

FAURE

**FOUR À MICRO-ONDES
MICRO GRILL**

CME 930

**Tous les modes de cuisson
à la portée de votre main.**

Sommaire

	Page
Avertissements et conseils pour l'utilisation de votre four à micro-ondes	4
Attention	5
– Alimentation des nourrissons	5
– Biberons	5
– Petits pots	5
– Cuisson des oeufs	5
Déballage	6
Installation	6
– Emplacement	6
– Mise en place du plateau tournant	6
– Raccordement électrique	6
Votre appareil	7
– Description du four	7
– Le bandeau de commandes	9
– La fenêtre d'affichage	10
– Informations générales	10
Utilisation	11
– Le choix des récipients	11
– La mise à l'heure de l'horloge	12
– La cuisson et le choix du niveau de puissance	12
– La sélection du temps	12
– Le Grill	13
– Les grilles support	13
– La mise en marche	13
– Comment procéder	13
● En mode micro-ondes	13
● En mode Grill	13
● En mode Micro-Grill	14
– Comment annuler/modifier une programmation	15
– La décongélation automatique	15
– Le départ différé	15
– La cuisson enchaînée	16
– Touche réchauffage	17
– Touche mémoire	17
– Sécurité enfants	18
– Nos conseils	18
Guide de cuisson en modes Grill et Micro Grill	19
Guide de cuisson en mode micro-ondes	20
– Réchauffage de plats cuisinés	20
– Réchauffage d'aliments pré-cuits et congelés	21
– Décongélation des poissons et fruits de mer	22
– Décongélation des volailles	23
– Décongélation des viandes	24
– Cuisson des poissons et fruits de mer	25
– Cuisson des volailles	25
– Cuisson des viandes	26
– Cuisson des légumes frais	27
– Cuisson des légumes surgelés et congelés	28
– Cuisson des fruits	28
Entretien et nettoyage	29
– Nettoyage intérieur	29
– Nettoyage extérieur	29
En cas d'anomalies de fonctionnement	30
– Remplacement de l'ampoule	31
Caractéristiques techniques	31

Avertissements et conseils pour l'utilisation de votre four à micro-ondes

- Ces avertissements sont donnés dans un intérêt de sécurité. Vous devez les lire soigneusement avant d'installer et d'utiliser l'appareil.
- Ce four doit être exclusivement réservé à un usage alimentaire. Pour une bonne utilisation de cet appareil, prenez soin de lire attentivement les instructions de poids, de temps et les conseils sur les plats et ustensiles à utiliser, donnés dans cette notice d'utilisation.
- N'utilisez jamais votre four à vide. Placez au moins un verre avec de l'eau sur le plateau. Votre four ne doit également jamais fonctionner sans que le plateau tournant ne soit en place.
- Ne faites pas fonctionner le four s'il est endommagé, et tant qu'il n'a pas été réparé par un technicien compétent.
- Assurez-vous que la porte du four ferme correctement et qu'il n'y ait pas de défauts (porte voilée, charnières et verrous cassés ou détendus, sécurité de porte cassée).
- Les aérations de l'appareil ne doivent jamais être obstruées (voir les instructions d'installation).
- Assurez-vous que ses surfaces sont propres. Les nettoyer régulièrement avec une éponge humide, de telle sorte que toutes graisses, salissures ou éclaboussures ne puissent s'amonceler. Ces dépôts peuvent entraîner des déperditions d'énergie.
- Le service après-vente du magasin vendeur de votre appareil est seul habilité à en effectuer la réparation.
- Il est dangereux de modifier les caractéristiques de ce produit ou l'un de ses aspects.
- Cet appareil a été conçu pour être utilisé par des adultes. Les enfants ne doivent pas être autorisés à toucher aux commandes ou à jouer avec l'appareil.
- Tout travail électrique d'installation de cet appareil doit être effectué par une personne qualifiée.
- Ce produit doit être réparé par le service après-vente de votre vendeur et seules les pièces détachées Certifiées Constructeur doivent être utilisées.
- Ne pas utiliser de bouteilles capsulées ou de boîtes de conserves.
- Ne pas utiliser le four pour sécher quoi que ce soit.
- Après chaque utilisation, ne pas laisser d'aliments dans le four.
- N'utilisez, en aucun cas, votre four à micro-ondes pour faire des fritures, la température du bain est trop difficile à contrôler et il pourrait y avoir une surchauffe.
- Ne pas utiliser l'appareil s'il est en contact avec l'eau.
- N'utilisez pas une sonde thermique d'un four traditionnel dans votre four à micro-ondes. Cependant, afin de connaître la température de cuisson à coeur, vous pouvez mesurer le degré de cuisson de l'aliment avec un thermomètre « spécial viande ». Ne laissez jamais ce thermomètre dans le four en fonctionnement.
- Les récipients de cuisson peuvent devenir brûlants par conduction de la chaleur des aliments vers le récipient. Faites très attention de ne pas toucher les surfaces en matière plastique avec les plats qui sortent du four. Ne pas réchauffer de boissons dans des tasses en plastique, elles pourraient fondre. Portez des gants de protection.
- Comme tous les autres appareils de cuisson lorsque la durée de cuisson recommandée est dépassée, les aliments cuits risquent de brûler et d'endommager le four. Lors de la cuisson d'aliments à forte teneur en sucre ou en matières grasses, comme par exemple des gâteaux, des tartes aux fruits, ou des tartelettes, respectez soigneusement les consignes de cuisson.
- Faites très attention en enlevant le couvercle ou le film de protection d'un plat car la vapeur qui est ainsi libérée peut provoquer des brûlures.

- Si votre four est équipé d'un grill et lorsque vous utilisez cet élément, vous devez proscrire l'emploi de récipients en matière plastique, papier, carton et tous matériaux qui ne supporteraient pas l'effet de la chaleur de la résistance de voûte.
- Débranchez l'appareil s'il n'est pas utilisé pendant un certain temps, comme les vacances ou les longs week-ends.

Si, vous constatez une anomalie, quelle qu'en soit la nature (fermeture de porte, bandeau de commandes...), ne démontez jamais vous-même la carrosserie et le bandeau de commandes.

Dans tous les cas, faites appel à un technicien spécialisé, seul habilité à effectuer la réparation.

Si vous débarrassez de votre four, coupez le câble d'alimentation au ras de l'appareil et mettez le système de fermeture de porte hors service.

La plaque signalétique:

En cas d'appel au service après-vente, il est indispensable de spécifier la référence de l'appareil et le numéro de série.

Ces indications figurent sur la plaque signalétique située à l'arrière de l'appareil.

Attention

Alimentation des nourrissons

L'aliment cuit ou réchauffé par micro-ondes est en réalité beaucoup plus chaud que le récipient et la répartition de la chaleur n'est pas homogène, c'est pourquoi il est impératif de respecter les règles suivantes afin d'éviter le risque de brûlures pharyngées et laryngées.

Biberons

Agitez le biberon à la sortie du four et testez la température du liquide sur le dos de la main.

Petits Pots

Remuez l'aliment pour que la chaleur soit répartie régulièrement et testez sa température.

Incisez ou piquez les peaux et les membranes (saucisses, pommes de terre, pommes, etc...) ceci afin d'éviter un risque d'éclatement sous la pression interne de la vapeur.

Cuisson des oeufs

Ne faites jamais cuire un oeuf avec sa coquille, il exploserait.

De même, percez impérativement le jaune avant tout autre mode de cuisson des oeufs (oeufs au plat, etc...).

Déballage

Après avoir déballé le four à micro-ondes, vérifiez qu'il n'a pas été détérioré pendant le transport. Si tel était le cas, n'installez pas et n'utilisez pas

votre appareil mais contactez le service après-vente de votre vendeur.

Installation

Emplacement

1. Ce four doit être placé bien d'aplomb sur une surface plane. Ne placez pas le four à proximité d'autres sources de chaleur.
2. Assurez-vous d'une bonne ventilation autour du four. Prévoyez un espace libre de 10 cm autour de l'appareil. N'enlevez pas les pieds qui sont indispensables à une bonne circulation de l'air sous le four.
3. Déballer les accessoires du four et installez le plateau tournant avant toute utilisation de votre four.
4. Lavez l'intérieur de l'appareil à l'aide d'une éponge humide. Séchez soigneusement.

Mise en place du plateau tournant

N'utilisez pas votre four avant que le plateau tournant ne soit installé.

1. Posez le support à roulette dans l'enceinte du four.
2. Installez le plateau tournant en veillant à ce qu'il s'encastre bien sur l'axe moteur.

