

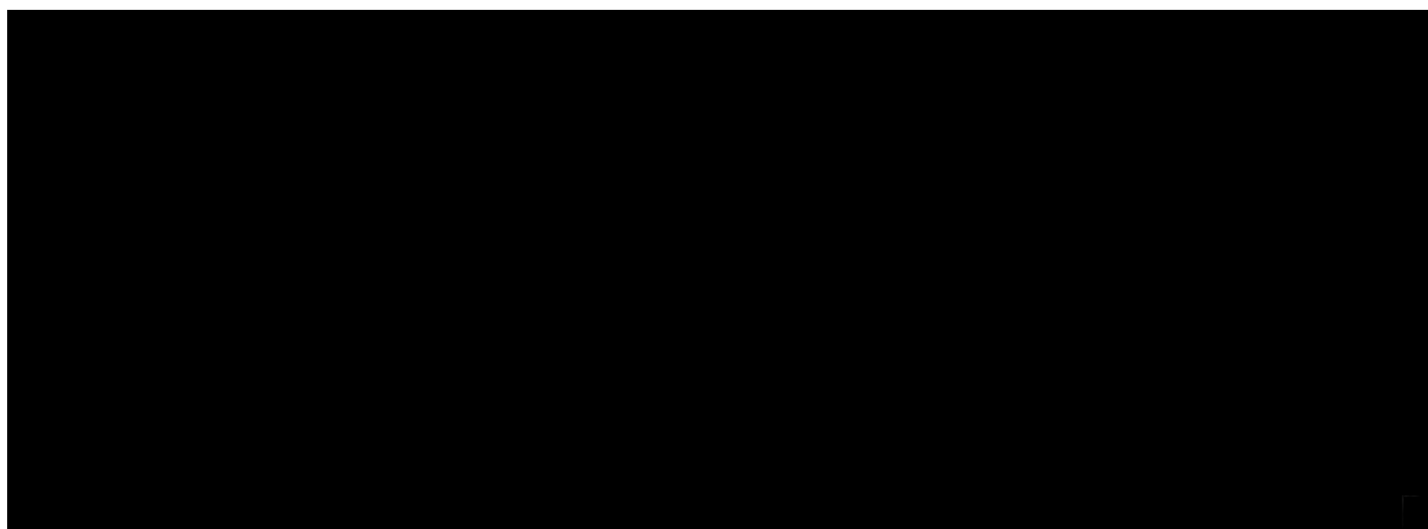
# GoldStar

# FOUR MICRO-ONDES

## GUIDE DE L'UTILISATEUR

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE LIRE ATTENTIVEMENT  
CE GUIDE DE L'UTILISATEUR DANS SA TOTALITÉ AVANT  
LA MISE EN FONCTIONNEMENT DE VOTRE ÉQUIPEMENT.

## MS-1735T



# PRECAUTIONS D'EMPLOI A RESPECTER POUR EVITER TOUTE EXPOSITION A UNE ENERGIE MICRO-ONDES EXCESSIVE.

N'essayez jamais d'utiliser le four avec la porte ouverte : l'utilisation du four avec porte ouverte risque de provoquer une exposition dangereuse à l'énergie micro-ondes. Important : ne tentez pas d'intervenir sur les verrouillages de sécurité (loquets de porte).

Ne placez aucun objet entre la porte du four et la face avant et ne laissez pas de résidus, de miettes, ou de produits nettoyants s'accumuler sur les joints d'étanchéité.

Si le four est endommagé, ne l'utilisez pas. Il est impératif que la porte du four ferme bien, et que les éléments suivants ne soient pas endommagés : (1) porte, cordon d'alimentation, (2) charnières de porte (cassées ou lâches) (3) joints de porte et joints d'étanchéité.

Le four doit être réglé et réparé exclusivement par un technicien micro-ondes qualifié.

## AVERTISSEMENT

Assurez-vous que les temps de cuisson sont corrects, car des temps de cuisson excessifs peuvent provoquer un risque de FEU à l'intérieur du four et l'endommager.

## AVERTISSEMENT

Lorsque vous réchauffez des liquides, c'est-à-dire soupes, sauces et boissons dans votre four micro-ondes, ils risquent d'être en surchauffe sans que vous vous en aperceviez, et de vous ébouillanter. Pour éviter cela:

1. Evitez d'utiliser des bouteilles à goulot étroit.
2. Ne surchauffez pas.
3. Remuez le liquide avant la cuisson, et en milieu de cuisson.
4. Attendez un court instant après le temps de cuisson, remuez de nouveau et vérifiez la température du liquide chauffé avant de le consommer, afin d'éviter de vous brûler (et tout spécialement lorsque vous chauffez des liquides ou des aliments pour bébé).

## NOTE IMPORTANTE

A la différence des autres appareils de cuisson, votre four à micro-ondes ne chauffe pas le récipient mais uniquement son contenu.

Un réel danger de brûlure de la gorge et du palais existe, si vous ne contrôlez pas la température des aliments avant de les absorber.

Nous vous recommandons plus particulièrement de vérifier la température du lait (ou autre liquide) contenu dans un récipient (biberon par exemple), à donner aux nourrissons et enfants.

Ne jamais faire chauffer de liquide dans un récipient fermé.  
(risque d'éclatement du récipient, avant, pendant ou après l'ouverture de la porte)

Le remplacement du câble d'alimentation et/ou toute intervention nécessitant l'ouverture de l'appareil ne doit s'effectuer que par du personnel technique qualifié.

# Sommaire

3	SPECIFICATIONS TECHNIQUES
4	INSTALLATION
5	INTRODUCTION
8	DESCRIPTION DU FOUR/PANNEAU DE CONTROLE
9	CONSIGNES D'UTILISATION
	REGLER L'HORLOGE
	REGLER LA DUREE ET LA PUISSANCE DE CUISSON
	CUISINEZ EN DEUX ETAPES
	DECONGELATION AUTOMATIQUE EN FONCTION DU POIDS
	RECHAUFFEZ EN MODE AUTOMATIQUE
	CUISSON IMMEDIATE
	VERROUILLAGE DE SECURITE ENFANTS
14	NIVEAUX DE PUISSANCE MICRO-ONDES
15	CONSEILS PRATIQUES POUR LA CUISSON DES VIANDES
15	CONSEILS PRATIQUES POUR LA CUISSON DES VOLAILLES
16	CONSEILS PRATIQUES POUR LA CUISSON DES POISSON
17	RECHAUFFER LES ALIMENTS
18	LES ALIMENTS CONGELES
19	TABLEAU DE CUISSON LES LEGUMES
20	AUTRE CONSEILS D'UTILISATION UTILES
21	CONSIGNES DE SECURIT
22	QUESTIONS/REponses

## Specifications Techniques

	MS-1735T
Source d'alimentation	230 V 50 Hz
Puissance restituée	800 W (IEC-705)
Fréquence de fonctionnement	2450 MHz
Dimensions extérieures	460(L) x 260(H) x 335(P) mm
Dimensions Cavité du four	282(L) x 181(H) x 323(P) mm
Consommation	1100 Watts
Poids net	Env. 13,5 kg
Poids avec emballage	Env. 15 kg

# Installation

Installez votre four en suivant trois étapes simples:

1. Retirez tous les éléments et accessoires de leur emballage.
2. Installez le four sur la surface de votre choix, et prévoyez un dégagement d'au moins 10 cm autour du four pour faciliter la ventilation. N'obstruez jamais les orifices d'aération, situés sur le dessus ou sur le côté du four, car cela pourrait l'endommager.
3. Branchez le cordon secteur de votre four sur une prise appropriée. Assurez-vous que la tension est au moins égale à 10 ampères et que votre four micro-ondes est le seul équipement branché sur intensité.

**NOTA: ● Si votre four ne fonctionne pas normalement, débranchez-le de la prise secteur puis rebranchez-le.**

- Cet appareil doit être utilisé à des fins domestiques et non commerciales.

## **AVERTISSEMENT : CET EQUIPEMENT DOIT ETRE MIS A LA TERRE**

### **IMPORTANT**

Les câbles du cordon secteur portent les couleurs correspondant aux codes suivants:

Bleu	:	Neutre
Marron	:	Sous tension
Vert et Jaune	:	Mise à la terre.

Etant donné que les câbles du cordon d'alimentation de cet appareil peuvent ne pas correspondre aux marquages de couleur identifiant la prise mâle, procédez comme suit:

Le câble bleu doit être connecté au raccordement N ou noir.

Le câble marron doit être connecté au raccordement L ou rouge.

Le câble vert et jaune doit être connecté au raccordement portant le symbole de mise à la terre ou vert.

Ce four micro-ondes est livré avec un cordon réseau spécial, qui, s'il est endommagé, doit être remplacé par un cordon de même type. Ce cordon ne peut être délivré que par le fabricant et installé par une personne compétente.

