE : lors d'une intervention d'entretien, demandez l'utilisation exclusive de **PIÈCES DÉTACHÉES CERTIFIÉES D'ORIGINE**, afin de garantir une réparation optimale.



Sommaire

Les Récipients / Conseils	19
Principes de fonctionnement	20
Préparation des Aliments	21
Réchauffage Spécial Aliments Bébé	22
Quelques Petits Trucs	23

DECONGELATION

<u>Généralités</u>	24
· pain & pâtes / crustacés / poissons	25
· viandes / légumes / fruits	26

RECHAUFFAGE

<u>Généralités</u>	27
· viennoiserie / légumes / poissons réfrigérés	28
· viandes réfrigérées / conserves & plats réfrigérés / liquides ou potages	29

CUISSON

<u>Généralités</u>	30
· crustacés / poissons	31
· légumes frais	32
· légumes surgelés / fruits	33
· plats préparés surgelés	34

Les Récipients

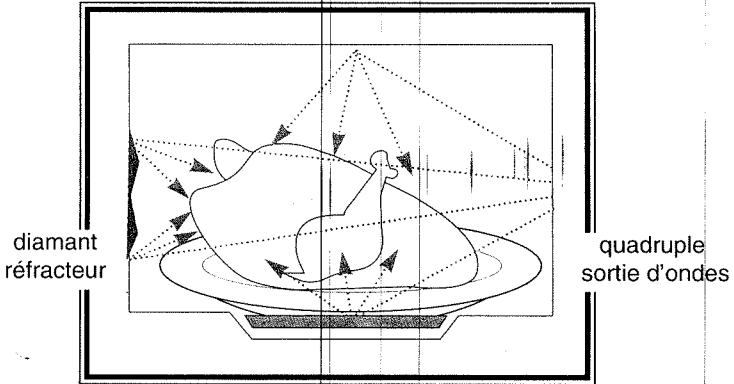
- **Utiliser de préférence** en fonction micro-ondes, des récipients ronds, carrés ou ovales, en poterie, porcelaine, céramique, faïence, verre à feu ou certains plastiques spécialement conçus pour le micro-ondes; les plastiques courants seront utilisés pour de courtes durées et de préférence sans matière grasse. Ces plats doivent être bien adaptés à la taille de l'aliment.
- **Couvrir dans la plupart des cas**, avec le couvercle du récipient, une assiette, du papier sulfurisé ou un **film étirable Spécial micro-ondes**, dans ce cas il ne doit pas être fermé hermétiquement pour éviter les brûlures dues à la vapeur, sinon piquer le film lorsque la cuisson est terminée.
- **Ne pas utiliser de récipients en métal**, cerclés de métal ou avec des décors dorés ou argentés, ni de papier aluminium, ni de récipients poreux en terre. Retirer les liens de congélation familiale qui sont métalliques.
- Vous pouvez procéder à la remise à température d'aliments conditionnés en barquette d'aluminium de faible hauteur (maximum 4 cm) sans le couvercle. Toutefois le temps de réchauffage sera légèrement plus long. **Dans ce cas veillez à ce que la barquette soit bien positionnée au centre du plateau en verre et qu'en aucun cas elle ne soit en contact avec les parois métalliques et la porte de l'appareil.**
- **Pour vous permettre de vérifier si un récipient peut être utilisé au micro-ondes** : mettre le récipient sur le plateau dans l'appareil. Poser à côté ou dedans un verre rempli d'eau. Après 2 minutes de chauffage en programme "Cuisson", le plat doit être à peine tiède.

Conseils

- **Les aliments fourrés ou farcis** ne doivent pas être dégustés trop rapidement (ex. chausson aux pommes), car ils peuvent être tièdes à l'extérieur et très chauds à l'intérieur.
- **Le réchauffage ou la cuisson en micro-ondes des œufs dans leur coquille, en cocotte ou au plat, est à proscrire.** Ceux-ci peuvent éclater et risquent de provoquer des brûlures graves ou la dégradation irrémédiable de votre four.
- **Des temps trop longs** peuvent dessécher l'aliment et le carboniser. Afin d'éviter de tels incidents dans le cas de petites quantités (une saucisse, un croissant), placer un verre d'eau à côté.
- **Eviter de retirer les plats à mains nues**, les récipients s'échauffent au contact des aliments.