Remarque: N'essayez jamais de faire tourner manuellement le plateau tournant, vous risqueriez de détériorer le mécanisme d'entraînement.

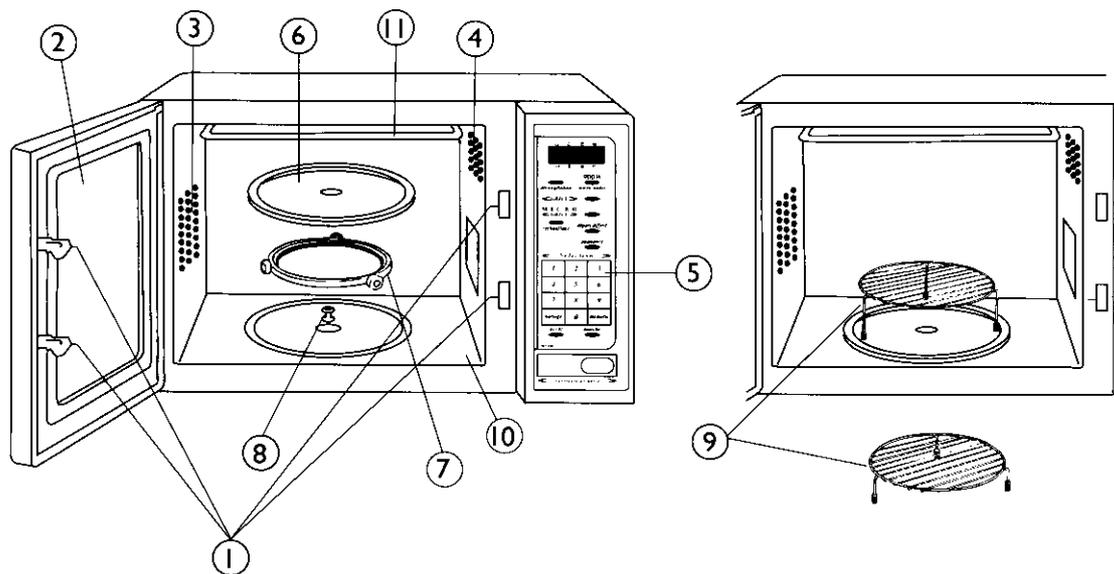
Le plateau tourne indifféremment vers la droite ou vers la gauche.

Raccordement électrique

Ce four est prévu pour fonctionner sur un courant monophasé de 220 – 230 V, 50 Hz. Utilisez pour son branchement un socle de prise de courant de 10A comportant une borne de mise à la terre, laquelle sera raccordée conformément à la Norme N.F.C.15100.

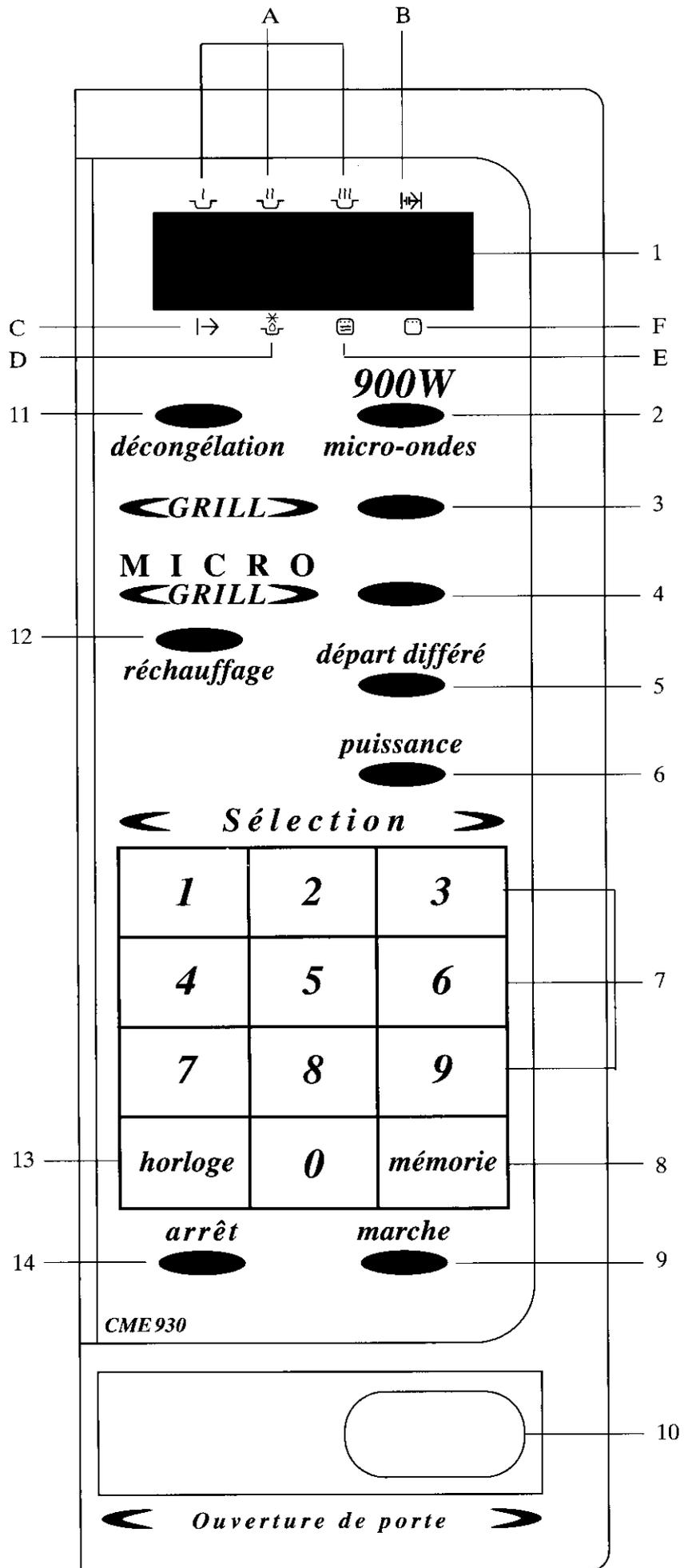
Notre responsabilité ne saurait être engagée pour tout incident ou accident provoqué par une mise à la terre inexistante ou défectueuse.

Votre appareil



Description du four

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Verrouillage et sécurité de porte. | 7. Support plateau tournant. |
| 2. Hublot. | 8. Axe moteur du plateau tournant. |
| 3. Orifices de ventilation. | 9. Grilles support. |
| 4. Eclairage | 10. Enceinte du four. |
| 5. Bandeau de commandes. | 11. Élément grill. |
| 6. Plateau tournant. | |



Le bandeau de commandes

1. Fenêtre d'affichage.
2. Touche « MICRO-ONDES ».

Cette touche permet de choisir le mode micro-ondes.
3. Touche « GRILL ».

Cette touche assure le fonctionnement de l'élément grill uniquement (il n'y a pas émission de micro-ondes).
4. Touche « MICRO GRILL ».

Elle permet le fonctionnement simultané des micro-ondes et de l'élément grill.
5. Touche « DEPART DIFFERE ».

A l'aide de cette touche vous pouvez retarder l'heure de début de cuisson.
6. Touche « PUISSANCE ».

Choix d'une puissance micro-ondes inférieure à 100%. A actionner avant d'utiliser les touches numériques.
7. Touches « SÉLECTION ».

Ces touches numériques permettent de sélectionner la durée de l'opération programmée (cuisson, décongélation, réchauffage, ...), le niveau de puissance micro-ondes, de faire la mise à l'heure de l'horloge et d'afficher l'heure de début de cuisson pour un départ différé.
8. Touche « MEMOIRE ».

Cette touche a deux fonctions : enregistrer un programme de cuisson (en mode micro-ondes uniquement) ou utiliser le programme mémorisé.
9. Touche « MARCHE ».

Elle assure le départ de l'opération programmée.
10. Touche « OUVERTURE DE PORTE ».

L'action sur cette touche stoppe le fonctionnement du four et déclenche l'ouverture de la porte.
11. Touche « DECONGELATION ».

Elle permet le calcul automatique de la durée de décongélation en fonction du poids et du type d'aliment.
12. Touche « RECHAUFFAGE ».

Cette touche permet de cuire des pommes de terre, réchauffer des aliments cuisinés et des boissons, ceci avec un minimum de manipulations (avec le mode micro-ondes uniquement).
13. Touche « HORLOGE ».

Mise à l'heure de l'horloge.
14. Touche « ARRET ».

Cette touche a deux fonctions : interrompre un programme en cours, ou annuler une programmation.

La fenêtre d'affichage

Différents symboles s'allument dans la fenêtre d'affichage lors de la programmation et du fonctionnement, permettant de visualiser les données enregistrées.