# Introduction

## Comment fonctionne un four micro-ondes

Les micro-ondes sont une forme d'énergie, similaire aux ondes radio et télévision, et aux rayons solaires. En règle générale, les micro-ondes se dispersent à l'extérieur puisqu'elles circulent dans l'atmosphère et disparaissent sans produire d'effet. Cependant, les fours micro-ondes possèdent un magnétron capable d'utiliser l'énergie des micro-ondes. Le courant fourni au magnétron est utilisé pour créer l'énergie micro-ondes. Ces micro-ondes pénètrent dans l'espace de cuisson par des ouvertures situées à l'intérieur du four. Un plateau tournant se trouve au fond du four. Les micro-ondes ne peuvent pas passer au travers des parois métalliques du four, mais peuvent passer à travers le verre, la porcelaine, la céramique, le papier: les plats adaptés à la cuisson au four micro-ondes sont donc fabriqués dans ces matériaux. Les micro-ondes ne chauffent pas la vaisselle, bien que les assiettes puissent être chaudes du fait de la chaleur dégagée par les aliments.

**Un produit d'une grande sécurité:** Votre four micro-ondes est l'un des appareils électro-ménagers les plus sûrs. Lorsque la porte s'ouvre, le four interrompt automatiquement la production de micro-ondes. L'énergie micro-ondes est entièrement transformée en chaleur lorsqu'elle pénètre dans les aliments, ne laissant aucune énergie 'résiduelle' qui risquerait de vous blesser lorsque vous faites cuire les aliments.

## Comment tirer le meilleur parti de votre four micro-ondes

**Surveiller la cuisson.** Les recettes figurant dans ce manuel ont été élaborées avec grand soin, mais la réussite de vos plats dépend aussi, bien sûr, de l'attention portée aux aliments pendant leur cuisson. Veillez à toujours surveiller vos plats lorsqu'ils cuisent. Votre four micro-ondes est équipé d'une lampe qui s'allume automatiquement lorsque le four est en marche, ce qui vous permet de voir à l'intérieur et de vérifier l'évolution de votre recette. Les conseils donnés dans les recettes comme par exemple 'remuer' etc, sont fournis comme des recommandations minimales. Si les aliments vous semblent cuire de façon inégale, adaptez ces mesures pour corriger le problème selon votre jugement.

**Les facteurs qui interviennent dans les temps de cuisson.** Pour vérifier la puissance en Watts de votre four, reportez-vous aux spécifications techniques figurant au début de ce manuel. De nombreux facteurs affectent les temps de cuisson. La température des ingrédients utilisés dans une recette peut faire varier grandement les temps de cuisson. Par exemple, un gâteau réalisé avec du

beurre, du lait et des oeufs sortant du réfrigérateur prendra beaucoup plus de temps à cuire qu'un gâteau fait avec des ingrédients à température ambiante. Toutes les recettes de ce manuel indiquent des fourchettes de temps de cuisson. En règle générale, vous trouverez sans doute que les aliments ne sont pas assez cuits si vous respectez l'indication de temps de cuisson la plus basse, et vous voudrez peut-être parfois cuire vos aliments davantage que ce qui est indiqué comme temps maximal, selon vos préférences personnelles. La ligne directrice de ce guide a été de penser qu'il valait mieux être prudent en donnant les temps de cuisson. Certaines recettes, et notamment les recettes de pain, gâteaux, et crèmes dessert, recommandent de retirer le plat du four alors que les aliments ne sont pas complètement cuits. Ce n'est pas une erreur de notre part. Les aliments, lorsqu'ils sont laissés au repos après la cuisson, généralement couverts, continuent de cuire hors du four car la chaleur emmagasinée dans les morceaux extérieurs des aliments va graduellement pénétrer au coeur de ceux-ci. En revanche, si les plats sont maintenus au four alors qu'ils sont cuits, les morceaux extérieurs seront trop cuits, voire brûlés. Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec votre four micro-ondes, vous apprendrez à évaluer les temps de cuisson et les temps d'attente les plus appropriés en fonction des aliments cuisinés.

## Comment les caractéristiques des aliments modifient la cuisson au four micro-ondes

**La densité des aliments:** Les aliments poreux comme par exemple les gâteaux et les pains, cuisent plus rapidement que les aliments lourds et denses, comme les rôtis et les ragouts. Vous devez surveiller les bords extérieurs des aliments poreux lorsque vous les cuisez au four micro-ondes, pour qu'ils ne deviennent pas secs et friables.

**La hauteur des aliments:** La partie supérieure des aliments hauts, en particulier des rôtis, cuit plus rapidement que le bas. Il est donc recommandé de retourner ces aliments pendant la cuisson, parfois plusieurs fois.

**L'humidité contenue dans les aliments:** Comme la chaleur générée par les micro-ondes a tendance à faire évaporer l'humidité, les aliments relativement secs comme les rôtis et certains légumes doivent soit être arrosés d'eau avant la cuisson soit couverts pour préserver l'humidité.

# Introduction

**Les os et la graisse dans les aliments:** Les os sont un conducteur de chaleur et la graisse cuit plus vite que la viande. Par conséquent, lorsque vous faites cuire des morceaux de viande contenant des os et de la graisse, veillez à ce que la cuisson soit égale et à ne pas cuire trop longtemps.

**Quantité d'aliments:** Le nombre de micro-ondes dans votre four reste constant, quelle que soit la quantité de nourriture introduite dans le four. Par conséquent, plus vous mettez de nourriture dans votre four, plus le temps de cuisson est élevé. Pensez à réduire les temps de cuisson d'au moins un tiers lorsque vous divisez par deux une recette.

**Forme des aliments:** Les micro-ondes ne pénètrent que dans 2,5 cm des aliments; l'intérieur des aliments épais est cuit par la chaleur produites par les bords cuits, qui traverse les aliments. En d'autres termes, seuls les bords extérieurs des aliments sont cuits par l'énergie micro-ondes; le reste est cuit par la convection. Il en ressort que la forme la plus difficile à cuire au four micro-ondes est une forme épaisse et carrée les coins seront brûlés avant que le centre soit ne serait-ce que chaud. En revanche, les aliments fins et ronds et les aliments en rondelles sont parfaitement adaptés à la cuisson micro-ondes.

## Techniques de cuisson propres au four micro-ondes Faire dorer

**Faire dorer:** Les viandes et les volailles cuites quinze minutes ou plus seront légèrement dorées, dans leur propre graisse. Les aliments qui sont cuits moins longtemps peuvent avoir besoin d'être badigeonnés avec une sauce qui les fera dorer et leur donnera une couleur appétissante. Les sauces les plus fréquemment utilisées pour faire dorer les aliments sont la sauce de soja et la sauce barbecue. La saveur du plat ne s'en trouve pas altérée car seules de petites quantités de ces sauces sont nécessaires.

**Couvrir les plats:** Couvrir les aliments permet de garder la chaleur et la vapeur, qui permettent aux aliments de cuire plus rapidement. Vous pouvez soit utiliser un couvercle, soit un film alimentaire micro-ondes en repliant les coins pour éviter qu'il ne se détache.

**Couvrir avec du papier sulfurisé:** Le papier sulfurisé ne se détache pas facilement et permet efficacement aux aliments de conserver de la chaleur. Mais il couvre moins bien les aliments que le couvercle ou que le film alimentaire, et les laisse un peu s'assécher.

## Disposer et espacer la nourriture dans le four:

Les aliments en conditionnement individuel, comme par exemple les pommes de terre au four, les petits gâteaux ou les hors d'oeuvre cuiront de façon plus égale s'ils sont disposés dans le four micro-ondes à égale distance entre eux, formant de préférence un cercle. N'empilez jamais les aliments les uns sur les autres.

**Remuer les aliments:** Remuer les aliments constitue l'une des techniques de cuisine au four micro-ondes les plus importantes. Dans la cuisine traditionnelle, les aliments sont remués afin qu'ils soient bien mélangés. Les aliments cuits au four micro-ondes, eux, doivent être remués afin de faire circuler la chaleur et de la redistribuer. Remuez toujours de l'extérieur vers le centre, puisque l'extérieur des aliments cuit en premier.

**Retourner les aliments:** Les aliments de grande taille, comme les rôtis et les poulets entiers, doivent être retournés pour permettre au dessus et au dessous de cuire de façon égale. Il est bon également de retourner le poulet en morceaux et les côtelettes.

## Placer les morceaux les plus épais vers l'extérieur:

Les micro-ondes sont attirées par les parts extérieures des aliments: par conséquent, il est logique de disposer les morceaux les plus épais des viandes, volailles, et poissons vers le bord extérieur du plat de cuisson. De cette façon, les morceaux les plus épais recevront la plus grande partie de l'énergie micro-ondes et les aliments cuiront de façon, les morceaux les plus épais recevront la plus grande partie de l'énergie micro-ondes et les aliments cuiront de façon égale.

## Protection des aliments contre la cuisson excessive:

Des feuilles en aluminium sont parfois placées sur les coins ou les bords des aliments carrés ou rectangulaires pour éviter un excès de cuisson de ces parties. Veillez à ne pas utiliser de trop grandes quantités de ces feuilles aluminium et assurez-vous qu'elles sont correctement fixées au plat: sinon, cela pourrait provoquer des étincelles dans le four.