Principes de fonctionnement

Les micro-ondes utilisées pour la cuisson sont des ondes électro-magnétiques. Elles existent couramment dans notre environnement comme les ondes radio-électriques, la lumière, ou bien les rayonnements infrarouges.



20

Leur comportement :

- Elles sont réfléchies par les métaux.
- Elles traversent tous les autres matériaux.
- Elles sont absorbées par les molécules d'eau, de graisse et de sucre.

Lorsqu'un aliment est exposé aux micro-ondes il s'ensuit une agitation rapide des molécules, ce qui provoque un échauffement.

La profondeur de pénétration des ondes dans l'aliment est d'environ 2,5 cm, si l'aliment est plus épais, la cuisson à cœur se fera par conduction comme en cuisson traditionnelle. Il est bon de savoir que les micro-ondes provoquent à l'intérieur de l'aliment un simple phénomène de thermie et qu'elles ne sont pas nocives pour la santé.

Préparation des Aliments

Pour une bonne utilisation, voici quelques conseils qui vous permettront de maîtriser rapidement toutes les possibilités de votre four à micro-ondes.

- **Qualité** : comme pour les autres procédés de cuisson, utiliser des aliments bien frais.
 - **Quantité** : pour l'utilisation de grosses quantités il est préférable de cuire en deux fois. On doit retenir que le temps augmente avec la quantité, sans toutefois se multiplier.
 - **Forme et disposition des aliments** : les morceaux de formes irrégulières cuisent plus vite sur les parties les moins épaisses ; il est préférable de disposer ces dernières vers le centre. Les aliments en portions individuelles cuiront plus régulièrement s'ils sont disposés en couronne sur le plateau.
 - **Préparation** : des aliments de même grosseur cuisent plus régulièrement; ne pas hésiter à couper les pommes de terre ou les betteraves pour obtenir des aliments de taille homogène.
 - Emincer les légumes tels que carottes, poireaux, choux, céleri, fenouil avant de les cuire.
 - Les légumes servant de garniture ou de base de préparation pour poissons, potages, etc. doivent être précuits; ajouter matière grasse et assaisonnement à mi-cuisson.
 - Piquer tous les aliments avec peau. Ex: pommes de terre, saucisses, marrons etc...
 - Réhydrater les légumes frais ou surgelés avec 2 ou 3 cuillerées d'eau.
 - **Couvrir dans la plupart des cas afin de :**
 - garder la saveur des aliments
 - obtenir une cuisson homogène
 - raccourcir le temps de cuisson
 - éviter les projections
 - éviter le dessèchement des aliments
- Ne pas couvrir les viandes** rouges rôties ainsi que les aliments à base de pâte (quiches, pizzas)

Réchauffage Spécial Aliments Bébé

Les temps de réchauffage peuvent varier selon la température initiale de l'aliment et la matière du biberon ou des autres récipients.

Après le réchauffage de biberon, vous devez agiter le lait et tester la température sur le dos de votre main avant absorption par l'enfant, afin d'éviter tous risques de brûlures.

Pour le réchauffage des petits pots (enlever le couvercle) ou **la cuisson des bouillies**, il est nécessaire de bien mélanger et de goûter avant de servir.

Temps pour réchauffer les biberons : position **CUISSON FORTE**



QUANTITE	TEMPERATURE AMBIANTE		TEMPERATURE REFRIGEREE	
	verre	plastique	verre	plastique
Biberon				
60 ml	15 s	20s	20 s	25 s
120 ml	20 s	25 s	35 s	40 s
180 ml	30 s	30 s	45 s	50 s
240 ml	35 s	40 s	50 s	55 s

22

Temps pour réchauffer les Petits Pots : position **CUISSON FORTE**



QUANTITE	TEMPERATURE AMBIANTE	TEMPERATURE REFRIGEREE
130 g	20 s	45 s
200 g	30 s	55 s
250 g	35 s	1 min

Cuisson d'une bouillie selon mode d'emploi. **CUISSON FORTE**



Temps pour 150/180 ml : 1 min 30 s à 2 min. Temps pour 220 ml : 2 min à 2 min 30 s.

Réchauffer le potage pour bébé en brique de 25 cl : **CUISSON FORTE**



Vider le contenu dans une assiette. Temps : 1 min à 1 min 20 s.

Quelques Petits Trucs

En DECONGELATION

- **Faire fondre** du fondant pour pâtisserie. 250 g avec une cuillerée d'eau : 2 / 3 min.
- **Ramollir** - le beurre : 250 g : 2 min.
- la glace : 1 litre : 30 s
- **Terminer** la cuisson des viandes grillées au barbecue : temps selon quantité.