- A. Etapes de cuisson
- B. Arrêt
- C. Départ différé
- D. Décongélation
- E. Cuisson avec mode Micro Grill
- F. Cuisson avec mode Grill

Cette fenêtre permet également de visualiser :

- l'heure du jour,
- le temps de l'opération programmée (cuisson, réchauffage, décongélation, grill,...),
- le niveau de puissance.

Informations générales

La programmation de votre four électronique se fait en appuyant légèrement sur les différentes touches du bandeau de commandes. Chaque fois que vous appuyez sur une touche, un beep sonore vous indique que la programmation est enregistrée. Si vous n'entendez pas le beep sonore, c'est que la programmation est incorrecte (sauf pour la mise en place de la sécurité enfants).

Durant le fonctionnement de l'appareil, le temps décroît dans la fenêtre d'affichage.

A la fin du temps programmé (ou de la dernière étape), le four s'arrête automatiquement, « END » s'affiche et cinq beep sonores retentissent. Pour faire réapparaître l'heure du jour, appuyez sur la touche « ARRET ».

Lorsque la porte du four est ouverte durant le fonctionnement, l'éclairage intérieur s'éteint.

La porte du four peut être ouverte à tout moment en appuyant sur la touche « ouverture de porte ». L'opération en cours stoppe alors automatiquement. Si la porte a été ouverte ou si la touche « ARRET » a été actionnée une fois durant le fonctionnement de l'appareil, la touche « MARCHE » doit de nouveau être actionnée pour que le programme continue.

Le four fonctionne automatiquement à la puissance maximum, si vous n'avez pas sélectionné une puissance inférieure.

Si vous enregistrez une programmation erronée, « ERR » s'affiche lorsque vous appuyez sur la touche « MARCHE ».

Si vous tardez à terminer une programmation, les données déjà enregistrées s'effacent au bout d'une minute environ, et l'heure réapparaît dans le cadran d'affichage.

Utilisation

Le choix des récipients

La plupart des récipients et ustensiles que vous possédez conviennent certainement à la cuisson par micro-ondes. Commencez par faire l'inventaire de vos placards et c'est seulement après vos premières expériences et en tenant compte de ce qui suit, que vous pourrez envisager l'achat de quelques récipients plus spécialement adaptés à vos propres besoins.

Les matériaux

- **Le verre à feu, la porcelaine, la faïence la céramique, la terre cuite non poreuse** résistent aux températures élevées et peuvent satisfaire à toutes les utilisations.

Assurez-vous toutefois que les décors ne sont pas à base d'éléments métalliques. Dans le doute, n'hésitez pas à procéder au test du verre d'eau.

- **Les matières plastiques** de qualité alimentaire réagissent plus ou moins bien aux températures élevées et aux matières grasses chaudes. Réservez plutôt ces récipients aux utilisations à faibles températures et à la décongélation.

- **Le carton et le papier**

Le papier absorbant vous rendra de grands services, vous l'utiliserez par exemple pour envelopper le pain, les brioches, les cakes... à décongeler. Pour griller le bacon dont il absorbera l'excès de matières grasses. Evitez l'emploi des serviettes en papier de couleur qui pourraient déteindre.

Le papier sulfurisé et le papier paraffiné conviennent parfaitement pour les cuissons en papillottes et pour couvrir les plats.

Les assiettes et les gobelets en carton seront réservés pour réchauffer à faible température.

IMPORTANT:

- Si votre four est équipé d'un grill et lorsque vous utilisez cet élément, vous devez proscrire l'emploi de récipients en matière plastique, papier, carton et tous matériaux qui ne supporteraient pas l'effet de la chaleur de la résistance de voûte.

- **Le métal**

Tous les récipients et ustensiles en métal ou comportant des parties métalliques sont à proscrire.

- N'oubliez pas d'enlever les liens et les agrafes métalliques des sachets de congélation.
- Toutefois une exception peut-être faite pour l'utilisation du papier d'aluminium afin de protéger d'une cuisson excessive les parties fragiles d'un aliment (tête et queue des poissons, extrémité des ailes et des pattes de volailles). Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm).

Les formes

Certaines formes de récipients favorisent une pénétration plus homogène des micro-ondes dans les aliments.

- Préférez les récipients peu profonds aux angles arrondis (plats ronds ou ovales).
- Adaptez au mieux les dimensions du plat au volume des préparations.
- Chaque fois que la nature de la préparation le permet, choisissez un plat de forme circulaire du genre moule à savarin.

Test du verre d'eau

Ce test très simple vous permet de juger si un récipient est apte à la cuisson par micro-ondes.

Placez dans le four le récipient à tester vide et posez à l'intérieur ou à côté de celui-ci un verre rempli d'eau qui absorbera l'énergie micro-ondes.

- Faites fonctionner le four pendant 1 minute à la puissance maximum.

Si le récipient à tester reste froid, il convient à la cuisson par micro-ondes.

La mise à l'heure de l'horloge

Quand le four est branché pour la première fois (ou après une coupure d'électricité), 0.00 clignote au centre de la fenêtre d'affichage

IMPORTANT :

Horloge programmable jusqu'à 12h59 maximum (pour 13h00, affichez « 1 », « 0 », « 0 »; pour 16h00, affichez « 4 », « 0 », « 0 »).

Procédez comme suit :

Exemple : il est 12h45

1. Appuyez sur les touches « 1 », « 2 », « 4 », « 5 » : « 12 : 45 » s'affiche.
2. Appuyez sur la touche « HORLOGE » : la mise à l'heure est terminée.

Pour refaire la mise à l'heure, actionnez la touche « HORLOGE », et entrez l'heure du jour comme indiqué ci-dessus.

Si vous faites une erreur de programmation (exemple : 10 : 78, « ERR » s'affiche lorsque vous appuyez sur la touche « HORLOGE ». Dans ce cas, appuyez une fois sur la touche « ARRET » (« 0:00 » clignote), et procédez de nouveau à la mise à l'heure.

Remarques : Si vous utilisez le four avant d'avoir procédé à la mise à l'heure de l'horloge, « 0 » s'affiche à la fin du temps programmé.

Après une coupure de courant, il est nécessaire de refaire la mise à l'heure.

La cuisson et le choix du niveau de puissance

Votre four convient parfaitement à presque tous les aliments, mais le poisson et les légumes sont les aliments privilégiés de la cuisson par micro-ondes car ils conservent toute leur saveur.

Vous pouvez rapidement décongeler les aliments surgelés ou réchauffer les plats cuisinés.

Le four cuit automatiquement à la puissance maximum (100%), mais vous pouvez sélectionner une des 9 autres puissances (de 10 à 90%) en appuyant sur la touche « PUISSANCE » puis sur une des touches numériques après avoir enclenché la touche « MICRO-ONDES » et sélectionné la durée de cuisson.

Pour une puissance de 10 à 90%, le four fonctionne par séquences comportant des temps d'arrêt et

d'émission de micro-ondes plus ou moins longs et préalablement sélectionnés; ceci pour permettre une propagation homogène de la chaleur au cœur des aliments.

L'émission de micro-ondes est permanente lorsque le four fonctionne à 100% de sa puissance.

Vous avez le choix entre :

- PL 10 : 100% de puissance
- PL 9 : 90% de puissance
- PL 8 : 80% de puissance
- PL 7 : 70% de puissance
- PL 6 : 60% de puissance
- PL 5 : 50% de puissance
- PL 4 : 40% de puissance
- PL 3 : 30% de puissance
- PL 2 : 20% de puissance
- PL 1 : 10% de puissance

D'une manière générale et à titre indicatif, vous choisirez :

- 10 Cuisson des poissons des légumes et des fruits.
- 9-8 Cuisson des viandes rôties, pâtés, terrines.
- 7-6 Réchauffage des plats cuisinés. Cuisson des gâteaux.
- 5-4-3 Décongélation, braisage, cuisson de morceaux de viande fermes, d'aliments très fragiles.
- 2 Décongélation de très grosses pièces.
- 1 Maintien au chaud.

La sélection du temps

Avec les micro-ondes, vous devez oublier la notion de température et penser temps. Une minuterie commandée électroniquement est reliée au fonctionnement du four et vous offre une précision à la seconde près. Exemple : 3 min 26 sec.

La durée maximum pouvant être sélectionnée en mode micro-ondes est de 99 minutes 99 secondes.

La sélection du temps doit toujours être faite **avant** la sélection de la puissance micro-ondes.

Exemple : Si vous voulez cuire pendant 40 minutes, appuyez successivement sur les touches numériques « 4 », « 0 », « 0 », « 0 » : 40.00 s'affiche.