**Soulever les aliments:** Les aliments épais ou denses sont souvent soulevés pour que les micro-ondes puissent être absorbées par le dessous et par le centre de ces aliments.

**Piquer les aliments:** Les aliments entourés d'une coquille, d'une peau ou d'une membrane risquent d'exploser si on les fait cuire au four micro-ondes, à moins qu'on ne les pique avant de les mettre au four. Cela concerne tout particulièrement les jaunes et les blancs d'oeufs, les palourdes, les huîtres et de nombreux légumes et fruits complets.

# Introduction

**Vérifier la cuisson:** En raison de la rapidité avec laquelle les aliments cuisent dans un four micro-ondes, il est nécessaire de vérifier la cuisson fréquemment. Certains aliments sont laissés dans le four jusqu'à cuisson complète, mais la plupart des aliments, y compris les viandes et les volailles, sont retirés du four alors qu'ils ne sont pas tout à fait cuits et ils terminent leur cuisson pendant le temps d'attente. La température interne des aliments passera de 5°C à 15°C pendant le temps d'attente.

**Temps d'attente:** Les aliments restent souvent de 3 à 10 minutes en attente après avoir été retirés du four micro-ondes. Ils sont généralement couverts pendant ce temps, pour mieux retenir la chaleur, à moins qu'ils doivent être d'une texture sèche (par exemple, certains gâteaux ou biscuits). Le temps d'attente permet de terminer la cuisson et favorise de plus la diffusion de la saveur.

## Ustensiles allant au four Micro-ondes:

**N'utilisez jamais d'objets métalliques ou d'ustensiles décorés d'objets métalliques dans votre four micro-ondes.** Les micro-ondes ne peuvent pas pénétrer dans le métal. Elles rebondissent sur les objets métalliques et provoquent des étincelles, un phénomène dangereux, qui ressemble à des éclairs. La plupart des ustensiles de cuisine non métalliques, allant au four, sont adaptés à l'utilisation dans votre four micro-ondes. Si vous avez un doute concernant un ustensile en particulier, il existe une façon simple de tester s'il peut être utilisé dans votre four micro-ondes.

**Tester les ustensiles pour une utilisation en four micro-ondes:** Placer l'ustensile concerné à proximité d'un récipient en verre rempli d'eau dans le four micro-ondes. Programmez le four micro-ondes 1 minute à puissance ELEVEE. Si l'eau chauffe mais l'ustensile reste froid au toucher, il peut être utilisé en four micro-ondes. En revanche si l'eau ne change pas de température et si dans le même temps l'ustensile devient chaud, cela signifie que les micro-ondes ont été absorbées par l'ustensile et que celui-ci n'est pas adapté à la cuisson au micro-ondes. Vous possédez probablement dans votre cuisine de nombreuses pièces pouvant être utilisées dans votre four micro-ondes. Il vous suffit de le vérifier en lisant la liste ci-dessous:

**1. Vaisselle:** de nombreuses pièces de vaisselle peuvent être utilisées dans le four micro-ondes. En cas de doute, reportez-vous à la documentation fabricant ou effectuez le test micro-ondes décrit ci-avant.

**2. Verres:** les verres résistants à la chaleur sont adaptés à la cuisson au four micro-ondes. Cela inclut tous les verres allant au four. Cependant, n'utilisez jamais de verres fins, tels que les verres à vin, car ils pourraient se briser au contact des aliments chauds.

**3. Papier:** les assiettes en papier et les barquettes en carton peuvent en toute sécurité être utilisés dans votre four micro-ondes, à condition que le temps de cuisson soit court et que les aliments à cuire possèdent peu de graisses et d'humidité. Les serviettes en papier sont aussi très utiles pour envelopper les aliments et pour tapisser les plats dans lesquels des aliments gras (comme le bacon) sont cuits. En règle générale, il est recommandé d'éviter les produits en papier de couleur, car la couleur pourrait dégorger.

**4. Barquettes en plastique:** elles peuvent être utilisées pour des aliments à réchauffer brièvement. Cependant, elles ne doivent pas être utilisées en cas de cuisson longue car les aliments très chauds pourraient éventuellement faire fondre le plastique.

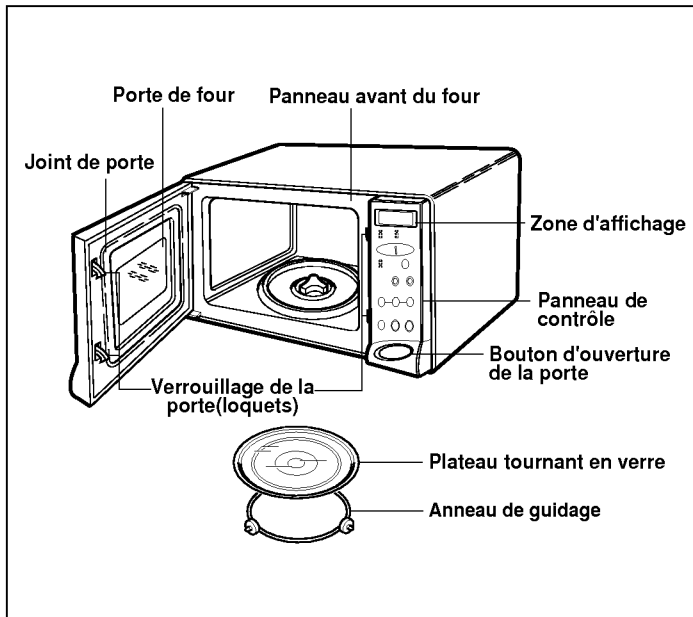
**5. Sacs de cuisson en plastique:** ils sont adaptés au four micro-ondes, à condition qu'ils soient spécialement conçus pour la cuisson. Cependant, veillez à percer le sac afin que la vapeur puisse en sortir. N'utilisez jamais de sacs plastique ordinaires pour la cuisson dans votre four micro-ondes, car ils fondraient et éclateraient.

**6. Ustensiles de cuisine micro-ondes:** Une large gamme d'ustensiles de forme variée sont disponibles pour la cuisson en four micro-ondes. Vous pouvez probablement en grande partie cuisiner avec les ustensiles que vous possédez déjà, plutôt que d'acquérir une nouvelle batterie de cuisine spéciale micro-ondes.

**7. Objets en faïence, en terre, en céramique:** ces matériaux conviennent bien à la cuisson au four micro-ondes; ils doivent cependant être testés auparavant, afin de vous en assurer.

**ATTENTION:** LES OBJETS CONTENANT TROP DE FER OU DE PLOMB NE CONVIENNENT PAS A LA CUISSON AU FOUR MICRO ONDES.

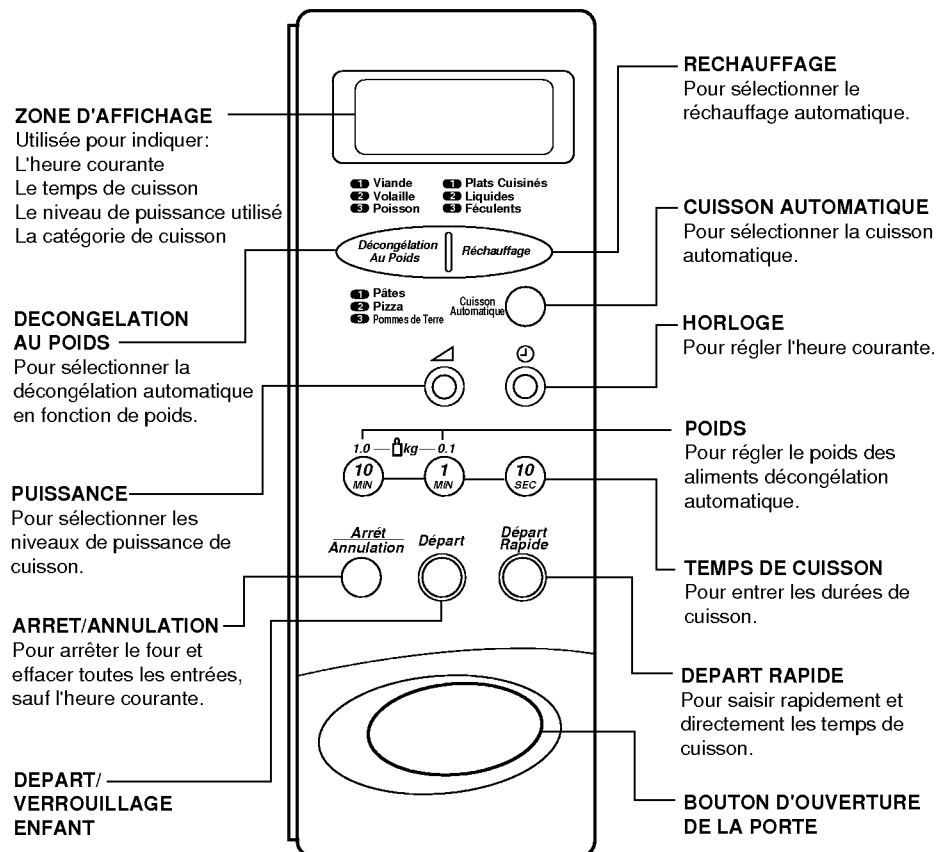
# Description du Four/Panneau de Contrôle



Votre four est livré avec les éléments suivants:

- Plateau tournant en verre ..... 1
- Guide de l'utilisateur ..... 1
- Anneau de guidage ..... 1

Ce four micro-ondes est exclusivement destiné à un usage domestique. Il n'est pas recommandé de l'utiliser à des fins commerciales.