En CUISSON FORTE

- **Ramollir** le miel, le chocolat : 100 g + 2 cuillerées à soupe d'eau : 1 min.
- **Faire fondre** du fromage à raclette : 50 g : 20 à 30 s.
- **Rafraîchir** - la confiture. Ajouter quelques gouttes d'eau, chauffer jusqu'à ébullition, mélanger et chauffer à nouveau.
- des biscuits : 1 assiette : 50 s
- **Réhydrater** les fruits secs (dans un bol couvert). 250 g avec 1/2 dl d'eau : 2 min.
- **Réchauffer** - les laitages ou tout autre aliment qui doit être servi tiède. 1/4 de litre : 1 min.
- les gâteaux secs pour l'apéritif ou des biscuits. Une assiette : 30 s.
- des saucisses cocktail : 125 g : 50 s
- croissant ou pain au chocolat : 1 viennoiserie : 10 s
- **Préparer** un oeuf brouillé : Ajouter 1 cuillerée à soupe de lait, sel, poivre. Battre à la fourchette. Cuire 20 s. Mélanger et cuire 10 à 20 s. Mélanger à nouveau pour obtenir l'oeuf brouillé.
- **Extraire** le maximum de jus d'une orange ou d'un pamplemousse. 1 fruit : 20 à 30 s.

Décongélation: Généralités

La décongélation des aliments surgelés dans votre four à micro-ondes vous permet un gain de temps considérable.

Ce qu'il faut savoir

- Les petites pièces de viande ou de poisson peuvent être cuites immédiatement après la décongélation. Il est normal que les grosses pièces telles que rôtis de viande ou poissons entiers soient encore légèrement gelés au centre. Nous vous conseillons alors de prévoir un temps de repos au moins égal à celui du temps de décongélation afin d'obtenir une température homogène.
- Un aliment recouvert de cristaux de glace décongèlera moins rapidement. Dans ce cas, il sera nécessaire d'augmenter le temps de décongélation.

Conseils

- Pensez à retirer les liens métalliques des emballages.
- Pour la plupart des aliments, il convient de les retirer de leur emballage.
- A mi-décongélation, il est nécessaire de tourner, mélanger ou de détacher les morceaux s'ils sont en blocs.
- Contrôler régulièrement l'aliment à décongeler pour éviter un début de cuisson.
- Si vous décongélez des viandes ou des poissons dont la taille empêche la rotation du plateau en verre, utilisez la touche arrêt du plateau. Dans ce cas, tourner et retourner l'aliment régulièrement.
- Décongelez viande et poisson sur une soucoupe renversée dans une autre assiette de façon à laisser écouler le jus qui, en contact avec l'aliment, provoquerait un début de cuisson.

Les Temps

- sont calculés à partir d'aliments congelés à $-20^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$.
- sont à titre indicatif ; ils peuvent varier selon l'épaisseur, la forme, la taille et conditionnement de l'aliment.

Décongélation pain & pâtes - DÉCONGÉLATION ***

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Pain baguette	100 g	40 s - 1 min 30 s	Poser sur du papier absorbant et retourner à mi-décongélation.
	200 g	2 - 4 min	
• Pain boule	500 g	4 / 6 min	" "
• Pâte feuilletée ou brisée	300 g	2 min	" "

Décongélation des crustacés - DÉCONGÉLATION ***

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Coquilles St-Jacques (noix)	500 g	10 / 12 min	Poser sur une assiette,
• Crevettes décortiquées	100 g	2 / 3 min	mélanger à mi-décongélation.
• Crevettes roses entières	200 g	5 / 7 min	" "
• Langoustines / Gambas (10)	500 g	11 / 13 min	" "

Décongélation des poissons - DÉCONGÉLATION ***

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Filet de cabillaud ou d'eglefin	400 g	8 / 10 min	Poser sur une assiette,
• Merlans, colinots (3)	600 g	10 / 12 min	tourner à mi-décongélation.
• Soles, carrelets (2)	300 g	6 / 8 min	" "
• Tranches de colin de lieu ou de saumon	1 unité	3 / 5 min	" "
	4 unités	9 / 12 min	
• Truites (3)	540 g	12 / 14 min	" "