Pour 15 minutes 30, appuyez successivement sur les touches « 1 », « 5 », « 3 », « 0 » : 15.30 s'affiche.

Pour une minute, actionnez les touches « 1 », « 0 », « 0 » : 1.00 s'affiche.

Le Grill

Utilisez-le comme un grill ordinaire pour cuire les saucisses, les côtelettes, etc... Le Grill en fonction indépendante est parfait pour dorer les blinis, le pain, les croques-monsieurs, etc... Il est également très pratique pour rendre croustillant et dorer un grand nombre de plats cuits sur le mode micro-ondes, ce qui leur donne une belle apparence.

Le mode Grill peut être utilisé simultanément avec les micro-ondes pour rôtir des volailles, des côtelettes, des saucisses ou encore pour des poissons entiers tels que les maquereaux, les truites et les harengs. Si vous devez vous servir des modes « MICRO-ONDES » et « GRILL » pour une préparation, le mode « GRILL » doit toujours être utilisé en dernière étape de cuisson.

IMPORTANT

Avant la première utilisation du grill, faites fonctionner le four pendant 5 minutes pour éliminer les restes éventuels d'huile de fabrication. Cette opération peut donner lieu à un dégagement de fumée et d'odeur. Procédez comme suit:

1. Appuyez sur la touche « GRILL »
2. Appuyez sur la touche « 5 MIN ».
3. Appuyez sur la touche « MARCHE »

Les grilles support :

Elles permettent de rapprocher le mets à cuire de l'élément Grill en fonction Grill ou Micro Grill.

Utilisez la grille support haute pour les petites pièces de viande (côtelettes par exemple), ou la grille support basse pour les aliments plus volumineux. Les grilles support métalliques sont spécialement conçues pour ne pas interférer avec les micro-ondes. Vous devez donc impérativement vous servir de cas accesssoires. L'utilisation d'autres grilles, ou ustensiles composés de métal risque d'endommager votre four. Ne recouvrez jamais les grilles de papier aluminium.

La mise en marche :

N'utilisez jamais votre four à micro-ondes :

- Sans que le plateau tournant ne soit en place.
- A vide : placez au moins un verre contenant de l'eau sur le plateau tournant, vous éviterez ainsi une détérioration prématurée du magnétron.

Comment procéder :

EN MODE MICRO-ONDES :

Le temps maximum pouvant être programmé est de 99 minutes 99 secondes.

A. Cuisson à 100% de puissance

1. Posez le récipient contenant la préparation sur le plateau tournant.
2. Fermez la porte et assurez-vous qu'elle est correctement verrouillée.
3. Appuyez sur la touche « MICRO-ONDES » : « .0 » s'affiche.
4. Sélectionnez la durée de cuisson à l'aide des touches numériques (ex : 12 minutes : « 1 », « 2 », « 0 », « 0 »).
5. Appuyez sur la touche « MARCHE ».

B. Cuisson à une puissance inférieure à 100%

1. Posez le récipient contenant la préparation sur le plateau tournant.
2. Fermez la porte et assurez-vous qu'elle est correctement verrouillée.
3. Appuyez sur la touche « MICRO-ONDES » : « .0 » s'affiche.
4. Sélectionnez la durée de cuisson à l'aide des touches numériques (ex : 3 minutes : « 3 », « 0 », « 0 »).
5. Appuyez sur la touche puissance : « PL 10 » s'affiche.
6. Sélectionnez la puissance micro-ondes à l'aide d'une des touches de 1 à 9.
7. Appuyez sur la touche « MARCHE ».

A la fin du temps programmé « END » s'affiche.

Appuyez sur la touche « ARRET » pour faire réapparaître l'heure du jour.

EN MODE GRILL :

(Seule la résistance du grill fonctionne : il n'y a pas émission de micro-ondes).

1. Placez une des grilles support métalliques sur le plateau tournant.
2. Posez le récipient contenant la préparation sur la grille support ou cuisez directement sur la grille support (côtelettes, saucisses...).

IMPORTANT: en aucun cas les aliments ne doivent toucher les résistances de voûte (distance minimum recommandée: 2cm). Pour les aliments volumineux (volaille par exemple), n'utilisez pas la grille support mais disposez ces aliments dans un plat que vous poserez directement sur le plateau tournant.

3. Fermez la porte et assurez-vous qu'elle est correctement verrouillée.
4. Appuyez sur la touche « GRILL ».
5. Appuyez sur une ou plusieurs touches « numériques » pour enregistrer la durée de cuisson. La durée maximum pouvant être sélectionnée avec le mode GRILL est de 35 minutes.
6. Appuyez sur la touche « MARCHE »: la cuisson au grill commence.

Il est nécessaire de retourner les grillages et pièces de viande à mi-cuisson (**ATTENTION LE FOUR EST TRES CHAUD: UTILISEZ DES MOUFLES DE CUISINE**). Pour cela, il vous suffit d'appuyer 1 fois sur la touche « ARRET » pour interrompre la cuisson. Vous pouvez également appuyez sur la touche « ouverture de porte ».

Lorsque vous refermez la porte et que vous enclenchez la touche «MARCHE», le décompte du temps reprend là où il s'était arrêté.

A la fin du temps programmé, le four s'arrête automatiquement, un signal sonore retentit et « END » s'affiche. Appuyez sur la touche « ARRET » pour faire réapparaître l'heure du jour.

EN MODE MICRO GRILL:

(Micro-ondes et résistance grill fonctionnent simultanément).

Ce mode de cuisson convient particulièrement aux aliments que l'on veut cuire et dorer en un minimum de temps.

1. Placez une des grilles support métalliques sur le plateau tournant.
2. Posez le plat contenant la préparation sur la grille support. Utilisez un plat résistant à la chaleur mais proscrivez le métal.
Vous pouvez également cuire les viandes directement sur la grille support.

IMPORTANT: en aucun cas les aliments ne doivent toucher les résistances de voûte (distance minimum recommandée: 2cm). Pour les aliments volumineux (volaille par exemple), n'utilisez pas la grille support mais disposez ces aliments dans un plat que vous poserez directement sur le plateau tournant.

3. Fermez la porte et assurez-vous qu'elle est correctement verrouillée.
4. Appuyez sur la touche « MICRO GRILL »
5. Appuyez sur une ou plusieurs touches numériques pour enregistrer la durée de cuisson. La durée maximum pouvant être sélectionnée avec ce mode de cuisson est de 35 minutes.
6. Appuyez sur la touche « PUISSANCE » (uniquement si vous choisissez une puissance inférieure à 100%).
7. Sélectionnez la puissance à l'aide d'une des touches numériques 1 à 9 (uniquement si vous choisissez une puissance inférieure à 100 %).
8. Appuyez sur la touche « MARCHE »: la cuisson débute.

Il est nécessaire de retourner les grillages et pièces de viande à mi-cuisson (**ATTENTION LE FOUR EST TRES CHAUD: UTILISEZ DES MOUFLES DE CUISINE**). Pour cela, il vous suffit d'appuyer 1 fois sur la touche « ARRET » pour interrompre la cuisson.

Lorsque vous refermez la porte et que vous appuyez sur la touche « MARCHE », le décompte du temps reprend là où il s'était arrêté.

A la fin du temps programmé, le four s'arrête automatiquement, un signal sonore retentit et « END » s'affiche. Appuyez sur la touche « ARRET » pour faire réapparaître l'heure du jour.

Comment annuler/modifier une programmation

La touche « ARRET » a deux fonctions:

- Interrompre un programme en cours.
- Annuler une programmation incorrecte, que le programme ait débuté ou non.

Pour interrompre un programme en cours, appuyez 1 fois sur la touche « ARRET » (les données programmées sont toujours en mémoire).

Pour annuler une programmation incorrecte:

- Si vous n'avez pas encore démarré le programme, appuyez 1 seule fois sur la touche « ARRET ».
- Si le four est en fonctionnement, appuyez une fois pour interrompre le programme, puis une seconde fois pour l'annuler.

La décongélation automatique

La touche « DECONGELATION » vous permet de décongeler certaines catégories d'aliments à cuisiner. La durée de décongélation est calculée automatiquement en fonction du poids et du type d'aliment (viande, volaille ou poisson) enregistrés.

Procédez comme suit :

1. Appuyez sur la touche « DECONGELATION » : 1 fois pour la volaille (« de F1 » s'affiche), 2 fois pour la viande (« de F2 » s'affiche), 3 fois pour le poisson (« de F3 » s'affiche). Le voyant correspondant au symbole décongélation s'allume.
2. Enregistrez le poids de l'aliment avec les touches numériques en vous reportant au tableau ci-dessous qui vous indique les poids minimum et maximum pouvant être enregistrés par catégorie.