**N.B:** Un signal sonore intervient lorsqu'une touche du panneau de commande est touchée, pour indiquer qu'un réglage a été effectué.



# Consignes d'utilisation




## Regler L'horloge

	1. Appuyez sur la touche <b>ARRET/ANNULATION</b> .
	2. Appuyez sur la  .
<b>10 1</b>	3. Entrez les <b>HEURES</b> . Appuyez deux fois sur la touche <b>10 min</b> et neuf fois sur la touche <b>1 min</b> .
	4. Appuyez sur la  .
<b>10 MIN 1 MIN</b>	5. Entrez les <b>MINUTES</b> . Appuyez cinq fois sur <b>10 min</b> et neuf fois sur <b>1 min</b> .
	6. Appuyez de nouveau sur  . L'horloge commence décompte.

**Exemple:** Pour entrer 13 H 59. Lorsque votre four est branché pour la première fois ou lorsque le courant a été interrompu, les chiffres affichés reviennent à 0.

**N.B:**  
Si l'horloge (ou l'affichage) est défaillant(e), débranchez le four, rebranchez-le et réglez une nouvelle fois l'horloge.

## Regler la Duree et la Puissance de Cuisson

	1. Appuyez sur la touche <b>ARRET/ANNULATION</b> .
	2. Appuyez deux fois sur la touche  pour sélectionner le niveau de puissance 80%.
<b>1 MIN 10 SEC</b>	3. Entrez 5 minutes 30 secondes en appuyant cinq fois sur <b>1 min</b> et trois fois sur <b>10 sec</b> .
<b>DEPART</b>	4. Appuyez sur la touche de <b>DEPART</b> .



**Exemple:** Pour faire cuire des aliments pendant 5 minutes et 30 secondes au niveau de puissance 80%. Le four possède cinq réglages de puissance, qui sont les niveaux les plus fréquemment utilisés.

**REMARQUE:**  
Le niveau de puissance ELEVE est automatiquement sélectionné si vous ne faites aucune sélection de puissance. Deux signaux sonores courts et un signal sonore long se font entendre, et l'indication End apparaît dans la zone d'affichage, lorsque le temps de cuisson est écoulé . Le four s'arrête alors automatiquement.



# Consignes d'utilisation

## Cuisinez en deux étapes

Première étape (11 minutes, puissance 80%)

- |   |  |
|---|--|
| <b>ARRET/<br/>ANNULATION</b>  | 1. Appuyez sur la touche <b>ARRET/ANNULATION</b> .   |
|  | 2. Appuyez sur la touche  une fois. 100% apparaît dans la zone d'affichage, puis quand vous appuyez sur la touche 80% apparaît. |
| <b>10 MIN<br/>1 MIN</b>   | 3. Entrez la <b>DUREE</b> en appuyant une fois sur <b>10 min</b> et une fois sur <b>1 min</b> .  |

2ème étape (32 minutes, puissance 40%)

- |   |  |
|---|--|
|  | 4. Appuyez sur la touche  4 fois. |
| <b>10 MIN<br/>1 MIN</b>   | 5. Entrez les <b>DUREE</b> en appuyant 3 fois sur <b>10 min</b> et 2 fois sur <b>1 min</b> .                       |
| <b>DEPART</b>   | 6. Appuyez sur la touche de <b>DEPART</b> .  |

La cuisson en deux étapes vous permet de programmer deux étapes à l'avance, chaque étape ayant son propre niveau de puissance et son propre réglage de durée. Lorsque vous appuyez sur la touche de **DEPART**, le four commence la première étape, puis automatiquement la deuxième étape.

Deux signaux sonores (Bip) se font entendre entre les deux étapes.

A la fin des deux étapes, deux signaux sonores (Bip) courts et un signal sonore long se font entendre et l'indication End apparaît dans la zone d'affichage.

**REMARQUE:** Pour remuer, arranger ou tourner les aliments, vous pouvez ouvrir le four à tout moment pendant la cuisson. Cela ne changera pas les réglages. Appuyez sur la touche de **DEPART** pour continuer.

**N.B:** Pour adapter le niveau de puissance à vos besoins, procédez comme suit:

PUISSANCE	APPUYER	POURCENTAGE
ELEVE	UNE FOIS	100%
MOYEN ELEVE	DEUX FOIS	80%
MOYEN	TROIS FOIS	60%
DECONGELATION/MOYEN-BAS	QUATRE FOIS	40%
BAS	CINQ FOIS	20%
ELEVE	SIX FOIS	100%

# Consignes d'utilisation

## Décongélation Automatique en fonction du Poids

<b>ARRET/ ANNULATION</b>	1. Appuyez sur la touche <b>ARRET/ANNULATION</b> .
<b>DECONGELATION AU POIDS</b>	2. Appuyez une fois sur la touche <b>DECONGELATION AU POIDS</b> pour sélectionner le programme de décongélation de viande. L'indication DEF 1 apparaît.
<b>0.1 kg</b>	3. Sélectionnez le poids des aliments congelés. Appuyez 4 fois sur la touche <b>0.1 kg</b> pour 400g.
<b>DEPART</b>	4. Appuyez sur la touche <b>DEPART</b> . La décongélation commence.

La décongélation automatique par le poids est une méthode précise utilisée pour décongeler la viande, les volailles et les poissons pesant de 0,1 kg à 2,9 kg.

L'exemple ci-contre concerne la décongélation de 0,4 kg de viande.

Pour sélectionner viande, volaille ou poisson, appuyez respectivement une, deux ou trois fois sur la touche de décongélation au poids.

### TABLEAU DE DECONGELATION PAR LE POIDS

CATEGORIE	ALIMENTS	POIDS MIN/MAX
<b>1 VIANDE</b>	<b>BOEUF</b> ..... Boeuf rôti, Bifsteak, Filet, Cubes de viande pour civet, Culotte de boeuf, Paleron, Hamburger <b>AGNEAU</b> ..... Côtelettes, Rôti. <b>PORC</b> ..... Côtelettes, Hot dogs, Côtes de porc, Côtelettes dans l'échine, Saucisses. <b>VEAU</b> ..... Escalopes	0,1 / 2,9 kg.
<b>2 VOLAILLE</b>	<b>POULET</b> ..... Poulet Entier, Poulet en Morceaux. Blanc de Poulet(sans os). <b>POULE</b> ..... Poule Entière <b>DINDE</b> ..... Blanc de Dinde	0,1 / 2,9 kg.
<b>3 POISSON</b>	<b>POISSONS</b> ..... Filets, Tranches de poisson, Poissons Entiers. <b>FRUITS DE MER</b> ..... Chair de crabe, Pincés de homard, Crevettes, Coquilles St jacques.	0,1 / 2,9 kg.

- L'avantage de cette méthode de décongélation automatique par le poids réside dans le réglage automatique et le contrôle de la décongélation, mais tout comme pour la décongélation traditionnelle, vous devez vérifier l'état des aliments pendant le temps de décongélation.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, retirez le poisson, les fruits de mer, la viande et la volaille de leur papier d'origine ou de leur emballage plastique. Sinon, le plastique retiendra la vapeur et le liquide collé aux aliments, ce qui peut provoquer la cuisson de la surface des aliments.
- Placez les aliments dans des plats étroits pour récupérer facilement l'égouttement.
- Les aliments doivent être encore un peu gelés au centre lorsqu'ils sont retirés du four micro-ondes.
- Lorsqu'il est difficile d'enlever l'emballage des aliments, décongelez tel que l'aliment pendant environ un quart du temps de décongélation total, affiché en début de cycle de décongélation. Puis retirez l'aliment du four et défaites son emballage.

# Consignes d'utilisation

## Réchauffez en Mode Automatique

**ARRET/  
ANNULATION**

1. Appuyez sur la touche **ARRET/ANNULATION**.

2. Placez les aliments dans le four et fermez la porte.

**RECHAUFFAGE  
AUTOMATIQUE**

3. Sélectionnez la catégorie correspondante de réchauffage en appuyant sur la touche **RECHAUFFAGE AUTOMATIQUE**.

Le réchauffage automatique permet de réchauffer facilement les aliments

Le four a été préprogrammé pour réchauffer automatiquement les aliments.

Le four commence sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur la touche de **DEPART**.

NO	CATEGORIE	INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1	PLATS CUISINES	Plat pré-cuisiné de 200 g (congelé)	Placez les aliments dans une assiette et couvrez avec un film plastifié.
2	LIQUIDES	40 cl de café noir	Placez le café dans un bol et couvrez avec un film plastifié.
3	FECULENTS	500 g de haricots	Placez les haricots dans un bol et couvrez avec un couvercle.