Décongélation des viandes - position DÉCONGÉLATION

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
<i>VOLAILLE</i>			
• Coquelets / Pigeons	500 / 600 g	11 / 14 min	Poser sur une assiette.
• Escalopes de poulet (2)	200 g	4 / 6 min	" "
• Cuisses de poulet (4)	1000 g	23 / 25 min	" "
• Poulet entier	1000 g	23 / 25 min	" "
<i>VIANDE</i>			
• Côte de veau (4)	600 g	13 / 15 min	Poser sur une assiette
• Steaks hachés (3)	360 g	7 / 9 min	" "
• Viande en morceaux	600 g	12 / 16 min	" "
<i>ROTIS</i>			
• Rôti de bœuf	1000 g	23 / 25 min	Poser sur une assiette.
• Rôti de veau	800 g	18 / 20 min	" "
• Gigot d'agneau	1800 g	47 / 50 min	" "

Décongélation des légumes - position DÉCONGÉLATION

EN REGLE GENERALE :

100 g	3 / 4 min
250 g	5 / 7 min
500 g	12 / 14 min

Décongélation des fruits - position DÉCONGÉLATION

• Fraises	250 g	5 / 7 min	Poser sur une assiette.
• Framboises, griottes	250 g	4 / 6 min	" "
• Groseilles/myrtilles/cassis	250 g	2 min 30 s / 4 min	" "

Réchauffage : Généralités

Le micro-ondes est le seul appareil qui permet de réchauffer rapidement sans altérer les aliments : pas de dessèchement, préservation de l'aspect, du goût et des qualités nutritives. Pour réchauffer, utiliser la programmation correspondante.

CONSEILS

- Selon le type d'aliment à réchauffer, réhydrater à l'aide de bouillon, de crème, de lait, de citron ou d'eau (1 / 2 cuillérées selon la quantité).
- Si vous réchauffez dans un grand récipient, utiliser la touche "arrêt du plateau". Dans ce cas, il est nécessaire de tourner le plat ou de mélanger son contenu en cours de réchauffage.
- Couvrir la plupart des aliments, à l'exception des liquides et des aliments à base de pâte (quiche, pizza...)
- Réchauffer directement dans le plat de service, dans l'assiette ou le bol. Ceci vous permettra d'obtenir un gain de temps, d'énergie et de vaisselle.

SURGELES

- Concernant le temps de remise à température des plats préparés surgelés, se conformer aux préconisations portées sur les emballages par les fabricants.
- Les barquettes en aluminium de faible hauteur (*4 cm maximum*) peuvent être utilisées. Noter que vous obtiendrez un meilleur résultat si vous réchauffez le plat surgelé dans un récipient en verre.

LES TEMPS

- Les temps sont à titre indicatif ; ils peuvent varier en fonction du taux d'humidité, de l'épaisseur ou la forme de l'aliment, du récipient utilisé, mais aussi en fonction de la température initiale ; les temps indiqués ci-après ont été calculés à partir d'aliments réfrigérés.

Réchauffage des viennoiseries - position MIJOTAGE

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Croissants, pains au chocolat	1	5 s	Sur du papier absorbant
tranches de brioche	2	10 s	" "
(unités de 50 g)	3	15 s	" "
	4	20 s	" "

Réchauffage des légumes - position CUISSON FORTE

EN REGLE GENERALE :

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Purées, petits pois,	200 g	1 min 30s / 2 min	Dans une assiette, couvert.
céleris, etc.	500 g	3 min / 4 min	Dans une cocotte, couvert.

Réchauffage des poissons réfrigérés - position MIJOTAGE

EN REGLE GENERALE :

Quantité	Temps	Conseils
100 g	1 min	Couvrir.
250 g	3 min	"
500 g	5 min	"
750 g	7 min	"
1000 g	9 min	"

Réchauffage des viandes réfrigérées - position CUISSON FORTE

EN REGLE GENERALE :

<u>Quantité</u>	<u>Temps</u>	<u>Conseils</u>
100 g	45 s	Poser sur une assiette, couvrir.
250 g	2 min	" "
500 g	3 min	" "
750 g	5 min	" "
1000 g	7 min	" "

Réchauffage des conserves & des plats réfrigérés - position CUISSON FORTE

EN REGLE GENERALE :

<u>Quantité</u>	<u>Temps</u>	<u>Conseils</u>
250 g	2 min	Couvrir et mélanger
500 g	3 min	à mi-réchauffage
750 g	5 min	" "
1000 g	7 min	" "