Exemples : Pour 3 kg, entrez « 3 », « 0 »
 Pour 900 gr, entrez « 9 », ou « 0 », « 9 »
 Pour 1,5 kg, entrez « 1 », « 5 »

3. Appuyez sur la touche « MARCHE » : la décongélation commence et le temps décroît dans la fenêtre d'affichage.

Remarque : Si vous sélectionnez un poids trop élevé, « ERR » s'affiche lorsque vous pressez la touche « MARCHE ». Dans ce cas, appuyez sur la touche « ARRET » et refaites la programmation complète.

Categorie	Aliment	Poids
(« de F ») 1	volaille	100 gr à 3 kg
(« de F ») 2	viande	100 gr à 2 kg
(« de F ») 3	poisson	100 gr à 2 kg

Le départ différé

Votre four vous permet de retarder le départ d'un programme, avec les modes micro-ondes, micro Grill et Grill.

1. Appuyez sur la touche correspondant au mode de cuisson choisi.
2. Choisissez la durée de cuisson à l'aide des touches numériques.
3. Sélectionnez – éventuellement – la puissance micro-ondes (si la puissance choisie est inférieure à 100%).
4. Appuyez sur la touche « DEPART DIFFERE ».
5. Sélectionnez l'heure désirée pour le départ de la cuisson (ex : 18H30 : « 6 », « 3 », « 0 »).
6. Appuyez sur la touche « MARCHE » : l'heure réapparaît dans le cadran d'affichage, et le voyant correspondant au symbole « départ différé » clignote.

A l'heure prévue, le four se mettre automatiquement en fonctionnement.

- **Si la porte a été ouverte après la programmation, il faut, après avoir refermé la porte, presser de nouveau la touche « MARCHE » pour réactiver le programme.**
- Pour visualiser l'heure programmée pour la cuisson différée, pressez la touche « DEPART DIFFERE ».

Le cuisson enchaînée

Votre four vous offre la possibilité de programmer l'enchaînement d'un maximum de trois étapes avec le mode micro-ondes et la touche « DECONGELATION » et ce avec différentes possibilités d'enchaînement :

1ère étape	2ème étape	3ème étape
micro-ondes	micro-ondes	
micro-ondes	micro-ondes	micro-ondes
décongélation automatique	micro-ondes	
décongélation automatique	micro-ondes	micro-ondes

Remarques : Vous avez également la possibilité de différer le départ des enchaînements décrits ci-dessus. Il n'y a pas de beeps sonores entre les différentes étapes lors du fonctionnement.

Important : Les modes « GRILL » et « MICRO GRILL » ne peuvent être programmés dans une cuisson enchaînée.

EXEMPLE 1:

1ère étape : Cuisson en mode micro-ondes à 100% de puissance pendant 6 minutes.

2ème étape : Cuisson en mode micro-ondes à 50% de puissance pendant 3 minutes.

1ère étape :

- Appuyez sur la touche « MICRO-ONDES ».
- Sélectionnez la durée de cuisson avec les touches numériques : « 6 », « 0 », « 0 ».

2ème étape :

- Appuyez de nouveau sur la touche « MICRO-ONDES ».
- Sélectionnez la durée de cuisson : « 3 », « 0 », « 0 ».
- Actionnez la touche « PUISSANCE ».
- Sélectionnez la puissance avec la touche numérique 5.
- Appuyez sur la touche « MARCHE » : le programme commence et les deux étapes s'enchaînent automatiquement.

Remarque : Pour la 1ère étape, il n'est pas nécessaire de sélectionner la puissance, car le four fonctionne automatiquement à la puissance maximum.

EXEMPLE 2:

1ère étape : Décongélation d'un poulet de 2 kg.

2ème étape : Cuisson à 80% de puissance pendant 20 minutes.

1ère étape :

- Appuyez 1 fois sur la touche « DECONGELATION ».
- Sélectionnez le poids de l'aliment à l'aide des touches numériques : « 2 », « 0 ».

2ème étape :

- Appuyez sur la touche « MICRO-ONDES ».
- Sélectionnez la durée de cuisson avec les touches numériques : « 2 », « 0 », « 0 », « 0 ».
- Appuyez sur la touche « PUISSANCE » (« PL 10 » s'affiche).
- Appuyez sur la touche numérique « 8 » (« PL 8 » s'affiche).
- Appuyez sur la touche « MARCHE ».

Pour différer une cuisson enchaînée

Après la sélection des différentes étapes et avant d'appuyer sur la touche « MARCHE » (voir exemples ci-dessus), procédez comme suit :

- Appuyez sur la touche « DEPART DIFFERE ».
- Sélectionnez l'heure désirée pour le départ du programme à l'aide des touches numériques (exemple : 18H30 : « 6 », « 3 », « 0 »).
- Appuyez sur la touche « MARCHE ».

A l'heure dite toutes les étapes s'enchaîneront automatiquement.

Touche réchauffage

Touche à utiliser pour réchauffer les aliments cuisinés et boissons, ainsi que pour la cuisson « minute » d'une petite quantité de pommes de terre.

A. Cuisson « minute » de pommes de terre :

La durée de l'opération est calculée automatiquement en fonction des données enregistrées.

Piquez la peau de la (des) pomme(s) de terre et enveloppez-la (les) dans un papier absorbant ménager, puis placez-la (les) sur le plateau tournant et fermez la porte.

1. Appuyez sur la touche « RECHAUFFAGE » : « F00d » clignote.
2. Appuyez sur la touche « 1 » : « SA - 1 » s'affiche.
3. Sélectionnez le nombre de pommes de terre à cuire (de une à trois):
 - 1 pommes de terre : appuyez une fois sur la touche 1 : « P0 1 » s'affiche.
 - 2 pommes de terre : appuyez une fois sur la touche 2 : « P0 2 » s'affiche.
 - 3 pommes de terre : appuyez une fois sur la touche 3 : « P0 3 » s'affiche.
4. Appuyez sur la touche « MARCHÉ » : la cuisson débute.

Temps de cuisson pour pommes de terre moyennes

1 pomme de terre	3 min 20
2 pommes de terre	5 min 40
3 pommes de terre	7 min 15

B. Réchauffage de plats cuisinés

Après avoir introduit le récipient contenant la préparation et fermé la porte :

1. Appuyez sur la touche « RECHAUFFAGE » : « F00d » clignote.
2. Appuyez sur la touche 2 : « SA - 2 » s'affiche.
3. Appuyez sur l'une des touches numériques 1 à 5 pour sélectionner la durée de réchauffage (de 1 à 5 minutes).
4. Appuyez sur la touche « MARCHÉ » : le réchauffage commence.

C. Réchauffage des boissons

La durée de l'opération est calculée automatiquement en fonction des données enregistrées (de 1 à 3 bols de boisson).

Les durées de réchauffage sont valables pour environ 1/4 de litre par bol (voir tableau ci-après).

Après avoir placé le ou les bol(s) contenant la

boisson dans le four et fermé la porte :

1. Appuyez sur la touche « RECHAUFFAGE » : « F00d » clignote.
2. Appuyez sur la touche numérique 3 : « SA - 3 » s'affiche.
3. Sélectionnez le nombre de bols à réchauffer (maximum 3) à l'aide d'une des touches numériques 1, 2 ou 3 (« CUP 1 », « CUP 2 » ou « CUP 3 » s'affiche).
4. Appuyez sur la touche « MARCHÉ » : le réchauffage commence.

Durée de réchauffage des boissons

1 bol	1 min 45
2 bols	3 min 15
3 bols	4 min 55

Touche mémoire

Votre four peut mémoriser un programme de cuisson aux micro-ondes (durée et puissance) que vous utilisez fréquemment, ceci vous évitant de refaire la programmation à chaque fois.

1. Appuyez sur la touche « MEMOIRE » : « .0 » s'affiche.
2. Appuyez sur la touche « MICRO-ONDES » et enregistrez la durée de cuisson à l'aide des touches numériques.
3. Si la puissance choisie est inférieure à 100%, actionnez la touche « PUISSANCE » puis une touche numérique (1 à 9).
4. Appuyez de nouveau sur la touche « MEMOIRE » pour stocker le programme en mémoire: l'heure du jour réapparaît dans le cadran d'affichage.

Utilisation du programme en mémoire

1. Placez le plat contenant la préparation sur le plateau tournant.
2. Appuyez sur la touche « MEMOIRE ».
3. Appuyez sur la touche « MARCHÉ » : le programme commence.