## Cuisinez en Mode Automatique

**ARRET/  
ANNULATION**

1. Appuyez sur la touche **ARRET/ANNULATION**.

2. Placez les aliments dans le four et fermez la porte.

**CUISSON  
AUTOMATIQUE**

3. Appuyez sur la touche **CUISSON AUTOMATIQUE** le nombre de fois correspondant à la catégorie désirée.

La cuisson automatique permet de cuisiner facilement la plupart de vos plats préférés, sans qu'il soit nécessaire de sélectionner des durées de cuisson et des niveaux de puissance.

Le four démarre sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur la touche de **DEPART**.

NO	CATEGORIE	INGREDIENTS	CONSEIL
1	PATES	200 g de pâtes, 750 ml d'eau, 15 ml d'huile, 1 pincée de sel	Mettez tous les ingrédients dans un bol et couvrez avec un couvercle.
2	PIZZA	120 g de pizza(congelé)	Placez la pizza sur une assiette. Ne couvrez pas.
3	POMMES DE TERRE	500 g de pommes de terre	Lavez les pommes de terre et percez-les avec une fourchette. Placez-les sur deux feuilles d'essuie tout. Ne couvrez pas.

# Consignes d'utilisation

## Cuisson Immediate

**ARRET/  
ANNULATION**

1. Appuyez sur la touche **ARRET/ANNULATION**.

**DEPART  
RAPIDE**

2. Appuyez sur la touche de **DEPART RAPIDE** 4 fois.

**Exemple:** 2 minutes de cuisson à haute puissance. Un moyen très utile pour gagner du temps: La **DEPART RAPIDE** vous permet d'obtenir jusqu'à 99 minutes et 90 secondes de cuisson à haute puissance, en réglant par intervalles de 30 secondes.

**N.B:** Pendant la cuisson avec **DEPART RAPIDE**, vous pouvez allonger la durée de cuisson jusqu'à 99 minutes et 90 secondes.

## Verrouillage de Securite Enfants

Pour verrouiller le four

**DEPART**

1. Appuyez sur la touche **DEPART**.

2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche de **DEPART** jusqu'à ce que la lettre 'L' apparaisse dans la zone d'affichage et qu'un bip sonore ait lieu.

3. La lettre 'L' reste dans la zone d'affichage.

Il s'agit d'un mécanisme de sécurité spécial qui empêche toute utilisation accidentelle du four. Lorsque le verrouillage sécurité enfants est en place, aucune cuisson ne peut avoir lieu, et aucune donnée ne peut être entrée avec les touches.

Pour déverrouiller le four

**DEPART**

1. Appuyez et maintenez enfoncée la touche de **DEPART** jusqu'à ce que la lettre 'L' disparaisse de la zone d'affichage.

2. L'heure courante retourne dans la fenêtre d'affichage.

# Niveaux de Puissance Micro-ondes

**TABLEAUX DE NIVEAUX DE PUISSANCE MICRO-ONDES**

Niveau de puissance	Sortie(Watts)	Utilisation
ELEVEE	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faire bouiller de l'eau.</li> <li>● Faire dorer du boeuf hâché.</li> <li>● Faire cuire des fruits &amp; légumes frais.</li> <li>● Faire cuire poisson, viande, volaille.</li> <li>● Préchauffer des plats à roux brun.</li> <li>● Réchauffer des aliments précuisinés.</li> <li>● Faire sauter oignons, céleri et poivron vert.</li> </ul>
MOY-ELEVEE	80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Réchauffer tous aliments.</li> <li>● Faire rôtir viande et volaille.</li> <li>● Cuire champignons et crustacés.</li> <li>● Cuire aliments contenant fromage, oeufs.</li> </ul>
MOYENNE	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuire gâteaux, pains au lait (scones).</li> <li>● Préparer les oeufs.</li> <li>● Cuire viandes, volailles.</li> <li>● Cuire crème anglaise/crème renversée.</li> <li>● Préparer riz, soupe.</li> </ul>
DECONGELATION/ MOY-BAS	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Toutes décongélations.</li> <li>● Faire fondre beurre &amp; chocolat.</li> <li>● Cuisiner morceaux de viande moins tendres.</li> </ul>
BAS/CHAUD	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ramollir beurre et fromage.</li> <li>● Ramollir crème glacée.</li> <li>● Faire lever pâte à levure.</li> </ul>

## Conseils Pratiques pour la Cuisson de la Viande

### "AVERTISSEMENT: N'utilisez pas de papier aluminium pendant le cycle de cuisson."

1. Aucune technique particulière n'est requise. Les rôti doivent être préparés et assaisonnés (si vous le souhaitez) exactement comme pour les méthodes traditionnelles de cuisson. La viande doit être entièrement décongelée avant la cuisson.
2. Placez la viande sur une grille ou sur une assiette allant au four, elle-même posée sur le plateau tournant.
3. Pour les durées de cuisson, reportez-vous au tableau ci-dessous, en utilisant les durées les plus longues pour les viandes peu épaisses et les durées les plus courtes pour les viandes épaisses. Utilisez les durées maximales pour les côtelettes épaisses.
4. Retournez la viande une fois à l'expiration de la moitié du temps de cuisson.
5. Laissez au repos (temps d'attente) pendant 5 à 10 minutes après la cuisson, en veillant à placer une feuille d'aluminium sur la viande. Le temps d'attente est très important: en effet, il permet aux aliments de terminer leur cuisson en dehors du four, et de répartir la température interne.
6. Assurez-vous avant de servir que la viande, et tout particulièrement le porc, est suffisamment cuit.

### TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON DE LA VIANDE-CUISSON MICRO-ONDES

Viande	Durée de cuisson pour 450g	Puissance
<b>Bœuf</b> Gîte/Tranche grasse - Saignant - A point - Bien cuit Hamburgers Viande hâchée (pour un ragoût) Saucisses 2 saucisses 4 saucisses 8 saucisses	8 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -9 minutes 9-10 minutes 11-12 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> minutes 7-9 minutes 6-8 minutes 2-3 minutes 4-5 minutes 5-7 minutes	MOY-ELEVEE MOY-ELEVEE MOY-ELEVEE MOYENNE MOY-ELEVEE ELEVEE ELEVEE ELEVEE
<b>Agneau</b> Gigot, filet, épaule	13-16 minutes	MOY-ELEVEE
<b>Porc</b> Filet mignon, sous-noix Bacon	12-15 minutes Env. 1 min par tranche	MOY-ELEVEE ELEVEE

**Remarque:** Les durées ci-dessus sont données à titre indicatif et peuvent être adaptées aux goûts et préférences de chacun. Les durées sont susceptibles de varier en fonction de morceau, de sa forme et de sa composition.

## Conseils Pratiques pour la Cuisson de la Volaille

### "AVERTISSEMENT: N'utilisez pas de papier aluminium pendant le cycle de cuisson."

1. Aucune technique particulière n'est requise. La volaille doit être préparée exactement comme pour les modes traditionnels de cuisson. Assaisonnée si vous le souhaitez.
2. La volaille doit être entièrement décongelé, et les attaches métalliques retirées.
3. Piquez la volaille et badigeonnez légèrement d'huile végétale à l'aide d'un pinceau, le cas échéant.
4. Les volailles doivent être placées sur une grille micro-ondes ou sur une assiette allant au four, elle-même posée sur le plateau tournant.
5. Pour les durées de cuisson, reportez-vous au tableau ci-dessous, et veillez à retourner, la volaille à l'expiration de la moitié de temps de cuisson. La volaille a tendance à cuire de façon inégale en raison de sa forme, et particulièrement lorsqu'il y a beaucoup d'os. Si vous la retournez, cela favorisera une cuisson mieux répartie entre les différentes parties de la volaille.  
**Remarque:** Si la volaille est farcie, le poids à prendre en compte pour la cuisson est le poids de la volaille avec sa farce.
6. Avant de découper la volaille, laissez-la 5-10 minutes en attente. Le temps d'attente est très important car il permet aux aliments de terminer leur cuisson hors du four, avec répartition homogène de la température interne.

7. Assurez-vous que la volaille est suffisamment cuite avant de servir. Une volaille bien cuite doit faire couler un jus clair lorsqu'on la pique à l'aide d'un couteau pointu. Les différentes parties de la volailles doivent être piquées avec un couteau pointu aux endroits les plus épais afin de s'assurer que le jus est clair et que la chair est ferme.

## TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON DE LA VOLAILLE-CUISSON MICRO-ONDES

Volaille	Temps de Cuisson pour 450g	Puissance
<b>Poulet</b> Poulet entier Blanc Morceaux	10-12 minutes 9-11 minutes 10-12 minutes	MOY-ELEVEE MOY-ELEVEE MOY-ELEVEE
<b>Dinde</b> Dinde entière	9-12 minutes	MOY-ELEVEE

**Remarque:** Les temps de cuisson ci-dessus sont données à titre indicatif et peuvent être adaptés aux goûts et préférences de chacun. Les durées sont susceptibles de varier en fonction de la forme et de la composition des aliments.