29

Réchauffage des liquides ou potages - position CUISSON FORTE

EN REGLE GENERALE : (pour une consommation à 60/65° C)

<u>Quantité</u>	<u>Temps</u>
100 ml	40 s
250 ml	1 min 30 s
500 ml	2 min 30 s
1000 ml	5 min

CUISSON : Généralités

CUISSON DES POISSONS, CRUSTACÉS, ET COQUILLAGES

La cuisson aux micro-ondes convient à tous les poissons. Veillez simplement à ce que le poisson choisi soit bien frais. Sa saveur sera inégalable : cuit en papillote, avec des herbes, en tranches, en filets ou entier. Il peut être servi nature ou préparé avec une sauce, selon vos goûts. Généralement, pour cuire un poisson entier, il convient de faire une entaille sur la partie la plus épaisse du poisson et d'ajouter deux à trois cuillerées d'eau, de citron ou de vin blanc. Disposer le poisson dans un plat rond ou ovale et couvrir. Coquillages et petits crustacés cuisent parfaitement aux micro-ondes, ne pas oublier de les couvrir, ils seront ainsi plus moelleux. La cuisson des crustacés frais et entiers tels que les tourteaux, les araignées, le homard et la langouste sont à éviter, car les pattes et le corps sont de tailles différentes et la texture n'est pas identique dans un même crustacé ; à cuire de préférence de façon traditionnelle.

30

CUISSON DES LEGUMES

Que ceux-ci soient frais ou surgelés, ils gardent leur saveur, leur couleur et restent croquants. La rapidité de la cuisson fait qu'ils conservent toute leur valeur nutritive. Quelques cuillerées d'eau suffisent à leur cuisson. Les couvrir, soit avec une assiette renversée, soit avec le couvercle du récipient ou bien encore avec un film étirable spécial micro-ondes. Assaisonner de préférence en fin de cuisson. La cuisson des asperges et des haricots verts frais n'est pas conseillée au micro-ondes (leur texture fibreuse demande un blanchiment pour attendrir les fibres). Par contre la remise à température au micro-ondes des haricots verts et asperges surgelés qui sont blanchis au préalable donne de très bons résultats.

Cuisson des crustacés & poissons - position MIJOTAGE

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
<i>CRUSTACES & COQUILLAGES</i>			
• Coques, Vénus	500 g	4 / 6 min	Cuire à couvert avec un peu de vin blanc, poivre (thym, laurier, persil).
• Crevettes	200 g	2 / 4 min	A la fin de la cuisson ajouter un peu de beurre ou de crème fraîche selon vos goûts et mélanger.
<i>POISSON</i>			
• Colin, Cabillaud ou saumon entier	1000 g	10 / 13 min	Faire une entaille sur la partie la plus épaisse, ajouter du jus de citron ou du vin blanc, assaisonner. Cuire à couvert. Tourner à mi-cuisson.
• Colin, Cabillaud ou saumon en tranches	600 g	7 / 10 min	Dans un récipient couvert ou en papillotes, parsemer d'herbes et arroser d'un filet de jus de citron. Assaisonner. Tourner à mi-cuisson.
• Colinots, merlans ou truites(4)	800 g	9 / 12 min	
• Lotte	800 g	10 / 13 min	Dans un récipient couvert, cuire la lotte coupée en tronçons badigeonnés de moutarde avec 1dl de vin blanc, 2 gousses d'ail, sel et poivre. Après cuisson, retirer les morceaux de lotte, ajouter 1 dl de crème fraîche. Faire réduire quelques minutes jusqu'à ce que ce mélange soit onctueux.
• Maquereaux (4 unités)	1000 g	11 / 14min	Tourner à mi-cuisson.
• Sardines (12 unités)		7 / 10 min	Tourner à mi-cuisson.
• Soles, Limandes, carrelets (2 unités)	360 g	4 / 7 min	

Cuisson des légumes frais - position CUISSON FORTE

Tous les légumes doivent être lavés et ensuite réhydratés avec 2 à 3 cuillerées d'eau et couverts. Pour des quantités importantes, il est conseillé de mélanger à mi-cuisson. Ajouter les autres ingrédients en cours de cuisson.