Pour visualiser le programme en mémoire

1. Appuyez sur la touche « MEMOIRE » : Le temps de cuisson mémorisé s'affiche (la puissance apparaît également durant quelques secondes).
3. Appuyez une fois sur la touche « ARRÊT ». Le temps de cuisson mémorisé disparaît de l'écran d'affichage mais le programme reste en mémoire.

Remarque : Le programme mémorisé ne peut être annulé que par une nouvelle programmation.

Sécurité enfants

Cette sécurité évite aux enfants de manipuler le four.

1. Pour verrouiller le four, appuyez une fois sur la touche « 0 » puis appuyez cinq fois sur la touche « MARCHE » (il n'y a pas émission de beeps sonores) : le verrouillage de sécurité est en place (« LOC » s'affiche) et aucune donnée ne peut être enregistrée.
2. Pour déverrouiller le four, répétez les opérations ci-dessus. L'heure réapparaît dans la fenêtre d'affichage.

Nos conseils

En mode micro-ondes

- Les micro-ondes conservent la saveur et l'aspect naturel des aliments, il est donc primordial de choisir des aliments d'une grande fraîcheur et de très bonne qualité. Une viande ferme peut être attendrie par une cuisson traditionnelle prolongée, il n'en est rien avec les micro-ondes. Par contre une viande de bonne qualité restera moelleuse et savoureuse.
- Couvrez les mets. Le fait de les couvrir évite leur déshydratation, les projections et les salissures de l'enceinte tout en accélérant la cuisson. Vous utiliserez selon vos possibilités : couvercle en verre, assiette retournée, papier sulfurisé, paraffiné ou film plastique étirable, ce dernier devant être perforé de quelques petits trous pour éviter qu'il n'éclate sous l'effet de la pression interne de la vapeur.
- Le pain, les gâteaux, etc... peuvent être décongelés directement dans une corbeille ou sur du papier absorbant.
- N'oubliez pas d'enlever les liens et les agrafes métalliques des sachets de congélation.
- Disposez les morceaux épais ou plus fermes contre les parois du récipient, les morceaux tendres, minces ou avec os au centre.
- Certains aliments sont fragiles aux micro-ondes, ce sont les oeufs, la crème fraîche et le fromage. Lorsqu'ils doivent entrer dans une préparation, vous choisirez, selon les cas, soit une puissance faible, soit un temps très court.

- Remuez à mi-temps les préparations liquides, déplacez les morceaux des bords vers le centre du récipient ou retournez les aliments plus épais afin d'avoir une répartition homogène de la chaleur.
- Choisissez toujours un temps de cuisson plus court que celui indiqué dans la recette. Il vaut mieux ajouter du temps que d'avoir un aliment trop cuit. Adaptez le temps de cuisson à la quantité d'aliments.
- La cuisson en mode micro-ondes freine l'évaporation et de ce fait, permet de réduire les volumes de liquide préconisés pour les cuissons traditionnelles.
- Le sel sera aussi très nettement diminué tout comme les épices, les herbes et les aromates qui voient leur parfum renforcé. Soyez prudent et rectifiez plutôt l'assaisonnement en fin de cuisson.
- Respectez un temps de repos final. Laissez le mets reposer quelques minutes après la cuisson afin de permettre l'homogénéisation de la température qui se poursuit naturellement par conduction de la chaleur vers le coeur de l'aliment.
- Utilisez des moufles de cuisine pour sortir les récipients du four; ils peuvent être très chauds.

En mode Grill :

L'utilisation du grill seul convient pour cuire de petites pièces de viande (côtelettes par exemple) ou pour dorer certaines préparations cuites avec le mode micro-ondes.

Utilisez des plats résistant à de fortes températures. Pour ce mode de cuisson vous pouvez utiliser un plat en métal.

Nous vous déconseillons les plats en Pyrex car ceux-ci, s'il sont utilisés pour des cuissons à haute température, occasionnent d'importantes projections graisseuses.

En mode Micro Grill :

Les tableaux du guide de cuisson en fin cette notice peuvent être utilisés avec ce mode de cuisson. Il est cependant recommandé de réduire les temps indiqués.

Utilisez des plats compatibles avec les deux modes de cuisson : proscrivez le plastique, le carton, le métal...

NE COUVREZ JAMAIS LES ALIMENTS AVEC LES MODES DE CUISSON « GRILL SEUL » ET « MICRO GRILL ».

Guide de cuisson en modes Grill et Micro Grill

Aliments	Poids	Grill (haute ou basse)	Mode	Puissance micro-ondes	Durée
VIANDES					
2 escalopes de porc	350 g	haute	grill	–	16 – 20 min
2 cotelettes de porc	400 g	haute	grill	–	16 – 20 min
4 cotelettes d'agneau	600 g	haute	grill	–	10 – 15 min
4 saucisses	400 g	haute	grill	–	21 – 22 min
POULET					
2 pilons	350 g	haute	micro grill	PL4 (40%)	15 – 20 min
2 blancs	600 g	basse	micro grill	PL4 (40%)	20 – 25 min
POISSON					
Poisson entier	400 g	basse	micro grill	PL2 (20%)	15 – 18 min
GRATINS					
Lasagnes	750 g	basse	micro grill	PL4 (40%)	15 – 20 min

Guide de cuisson en mode micro-ondes

Les temps indiqués dans les tableaux ci-après sont donnés à titre indicatif. Il peuvent varier en fonction de la qualité, de la fraîcheur, de la taille, de l'épaisseur... des aliments, et de vos habitudes culinaires.

Réchauffage de plats cuisinés

Avec votre four à micro-ondes, vous n'hésitez plus à resservir «les restes» si nombreux dans la cuisine familiale et qui, bien souvent, supportent mal les procédés traditionnels de réchauffage.

Le réchauffage par micro-ondes conserve aux mets préalablement cuits toute leur saveur et l'aspect appétissant de leur présentation initiale.

Vous serez aussi étonné du peu de temps qu'il vous faudra pour servir bien chaud un gratin qui sort du réfrigérateur, ou un cassoulet que vous venez de sortir de sa boîte.

Pour cela:

- couvrez les plats cuisinés,
- enveloppez de papier absorbant le pain, les cakes, les croissants...
- ne couvrez pas les quiches et pizzas.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Cassoulet ou Choucroute garnie	400 g 800 g	2 – 4 min 6 – 7 min	PL 8 PL 9	Couvrez – Remuez à mi-temps – Repos final: 3 à 5 min.
Morceaux de viande en sauce	500 g	7 – 9 min	PL 8	Couvrez – Remuez à mi-temps – Repos final: 5 min.
Poisson en sauce	400 g	4 – 6 min	PL 9	Couvrez – Remuez ou retournez à mi-temps – Repos final: 3 min.
Gratin dauphinois	1 kg	7 – 9 min	PL 7 PL 8	Couvrez – Repos final: 5 min.
Gratin de nouilles	250 g	4 – 7 min	PL 8	Couvrez.
Quiche – Pizza	20 cm	3 – 4 min	PL 10	Ne pas couvrir.
Potage	1/4 l. 1/2 l.	1 min 30 3 – 4 min	PL 10	Couvrez – Remuez à mi-temps.
Légumes verts	500 g	4 – 5 min	PL 10	Couvrez – Remuez à mi-temps.

NOTA: Pour une masse plus compacte ou pour un volume plus important, augmentez légèrement le temps et diminuez la puissance de fonctionnement.

Réchauffage d'aliments pré-cuits et congelés

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Amuses-gueule	100 g	3 – 4 min	PL 5	Remuez à mi-temps.
Gratin dauphinois	1 kg	10 – 13 min	PL 7	Couvrez le plat – Repos final: 5 min.
Viande en sauce	500 g	10 – 13 min	PL 6 PL 7	Couvrez – Séparez les morceaux à mi-temps – Repos final: 5 min.
Poisson en sauce	500 g	8 – 10 min	PL 7 PL 8	Idem.
Pizza* – Quiche*	300 g	4 – 7 min	PL 10	Placez la quiche sur le plat de service – Repos final: 5 minutes sur une grille à pâtisserie.
Potage	1/4 l 1/2 l	3 – 5 min 4 – 7 min	PL 10	Couvrez – Remuez à mi-temps.
Pain	250 g	3 – 4 min	PL 4 PL 5	Enveloppez dans du papier absorbant – Retournez à mi-temps – Repos final 8 à 10 min.
Brioche	200 g	1 – 3 min	PL 4 PL 5	Idem «pain».
Cake	200 g	4 – 5 min	PL 4 PL 5	Idem «pain».
Petit pain	1 2	26 sec. 39 sec.	PL 10	Placez dans une feuille de papier absorbant.