## Conseils Pratiques pour la Cuisson du Poisson

**"AVERTISSEMENT: N'utilisez pas de papier aluminium pendant le cycle de cuisson."**

- Placez le poisson sur un plat profond, non métallique.
- Couvrez à l'aide d'un film plastique micro-ondes ou d'un couvercle.
- Posez le plat sur le plateau tournant.
- Pour les durées de cuisson, reportez-vous au tableau ci-dessous. Vous pouvez ajouter, si vous le souhaitez, quelques petits morceaux de beurre.
- Laissez en attente selon les indications du tableau (voir 'temps d'attente'), avant de servir.
- A l'expiration du temps d'attente, assurez-vous que le poisson est bien cuit. Il doit être opaque et sa chair doit se détacher facilement.

## TABLEAU DE CUISSON DU POISSON FRAIS

Poisson	Durée de cuisson pour 450g	Puissance	Conseils	Temps d'attente
Filets de poisson	4-6 minutes	ELEVEE	Ajouter 1-2x15 ml de lait.	2-3 min
Tranches de cabillaud/aiglefin	5-7 minutes	ELEVEE	Ajouter 1-2x15 ml de lait.	3-4 min
Limande-sole	2 1/2-4 minutes	ELEVEE	Ajouter 1-2x15 ml de lait.	2-3 min
Sole	4-6 minutes	ELEVEE	Ajouter 1-2x15 ml de lait.	2-3 min
Maquereau(entier) (nettoyé et préparé)	4-6 minutes	ELEVEE	—	3-4 min
Truite entière (nettoyée et préparée)	5-7 minutes	ELEVEE	—	3-4 min
Tranches de saumon	5-6 minutes	ELEVEE	Ajouter 1-2x15 ml de lait.	3-4 min



# Réchauffer les Aliments

## CONSEILS GENERAUX POUR RECHAUFFER LES ALIMENTS

**"AVERTISSEMENT: N'utilisez pas de papier aluminium pendant le cycle de cuisson."**

Les aliments réchauffés au four micro-ondes ont le goût des aliments fraîchement cuisinés, et non d'aliments réchauffés. Lorsque vous réchauffez des aliments au four micro-ondes, nous vous conseillons de suivre les conseils suivants:

1. Les aliments ne doivent être réchauffés qu'une fois.
2. Les aliments doivent être entièrement décongelés avant d'être réchauffés, le cas échéant.
3. Pour les durées, reportez-vous au tableau ci-dessous. Veillez à remuer les aliments pendant le temps de réchauffage, si possible.
4. Laissez les aliments en temps d'attente pendant 3-4 minutes avant de servir. Cela permet aux aliments de terminer leur cuisson hors du four.
5. Assurez-vous avant de servir que les aliments sont bien chauds, c'est-à-dire qu'ils fument de toutes parts. Si cela n'est pas le cas, remettez-les au four quelques instants.  
Pour les aliments qui ne peuvent pas être remués, comme par exemple les lasagnes, leur centre doit être coupé à l'aide d'un couteau afin de vérifier qu'ils sont bien chauds partout.

## TABLEAU DE DUREES DE RECHAUFFAGE DES ALIMENTS

Avant de réchauffer des aliments dans votre four micro-ondes, veillez à retirer les emballages métalliques et à disposer la nourriture sur un ustensile allant au four micro-ondes. Toutes ces durées sont approximatives et dépendront de la température e démarrage, de l'ustensile utilisé et de la taille des portions.

Aliments	Qté	Puissance	Durée	Conseils
Haricots sauce tomate	225 g	ELEVÉE	2-4 min	Couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	450 g	ELEVÉE	3-5 min	Temps d'attente 2 minutes.
Potage	420 g	ELEVÉE	4-5 min	Couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	210 g	ELEVÉE	2 1/2-3 min	Temps d'attente 2 minutes.
Légumes en conserves	330 g	ELEVÉE	2-3 min	Couvrez. Remuez à mi-cuisson.
Riz au lait en conserves	420 g	ELEVÉE	3-4 min	Couvrez. Remuez à mi-cuisson.
Poulet en morceaux, côtelettes, hamburger	2 parts	MOY-ELEV	3 1/2-5 min	Couvrez. De jus de viande ou d'un film plastique micro-ondes. Vérifiez après 1 min. Temps d'attente 3-5 min.
Tranche de viande, bœuf, jambon, dinde ou porc	1 ou pl. parts	MOY-ELEV	2-5 min par part	Couvrez de jus de viande ou d'un film plastique micro-ondes. Vérifiez après 1 min. Temps d'attente 3-5 min.
Ragoût de poulet	1 part	ELEVÉE	2-4 min	Couvrez. Temps d'attente 3-5 min.
Pudding	225 g	MOY-ELEV	7-12 min	Temps d'attente 5 min.
	pour 4 personnes			Couvrez. Remuez deux fois.
Crumble aux fruits	4 parts	ELEVÉE	1-1 1/2 min	Temps d'attente 5 min.
Crème anglaise	4 parts	ELEVÉE	3-4 min	Couvrez. Temps d'attente 3-5 min.
	500 ml	MOY-ELEV	3-4 min	Couvrez. Temps d'attente 3-5 min.
Assiette viande + légumes	250 ml	MOY-ELEV	1-2 min	Couvrez. Remuez à mi-cuisson.
	parts moyennes	MOY-ELEV	1 1/2-2 1/2 min	Temps d'attente 2 min.
		ELEVÉE	3-5 min	Couvrez. Temps d'attente 3-5 min.

**REMARQUE: UNE ATTENTION PARTICULIERE DOIT ETRE APPORTEE AU RECHAUFFAGE D'ALIMENTS TELS QUE LE PUDDING ET LES TARTELETTES DE NOEL AU MINCEMENT (HACHIS DE FRUITS SECS IMBIBE DE COGNAC, RECETTE BRITANNIQUE).**

Les desserts doivent être réchauffés avec prudence car lorsqu'ils sont fourrés (confiture, mincemeat), ces garnitures attirent l'énergie micro-ondes, et deviennent très chaudes alors même que la pâte, ou le gâteau, reste froid. Un court temps d'attente après les avoir réchauffés permet de bien répartir, de stabiliser la température dans le dessert.

# Guide Culinaire

## ALIMENTS CONGELÉS

1. Les tourtes recouvertes de pâte doivent être percées plusieurs fois autour de leur centre à l'aide d'un couteau, afin de permettre à la fumée de s'échapper pendant la cuisson.
2. Pour les durées de cuisson, reportez-vous au tableau de cuisson des aliments congelés ci-dessous.
3. Laissez les aliments en attente après la cuisson, selon les indications du tableau ci-dessous. Cela leur permettra de terminer leur cuisson hors du four.
4. Assurez-vous que les aliments sont bien chauds avant de servir, c'est-à-dire qu'ils fument de toutes parts. Si cela n'est pas le cas, remettez-les quelques instants au four.  
Pour les aliments qui ne peuvent pas être remués, comme par exemple les lasagnes, leur centre doit être coupé à l'aide d'un couteau, afin de vérifier la cuisson.

**"AVERTISSEMENT: N'utilisez pas de papier aluminium pendant le cycle de cuisson."**

### TABLEAU DE CUISSON ET DE RECHAUFFAGE DES ALIMENTS CONGELÉS AU MICRO-ONDES

Aliments	Quantité	Conseils	Décongélation	Durée de cuisson et puissance	Observations
<b>Viande</b> Viande congelée en emballage individuel	280 g	Découper l'emballage. Disposer sur une assiette.	6-7 minutes Temps d'attente 3 minutes	4-5 minutes ELEVÉE	Temps d'attente 2 minutes.
Rôti dans son jus	100 g	Retirer de la barquette aluminium ou découper l'emballage. Disposer sur une assiette.	4-5 minutes	2-3 minutes ELEVÉE	Séparer si possible les tranches après la décongélation. Temps d'attente 2-3 minutes.
Assiette repas pour une personne	Viande, pommes de terre et 2 légumes	Disposer sur une assiette. Recouvrez d'un film plastique micro-ondes.	7-8 minutes Temps d'attente 4 minutes	3-4 minutes ELEVÉE	Temps d'attente 2-3 minutes.
<b>Poisson</b> Tranches de cabillaud	2 x 165 g	Disposer sur une assiette.	5-6 minutes Temps d'attente 4 minutes	3-4 minutes ELEVÉE	Retourner à mi-décongélation. Temps d'attente 2-3 minutes.
Haddock en emballage de cuisson	175 g	Découpez l'emballage. Disposez sur une assiette.	5-6 minutes Temps d'attente 4 minutes	4-5 minutes ELEVÉE	Retourner à mi-décongélation. Séparez les filets après la décongélation. Temps d'attente 2-3 minutes.
Harengs fumés et salés (kippers)	200 g	Découpez l'emballage. Disposez sur une assiette.	3-4 minutes Temps d'attente 4 minutes	2 1/2-3 1/2 minutes ELEVÉE	Retourner à mi-décongélation. Séparez les filets après la décongélation. Temps d'attente 2-3 minutes.
Tranche de poisson en sauce en emballage de cuisson	170 g	Découpez l'emballage. Disposez sur une assiette.	3-4 minutes Temps d'attente 4 minutes	3-4 minutes ELEVÉE	Retourner à mi-décongélation. Temps d'attente 4 minutes.