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Artichauts	2 unités	8 / 12 min	Temps selon variété et saison.
• Aubergines	2 unités	10 / 14 min	Les couper en cubes, temps selon poids.
• Betteraves	500 g	15 / 30 min	Le temps varie selon la grosseur. Les choisir de même grosseur sinon couper les plus grosses.
• Champignons	500 g	6 / 8 min	Les citronner, cuire entiers ou émincés selon grosseur et utilisation finale. (ne pas couvrir pour éviter le débordement).
• Concombres	500 g	8 / 10 min	Couper en rondelles ou en cubes selon l'utilisation finale.
• Epinards, oignons	500 g	5 / 7 min	Équeuter les épinards, émincer les oignons en fines rondelles.
• Pommes de terre	250 500 g 750 g	4 / 6 min 8 / 10 min 10 / 12 min	Les choisir de même grosseur ou couper les plus grosses. Les cuire dans un récipient soit épluchées, soit avec la peau; dans ce cas les piquer. Ou encore les cuire en papillottes de papier sulfurisé.
brocolis, choux-fleurs,	"	"	Couper les fleurs en bouquets et les tiges en rondelles.
endives	"	"	Les couper en 4 et les citronner.
poireaux, poivrons	"	"	Émincer en fines rondelles.
potirons	"	"	Couper en gros cubes.
courgettes, tomates	"	"	
• Carottes, céleri-rave,	250 g	6 / 8 min	Couper les carottes en rondelles, le céleri et les navets en cubes.
choux blancs, choux	500 g	10 / 12 min	
de Bruxelles, navets	750 g	12 / 14 min	Émincer le chou blanc, laisser les choux de Bruxelles entiers.

Carottes, pommes de terre, betteraves demandent des temps de cuisson qui varient du simple au double selon la saison.

Cuisson des légumes surgelés - position CUISSON FORTE

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Carottes	300 g	8 / 9 min	Pour tous les légumes, ajouter 2 cuillerées d'eau, couvrir, à mi-cuisson mélanger, ajouter le reste des ingrédients et assaisonner.
• Champignons	300 g	6 / 7 min	
• Choux de Bruxelles / Chou-fleur	500 g	10 / 12 min	
• Epinards en boulets / Epinards en branches	450 g	11 / 13 min	" "
• Macédoine de légumes	450 g	5 / 6 min	" "
• Petits pois / Printanières diverses	450 g	10 / 12 min	" "
• Purée de brocolis, haricots verts, céleri	450 g	7 / 8 min	" "

Cuisson des fruits - position CUISSON FORTE

La cuisson des fruits est rapide et savoureuse. Ils peuvent être cuits soit dans leur peau, épluchés ou en morceaux. L'addition de sucre et d'eau n'est pas nécessaire; toujours couvrir.

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Pommes, poires (1) entières	150 g	3 min	Eplucher, évider et citronner.
(2)	300 g	4 min	Dans le cas de fruits non épluchés vous devez piquer la peau.
(3)	450 g	5 min	
(4)	600 g	6 min	Couvrir.
• Pommes, poires en morceaux	250 g	4 min	Couvrir.
	500 g	6 min	"
	750 g	8 min	" Mélanger à mi-cuisson
	1 000 g	10 min	" Mélanger à mi-cuisson.

En règle générale : ajouter 1 minute supplémentaire par fruit entier; ajouter 2 minutes supplémentaires par 250 g de fruits en morceaux.

Cuisson des plats préparés surgelés - CUISSON FORTE

EN REGLE GENERALE : *Pour vous assurer que votre aliment est prêt, contrôlez le centre avec une pointe de couteau.*

<u>Quantité</u>	<u>Temps</u>	
250 g	6 min	<u>Produits en sachet</u> : percer le sachet, le placer sur une assiette.
450 g	11 min	Secouer doucement afin d'homogénéiser la température.
710 g	15 min	<u>Produits en barquette aluminium</u> : démouler et transvaser dans un plat en verre aux dimensions de l'aliment.
1000 g	20 min	<u>Produits sans emballage</u> : (ex. paëlla) Mettre dans un plat, couvrir. Mélanger à mi-cuisson.

Service Relations
Consommateurs VEDETTE
BP 9526 - 95069 Cergy-Pontoise
Tél : 01 34 30 45 30

0,99 F TTC/mn
N° Indigo 0 825 06 16 02

Internet :
<http://www.vedette.com>

Minitel :
3615 VEDETTE (1,29 F la minute)

VEDETTE 
mérite votre confiance

VEDETTE - 7, rue Becquerel - 92854 Rueil-Malmaison Cedex