* Il est préférable de servir des quiches et des pizzas individuelles, la répartition de chaleur est alors plus uniforme.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Beurre	250 g	3 – 4 min	PL 5 PL 6	Enlevez l'emballage en papier aluminium Retournez à mi-temps.
Jus de fruits	1/2 l	4 – 7 min	PL 6	Transvidez – les dans des récipients adaptés au mode micro-ondes.
Fraises – Framboises	300 g	2 min 30	PL 4	Étalez sur un plat – Couvrez – Remuez à mi-temps – Repos final: 5 min.
Bloc de pâte feuilletée	400 g	2 min 30	PL 5	Placez le pavé entre 2 assiettes Retournez à mi-temps – Repos final: 10 min.

Décongélation des poissons et fruits de mer

Le poisson est l'aliment privilégié de la cuisson par micro-ondes. Il conserve toute sa saveur et vous découvrirez que les recettes les plus simples sont excellentes.

- Placez le poisson avec son emballage de congélation dans un plat (pensez à enlever le lien métallique).

- Retournez à mi-temps.
- Pour un premier essai, choisissez le temps le plus court. Il est important que la décongélation n'entraîne pas un début de cuisson. Le poisson doit rester froid.
- Prévoyez un temps de repos final hors du four, égal au temps de décongélation.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Bloc de poisson	400 à 600 g	3 – 4 min	PL 3	Laissez les tranches et les filets dans leur emballage. Séparez les morceaux et Retournez à mi-temps.
Tranches et filets	250 g 400 à 600 g	1 – 3 min 5 – 6 min	PL 3	Idem « bloc de poisson »
Petits poissons – 1 poisson – 2 poissons	250 g chacun	5 – 6 min 7 – 8 min	PL 3	Placez les poissons dans un plat. Couvrez. Retournez à mi-temps.
Gros poissons	1 kg	8 – 10 min	PL 3	Idem « petits poissons »
Crevettes	100 g	3 – 4 min	PL 3	Laissez dans le sachet plastique. A mi-temps, étalez sur une assiette. Couvrez.
Coquilles St-Jacques – en bloc – séparées	500 g	8 – 10 min 6 – 8 min	PL 2 PL 3	Idem « crevettes »
Queues de langoustes – 1 à 2 queues – 3 à 4 queues	250 g chacune	8 – 10 min 12 – 14 min	PL 2 PL 3	Placez les queues sur le dos dans un plat. Couvrez. A mi-temps, retournez sur le ventre.

Décongélation des volailles

Volailles entières

- Après avoir enlevé le lien métallique, placez la volaille dans son sachet de congélation, dans un plat, le dos tourné vers le haut.
- A mi-temps:
Sortez la volaille de son conditionnement et enveloppez les extrémités des pattes et des ailes avec du papier d'aluminium ménager (pour éviter un début de cuisson).
Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm).
Retournez la volaille sur le dos.
- A la sortie du four, la volaille doit être froide extérieurement. Laissez reposer 5 minutes environ.
- Pour la réussite de la cuisson, il est important que la volaille soit complètement décongelée.

Morceaux

- Commencez la décongélation directement dans le sachet de congélation (enlevez le lien métallique).
- A mi-temps:
Retirez les morceaux de leur conditionnement et disposez-les dans le plat.
Placez les morceaux les plus charnus contre les bords du plat, les morceaux minces (pattes et ailes) tournés vers le centre.
- Couvrez (couvercle ou papier paraffiné) et poursuivez la décongélation.

	Poids	Temps	Puissance
Poulet entier	1 à 1,5 kg	16 – 18 min	PL 2 PL 3
1/2 poulet	500 g	7 – 8 min	
Poulet en morceaux	1 à 1,5 kg	16 – 18 min	
Dinde		4 – 5 min par 500 g	PL 2

Décongélation des viandes

- La viande à décongeler est placée dans son emballage dans un plat en verre (enlevez le lien métallique).
- Retournez la viande à mi-temps pour les grosses pièces.
- Sortez la viande du four avant sa décongélation totale. Si vous la piquez avec une brochette ou une aiguille à brider, vous devez sentir une légère résistance et la viande doit rester froide.
- Prévoyez un temps de repos final hors du four, égal au temps de décongélation.

	Poids	Temps	Puissance
Rôtis	1 kg 2 kg	15 – 18 min 20 – 22 min	PL 3
Steaks (125 g)	1 2	2 min 4 min	PL 3
Petits morceaux de viande	500 g	3 – 6 min	PL 3

Cuisson des poissons et fruits de mer

- N'hésitez pas à cuire vos poissons dans le plat de service. Couvrez le plat.
- Disposez les filets et les petits poissons uniformément répartis en plaçant la partie la plus charnue contre les parois du plat.
- Salez et épicez modérément. Diminuez les volumes de liquides habituellement ajoutés pour les cuissons traditionnelles.

- A mi-cuisson, protégez la tête et la queue des poissons entiers avec du papier d'aluminium (ces parties risqueraient de se dessécher). Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm). Retournez le poisson.
- Arrêtez le fonctionnement du four avant que le poisson ne soit totalement cuit et laissez reposer 5 min environ pour homogénéiser la cuisson.

	Temps	Puissance
2 darnes en papillotes* ou 2 filets pochés	4 – 6 min	PL 10
1 poisson entier (1 kg)	10 – 11 min	PL 10
2 petits poissons (de 250 g)	4 – 7 min	PL 10
Crevettes fraîches (200 g)	2 min 30	PL 10
Moules	3 – 4 min	PL 10
Coquilles St-Jacques (500 g).	4 – 7 min	PL 8

*Pour les papillottes, utilisez du papier sulfurisé. (Jamais de papier aluminium.)

Moules et crevettes seront étalées de préférence en une seule couche.

Cuisson des volailles

Les observations et les conseils donnés pour la cuisson des viandes rôties (pages suivantes), s'appliquent de la même façon pour les volailles.

Volailles entières

- Placez la pièce dans un plat en verre ou en faïence, le dos tourné vers le haut.
- Couvrez avec un couvercle ou avec du papier paraffiné.
- A mi-temps, protégez les extrémités des pattes et des ailes avec des petits morceaux de papier aluminium. Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm). Retournez la volaille sur le dos.

Morceaux

- Placez les morceaux dans un plat en verre ou en faïence, en disposant les morceaux les plus gros contre les bords du plat.
- Ajoutez les ingrédients nécessaires à la recette et couvrez.
- A mi-cuisson, remuez et retournez les morceaux.

Laissez reposer volailles entières et morceaux, 5 minutes environ avant de servir.

	Poids/Quantité	Temps	Puissance
Morceaux de poulet	2	3 – 6 min	PL 10
	4	8 – 11 min	
	6	11 – 14 min	
Poulet entier	1 à 1,5 kg	17 – 22 min	PL 8 PL 9

Cuisson des viandes

Les viandes cuites au four à micro-ondes sont moelleuses et savoureuses mais peu dorées. Elles sont juste légèrement colorées quand le temps de cuisson est supérieur à 20 minutes. Il est alors souhaitable de procéder après cuisson, au dorage avec la fonction Grill. Vous avez également la possibilité, s'il s'agit d'aliments volumineux, de cuire en mode Micro-ondes + Grill.

Les rôtis

- Surélevez la pièce à rôtir en la plaçant sur une soucoupe renversée au fond d'un plat en verre.
- Couvrez avec du papier paraffiné.
- Commencez la cuisson en plaçant la partie la plus grasse dessous.
- Retournez la viande à mi-cuisson et protégez les os apparents et les extrémités des rôtis avec du papier d'aluminium pour éviter un excès de cuisson.

- Le papier d'aluminium doit impérativement être utilisé en petite quantité. Il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm).
- Sortez la viande du four avant d'obtenir la température «à coeur» souhaitée. Couvrez d'une feuille d'aluminium et laissez reposer pour homogénéiser la cuisson. Salez en fin de cuisson.

Les petits morceaux

- Disposez les morceaux plus épais et plus fermes contre les parois du plat, les morceaux minces ou avec os au centre.
- Choisissez des morceaux de première qualité et coupés en petits cubes. En effet une viande ferme souvent attendrie par une cuisson traditionnelle prolongée ne le sera pas par une cuisson aux micro-ondes.