# Tableau des Temps de Cuisson des Legumes Frais

Légume	Quantité	Conseils	Durée ELEVÉE	Temps d'attente
Artichaut	2 moyens	Ajouter 65 ml d'eau 1 pincée de sel. Couvrez avec un couvercle ou un film plastique micro-ondes.	6-8 minutes	3 minutes
Asperges	335 g	Ajouter 65 ml d'eau. Remuez après 3 minutes. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	3-5 minutes	3 minutes
Aubergines	1 moyenne	Epluchez l'aubergine et coupez-la en rondelles. Ajoutez 65 ml et 1/4x5 ml d'eau et recouvrez d'un film plastique micro-ondes.	4-6 minutes	3 minutes
Haricots	450 g	Ajoutez 125 ml d'eau. Remuez après 4 minutes. Couvrez (couvercle ou film plastique micro-ondes)	7-9 minutes	3 minutes
Betterave	4 moyennes	Recouvrez d'eau. Couvrez (couvercle ou film plastique micro-ondes).	18-22 minutes	3-5 minutes
Brocoli	225 g	Coupez les queues et fendez légèrement les extrémités. Ajoutez 4x15 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	4-6 minutes	3 minutes
Choux de Bruxelles	225 g	Ajouter 3x15 ml d'eau. Remuez après 3 min. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	4-6 minutes	3 minutes
Chou	1 moyen	Lavez, retirez les feuilles restantes, coupez en quarts puis en morceau. Ajoutez 3x15 ml d'eau. Couvrez (couvercle ou film plastique micro-ondes).	7-9 minutes	2 minutes
Carotte	225 g	Epluchez les carottes, coupez-les en rondelles. Ajoutez 2x15 ml d'eau.	5-7 minutes	3 minutes
Chou-fleur	225 g	Coupez en morceaux. Ajoutez 2x15 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	4-6 minutes	3 minutes
Céleri	450 g	Ajoutez 65 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	7-9 minutes	3 minutes
Epi de maïs	2 épis 4 épis 6 épis	Décoritez l'épi de maïs, conservez intacte l'écorce ou enveloppez-la dans un papier sulfurisé. Badigeonnez de beurre fondu. Remettez les écorces et attachez-les avec de la ficelle ou un film plastique micro-ondes.	4-5 minutes 7-9 minutes 10-13 minutes	5 minutes 5 minutes 5 minutes
Courgette	2 moyennes	Coupez en tranches fines. Ajoutez 30 g de beurre. Remuez après 4 minutes. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	6-8 minutes	3 minutes
Poireau	225 g	Coupez en tranches. Ajoutez 30 g de beurre. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	3-4 minutes	3 minutes
Champignons	225 g	Ajoutez 30 g de beurre. Couvrez. (film plastique micro-ondes ou couvercle).	3-4 minutes	2 minutes
Oignons	2 gros	Coupez en tranches. Ajoutez 65 ml d'eau. (film plastique micro-ondes ou couvercle).	3-6 minutes	3 minutes
Panais	4 moyens	Coupez en dés. Ajoutez 65 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	8-10 minutes	3 minutes
Petits Pois	280 g	Ecossez. Ajoutez 2x15 ml d'eau. Remuez après 3 minutes. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	4-5 minutes	3 minutes
Pommes de terre au four	2 moyennes 4 moyennes	Percez la peau, enveloppez dans de l'essuie-tout.	7-9 minutes 10-14 minutes	5-10 minutes 5-10 minutes
cuites à l'eau nouvelles	225 g 225 g	Epluchez, coupez en quatre quartiers. Ajoutez 2x15 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	6-8 minutes 5-7 minutes	3 minutes 3 minutes
Epinards	280 g	Lavez, retirez les tiges épaisses. Ajoutez 2x15 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	3-5 minutes	2 minutes
Chou précoce	225 g	Lavez et coupez les feuilles en lanières. Ajoutez 2x15 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	5-6 minutes	2 minutes
Rutabaga	225 g	Epluchez, coupez en dés. Ajoutez 2x15 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	4-6 minutes	2 minutes
Tomate	4 grosses	Lavez, épluchez, coupez en deux. Ajoutez 1-11/2x15 ml d'eau. Couvrez (film plastique micro-ondes ou couvercle).	5-6 minutes	2 minutes
Navet	225 g	Lavez, épluchez, coupez en dés. Ajoutez 65 ml d'eau. Remuez après 5 minutes. Couvrez (film plastique ou couvercle.)	7-9 minutes	3 minutes

TOUS LES LEGUMES DOIVENT ETRE CUITS DANS UN PLAT RECOUVERT.

## Autres conseils d'utilisation utiles

### Pour que votre four vous donne les meilleurs résultats:

1. Lorsque vous déterminez la durée pour un aliment en particulier, commencez par utiliser la durée minimale et vérifiez de temps en temps. Avec le micro-ondes, on risque facilement de trop cuire les aliments car le processus de cuisson est très rapide.
2. De petites quantités de nourriture avec peu de liquide peuvent se dessécher et se durcir si on les fait cuire trop longtemps.
3. N'utilisez jamais le four pour sécher des torchons de cuisine ou des produits en papier. Ils risqueraient de brûler.
4. Cassez les oeufs avant de les faire cuire dans le micro-ondes.
5. Pour les aliments tels que les pommes, les pommes de terre, les jaunes d'oeuf, foies de volaille, veillez à piquer la peau ou la membrane pour éviter que les aliments n'éclatent pendant leur cuisson dans le four.

### Pour décongeler les aliments:

1. Les aliments qui ont été congelés peuvent être placés directement dans le four pour y être décongelés (veillez à retirer tout emballage ou toute attache métallique).
2. Décongelez en suivant les consignes de décongélation qui figurent dans ce manuel.
3. Pour des parties d'aliments qui décongelent plus vite que d'autres, recouvrez-les si nécessaire. Cela permet de ralentir ou d'arrêter le processus de décongélation.
4. Certains aliments ne doivent pas être entièrement décongelés avant d'être cuits. Par exemple, le poisson cuit si rapidement qu'il est souvent préférable qu'il soit encore un peu congelé en début de cuisson.
5. Il peut être nécessaire d'augmenter ou de réduire le temps de cuisson pour certaines recettes, en fonction de la température des aliments en début de cuisson.

### REMARQUE:

L'air en provenance de la ventilation peut devenir chaud pendant la cuisson. Cela est normal.

### Pour faire dorer les aliments:

Certains aliments ne sont pas cuits pendant suffisamment longtemps au micro-ondes pour qu'ils soient dorés.

Certains produits comme SHAKE & BAKE® le paprika, ou agents comme le kitchen bouquet® ou certaines sauces peuvent être utilisés sur les côtelettes, les viandes en croûte ou les morceaux de poulet, pour les rendre dorés. Les rôtis, la volaille ou le jambon, s'ils sont cuits pendant 10 à 15 minutes de plus, prennent une belle couleur dorée, sans qu'il soit nécessaire d'ajouter quoi que ce soit.

### Ustensiles de cuisine:

1. La plupart des ustensiles en verre, céramique, et verres de cuisine résistants à la chaleur sont bien adaptés au four micro-ondes.

2. La plupart des récipients en papier: assiettes, gobelets, serviettes, et en carton sont adaptés. Certains produits en papier recyclé peuvent cependant contenir des impuretés de nature à provoquer des arcs électriques (étincelles) lorsqu'ils sont utilisés dans le four micro-ondes.
3. Certains plats, barquettes, récipients et emballages en plastique peuvent être utilisés dans le four micro-ondes. Conformez-vous aux consignes fabricant, ou aux indications fournies dans les recettes de cuisine, lorsque vous utilisez ces récipients dans le micro-ondes.
4. Les ustensiles métalliques et les ustensiles avec décoration métallique ne doivent pas être utilisés dans le four micro-ondes.

### Pour nettoyer votre four micro-ondes:

1. Vous devez nettoyer régulièrement l'intérieur de votre four micro-ondes; en effet, l'accumulation de graisses et de particules d'aliments collent aux parois du four et s'incrustent entre la porte et les joints d'étanchéité. Si vous renversez un liquide, essuyez sans attendre avec un chiffon humide. Les liquides renversés et les particules d'aliments absorbent l'énergie micro-ondes et ralentissent la cuisson. Utilisez un chiffon humide pour retirer toute particule située entre la porte et les joints d'étanchéité. C'est important pour conserver une bonne étanchéité. Retirez les graisses à l'aide d'un chiffon imprégné d'eau savonneuse, puis rincez et séchez. N'utilisez jamais de détergent abrasif. Le plateau en verre peut être lavé à la main ou en machine.
2. Vous devez nettoyer régulièrement l'extérieur de votre four micro-ondes: utilisez pour cela de l'eau et du savon, puis rincez et essuyez avec un chiffon doux ou de l'essuie-tout. Afin d'éviter toute détérioration des pièces internes du four, veillez à ne pas faire couler accidentellement de l'eau dans les ouvertures de ventilation. Pour le nettoyage du panneau de commande, ouvrez la porte du four pendant l'opération de nettoyage, afin d'éviter un démarrage intempestif, et essuyez le panneau avec un chiffon humide, puis sans attendre avec un chiffon sec. Après le nettoyage, appuyez sur la touche ARRET/EFFACEMENT.
3. Si de la buée s'accumule à l'intérieur du four ou autour de la porte, essuyez les panneaux à l'aide d'un chiffon doux. Cela peut arriver lorsque le four micro-ondes fonctionne dans un environnement très humide et n'indique pas d'anomalie de l'appareil.
4. La porte et les joints d'étanchéité doivent être régulièrement nettoyés. Utilisez exclusivement de l'eau savonneuse chaude, rincez puis séchez soigneusement. N'UTILISEZ PAS DE PRODUITS ABRASIFS, TELS QUE LES POUDRES A RECUSER OU LES EPONGES METALLIQUES. Les parties métalliques seront plus faciles à entretenir si elles sont régulièrement essuyées à l'aide d'un chiffon humide.

# Consignes de securit

1. Nessayez jamais de forcer, ou de régler ou de réparer la porte, le panneau de commande, les loquets ou toute autre partie du four. Les réparations doivent être confiées exclusivement à un technicien micro-ondes qualifié.
2. Ne faites jamais fonctionner le four micro-ondes lorsque celui-ci est vide. Il est préférable de laisser un verre d'eau dans le four lorsqu'il n'est pas utilisé. L'eau permet d'absorber en toute sécurité l'énergie micro-ondes, en cas de démarrage intempestif du four.
3. Ne faites jamais sécher d'étoffes dans le four micro-ondes, qui risquent d'être carbonisées ou brûlées si elles sont chauffées trop longtemps.
4. Ne faites pas cuire d'aliments entourés de serviettes en papier, sauf si votre livre de cuisine vous l'indique, pour l'aliment que vous êtes en train de cuisiner.
5. N'utilisez jamais de papier journal en remplacement des serviettes en papier, pour la cuisson.
6. N'utilisez jamais de récipients contenant de la laine. Ils pourraient être carbonisés.  
N'utilisez jamais de récipients métalliques ou de la vaisselle possédant des décorations ou incrustations métalliques (par ex. or ou argent). Veillez à toujours retirer les attaches métalliques.  
Les objets métalliques provoquent des étincelles qui pourraient endommager les parois du four.
7. Ne faites pas fonctionner le four lorsqu'un torchon de cuisine, une serviette ou tout autre objet obstrue l'ouverture: cela pourrait provoquer une déperdition de l'énergie micro-ondes.
8. N'utilisez jamais de produits en papier recyclé, car ils peuvent contenir des impuretés qui peuvent provoquer des étincelles et/ou un feu s'ils sont utilisés pendant la cuisson.
9. Ne plongez pas le plateau en verre dans l'eau pour le rincer juste après la cuisson : cela pourrait l'endommager, voire le casser.
10. Les aliments en petite quantité nécessitent un temps de cuisson ou de réchauffage plus courts; s'ils sont cuits ou réchauffés en durée normale, cela peut être excessif et les brûler ou les surchauffer.
11. Veillez à respecter un espace d'environ 8 cm minimum entre le four et le bord de la surface sur laquelle il est placé, pour éviter que l'appareil ne tombe accidentellement.
12. Avant la cuisson, piquez les peaux de pommes de terre, de pommes, ou de tout fruit ou légume.
13. Ne cuisez pas les oeufs dans leur coquille. La pression serait trop forte à l'intérieur et ils exploseraient.
14. Ne tentez jamais de faire de fritures dans votre four.
15. Retirez l'emballage plastique des aliments avant de les faire décongeler ou cuire. A noter cependant que dans certains cas, les aliments doivent être recouverts d'un film plastique, pour le réchauffage ou la cuisson, conformément aux indications des livres de recettes pour fours micro-ondes.
16. Le four ne doit jamais être utilisé si les joints de porte ne sont pas en bon état.
17. Lorsque des liquides sont chauffés dans le four, ils peuvent arriver qu'ils soient surchauffés au-delà de leur point d'ébullition sans que des bulles soient visibles. Lorsque le récipient est retiré du four, des bulles peuvent de façon soudaine apparaître et exploser.
18. En cas de fumée, maintenez la porte du four fermée et débranchez le four.
19. Lorsque les aliments sont réchauffés ou cuits dans des emballages jetables en plastique, en papier ou tout autre matériau combustible, vérifiez fréquemment que l'emballage ne souffre pas de détérioration dans le four.

**AVERTISSEMENT**-Vérifiez que les temps de cuisson sont corrects avant le démarrage: en effet, une cuisson excessive présente des risques de FEU et donc de DETERIORATION du FOUR.

## Questions/Réponses

**Q:** Si la lampe du four ne fonctionne pas, de quelle anomalie s'agit-il?

**R:** Il peut y avoir plusieurs raisons pour expliquer que la lampe du four ne fonctionne pas.

- L'ampoule est grillée.
- La porte n'est pas bien fermée.

**Q:** L'énergie micro-ondes passe-t-elle au travers de la partie vitrée de la porte?

**R:** Non. Les parties vitrées sont faites pour laisser passer la lumière, mais elles ne permettent pas à l'énergie micro-ondes de passer au travers.

**Q:** Pourquoi entend-on un bip sonore lorsque l'on appuie sur l'une des touches du panneau de commande?

**R:** Le bip sonore est un moyen de s'assurer que l'information a été correctement entrée.

**Q:** Est-ce que le four micro-ondes sera endommagé s'il fonctionne à vide?

**R:** Oui. Ne faites jamais fonctionner le four à vide ou sans le plateau en verre.

**Q:** Pourquoi les oeufs explosent-ils parfois?

**R:** Lorsque vous faites frire ou lorsque vous pochez des oeufs, le jaune d'oeuf peut sauter à cause de la vapeur accumulée dans la membrane. Pour éviter cela, veuillez simplement à piquer le jaune d'oeuf avant de le mettre au four. Ne faites jamais cuire au micro-ondes les oeufs dans leur coquille.

**Q:** Pourquoi un temps d'attente est-il recommandé après la cuisson au four micro-ondes?

**R:** Après le temps de cuisson au micro-ondes, les aliments continuent de cuire quelques instants. Ce temps d'attente permet de terminer la cuisson de façon homogène, répartie sur tout l'aliment. La durée de ce temps d'attente dépend de la densité de l'aliment.

**Q:** Est-il possible de faire sauter du popcorn dans un four micro-ondes?

**R:** Oui, en utilisant l'une des deux méthodes conseillées ci-dessous:

- (1) en utilisant des ustensiles spécialement conçus pour faire sauter du popcorn en four micro-ondes.
- (2) en utilisant du popcorn commercialisé spécialement pour un usage micro-ondes, avec mention des durées spécifiques et des puissances requises pour obtenir un produit fini acceptable.

POUR LE POPCORN, SUIVEZ SCRUPULEUSEMENT LES CONSIGNES FOURNIES PAR CHAQUE FABRICANT. SURVEILLEZ LE FOUR PENDANT QUE VOUS FAITES SAUTER DU POPCORN. SI LE POPCORN NE SAUTE PAS APRES LE TEMPS INDIQUE, NE POURSUIVEZ PAS LA CUISSON. UNE SURCUISSON POURRAIT DECLENCHER UN FEU DANS LE FOUR.

**ATTENTION:** N'UTILISEZ JAMAIS DE SAC EN PAPIER KRAFT POUR FAIRE SAUTER DU POPCORN. NE TENTEZ JAMAIS DE FAIRE SAUTER LES GRAINS RESTANTS.

**Q:** Pourquoi mon four ne cuit-il pas toujours aussi vite que selon les indications du guide culinaire?

**R:** Vérifiez tout d'abord dans votre guide culinaire que vous avez bien suivi les indications de la recette, et recherchez quel facteur pourrait être à l'origine des variations du temps de cuisson. Les durées indiquées dans le guide culinaire et les réglages de chaleur sont des suggestions, choisies pour éviter les surcuissons, qui représentent le problème le plus fréquemment rencontré lorsque l'on apprend à utiliser un four micro-ondes. Toute variation de taille, de forme, de poids et de dimensions des aliments rend nécessaire un accroissement du temps de cuisson. Pour tester le temps de cuisson adapté, appuyez-vous sur votre propre jugement et sur les suggestions du guide culinaire, comme vous le feriez pour la cuisine traditionnelle.



P/NO.: 3828W5A0099

Printed in Korea