	Poids	Temps	Puissance	Repos
Rôti de boeuf saignant à point bien cuit	1 kg	9 – 12 min	PL 8 PL 9	10 – 15 min
		12 – 15 min		
		15 – 18 min		
Rôti de porc	1 kg	16 – 18 min	PL 8 PL 9	15 – 20 min
Rôti de veau	1 kg	16 – 18 min	PL 8 PL 9	15 – 20 min
Morceaux à braiser	500 g	13 – 15 min	PL 3 PL 4	11 – 14 min

Température de cuisson «à coeur»: Un thermomètre «spécial viande» vous indiquera le degré de cuisson d'un rôti; il faut prévoir:

Boeuf – Mouton: 45°C – Volailles – Veau – Porc: 85°C.

Ne laissez jamais le thermomètre dans le four en fonctionnement.

Cuisson des légumes frais

- Lavez les légumes et chaque fois que cela est possible, coupez-les en petits morceaux.
- Disposez-les dans un plat, sur une faible épaisseur et ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Couvrez le plat.
- Ce tableau est donné à titre indicatif, les temps pouvant varier selon votre goût, la fraîcheur et la grosseur des légumes.

- Si vous doublez les quantités indiquées, augmentez le temps de cuisson de la valeur d'un tiers.
- Laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir.
- Pour cuire ensemble différentes variétés de légumes, placez contre les parois du plat les légumes qui demandent une plus longue cuisson ou bien cuisez-les seuls un court moment avant d'y ajouter les autres variétés plus rapidement cuites.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Artichauts	1 2 4	4 – 7 min 7 – 9 min 11 – 13 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et 1 cuillerée à soupe de jus de citron. – Couvrez
Carottes	250 g	4 – 7 min	PL 10	Coupez finement – Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Champignons	250 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 1 cuillerée à soupe de matière grasse – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Choux de Bruxelles	250 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson
Choux-fleurs (bouquets)	500 g	7 – 9 min	PL 10	Lavez les bouquets à l'eau vinaigrée – Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Endives	300 g (3 – 4)	7 – 9 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau, 1 cuillerée à soupe de jus de citron – Couvrez – Retournez à mi-cuisson.
Fenouil	1 bulbe	7 – 9 min	PL 10	Coupez-le en 4 – Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Haricots verts	500 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Maïs (épis)	2 4	4 – 6 min 5 – 7 min	PL 10	Beurrez à volonté et cuisez en papillottes – Retournez à mi-cuisson.
Poireaux	500 g	8 – 10 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Retournez à mi-cuisson.
Petits pois	250 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Pommes de terre (moyennes) avec la peau	2 4	4 – 7 min 8 – 10 min	PL 10	Piquez la peau – Placez les pommes de terre dans du papier absorbant. Disposez-les en couronne dans le four – En fin de cuisson laissez reposer 3 à 5 min.
Pommes de terre à l'eau	4	7 – 9 min	PL 10	Coupez-les en morceaux (2 cm environ) – Ajoutez 1 cm d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.

Cuisson des légumes surgelés et congelés

- Placez les légumes sous emballage dans un plat (enlevez le lien métallique du sachet).
- A mi-temps :
Retirez les légumes de l'emballage, divisez le bloc en morceaux, ajoutez l'eau et couvrez.

- Il n'est pas nécessaire, comme pour la viande par exemple, de décongeler avant de cuire.
- Laissez reposer les légumes couverts pendant 3 à 5 minutes avant de servir.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Choux de Bruxelles	250 g	8 – 9 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-temps.
Choux-fleurs	250 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-temps.
Epinards	250 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Divisez le bloc à mi-cuisson.
Haricots Verts	250 g	8 – 10 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Séparez à mi-cuisson.
Jardinière de légumes	250 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Séparez à mi-cuisson.
Petits pois fins	250 g	4 – 7 min	PL 10	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.

Cuisson des fruits

Faites dissoudre le sucre dans l'eau en plaçant le sélecteur sur la position maximum (100% de puissance) pendant 2 minutes.

	Poids	Eau	Sucre	Temps	Puissance	Nos conseils
Poires	1 kg	1 dl	1,5 dl	8 – 10 min	PL 10	Epluchez, coupez en quartiers, couvrez, Remuez à mi-cuisson.
Pommes	1 kg	1 dl	1,5 dl	8 – 10 min	PL 10	Epluchez, coupez en quartiers, couvrez, Remuez à mi-cuisson.
Prunes	1 kg	2 dl	1,5 dl	8 – 10 min	PL 10	Lavez les prunes – Piquez la peau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Rhubarbe	1 kg	0,5 dl	1,5 dl	4 – 7 min	PL 10	Coupez en morceaux – Couvrez –, Remuez à mi-cuisson.
Abricots secs	250 g	2 dl	1,5 dl	4 – 7 min	PL 10	Faites tremper les fruits pendant 3 ou 4 heures, – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Pruneaux	250 g	1,5 dl		6 – 8 min	PL 10	Faites tremper les fruits pendant 3 ou 4 heures, – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.

Entretien et nettoyage

Assurez-vous que le four est débranché avant de le nettoyer.
N'essayez pas de réparer vous-même quelque pièce du four.
La réparation doit être effectuée par un service
après-vente qualifié.

Nettoyage intérieur

GARDEZ TOUJOURS L'INTÉRIEUR DU FOUR PROPRE.

Nettoyez les débordements d'aliments immédiatement après chaque utilisation. Les salissures qui restent sur les parois du four, de la porte, absorbent l'énergie micro-ondes, réduisent l'efficacité du four et peuvent endommager l'enceinte.

Utilisez une éponge imbibée d'eau chaude et si nécessaire additionnée d'un détergent doux (liquide pour la vaisselle par exemple). Rincez et séchez soigneusement.

Essuyez avec un chiffon doux ou du papier absorbant la condensation éventuelle formée dans le four pendant la cuisson.

Pour retirer les salissures qui ont attaché, placez un verre d'eau dans le four à micro-ondes pendant 2 à 3 minutes à la puissance maximale.

L'élément grill peut être taché par la graisse ; celle-ci provoque des odeurs et de la fumée quand elle brûle. Attendez que le grill soit froid et nettoyez-le à l'aide d'une éponge imbibée d'eau chaude. Faites ensuite fonctionner le grill pendant quelques minutes.

Utilisez un produit pour la vaisselle pour le **plateau tournant et les grilles support métalliques**. Rincez et séchez soigneusement.

Lorsque vous remettez le plateau tournant en place, assurez-vous qu'il s'adapte bien à l'axe moteur.

N'UTILISEZ PAS DE PRODUITS ABRASIFS OU CAUSTIQUES, DE BOMBES AEROSOLS POUR FOUR. NE GRATTEZ PAS LES PAROIS AVEC UN COUTEAU OU UN AUTRE OBJET TRANCHANT. N'UTILISEZ EN AUCUN CAS D'ÉPONGES MÉTALLIQUES OU AVEC GRATTOIR.

Nettoyage extérieur

Nettoyez les surfaces externes du four avec une éponge imbibée d'un détergent liquide doux et d'eau. Rincez et séchez soigneusement avec un chiffon doux. Faites attention à ce que l'eau ne rentre pas dans les orifices de ventilation. **N'UTILISEZ JAMAIS DE PRODUIT ABRASIF NI D'ÉPONGES MÉTALLIQUES OU AVEC GRATTOIR. N'ASPERGEZ EN AUCUN CAS LE FOUR À MICRO-ONDES AVEC DE L'EAU.**

En cas d'anomalies de fonctionnement

Si vous constatez une anomalie de fonctionnement, consultez le tableau ci-dessous avant de contacter votre service après-vente.

Problème	Causes possibles	Comment y remédier
Le four à micro-ondes ne fonctionne pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Panne de courant ou pas de courant à la prise. 2. Le cordon d'alimentation n'est pas branché. 3. La porte du four n'est pas fermée. 4. La sélection est incorrecte. 5. La sécurité enfants est en place 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifiez le fusible de votre installation. 2. Branchez l'appareil. 3. Ouvrez la porte puis fermez-la correctement. 4. Vérifiez ce point. 5. Procédez au déverrouillage
Les aliments ne sont pas assez cuits	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le plat n'est pas assez «transparent» aux micro-ondes. 2. La puissance de fonctionnement n'est pas adaptée. 3. Faible voltage. 4. D'autres appareils sont branchés sur la même prise. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reportez-vous au paragraphe sur les récipients. 2. Vérifiez la puissance recommandée pour ce type d'aliment. 3. Un temps de cuisson plus long peut être nécessaire si le voltage est inférieur à la normale. A vérifier avec la Compagnie électrique locale. 4. Le four à micro-ondes doit avoir sa propre prise.
Les aliments sont trop cuits	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le temps de cuisson sélectionné n'est pas correct. 2. La puissance de fonctionnement n'est pas adaptée. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suivez les indications données dans la recette en utilisant le minimum de temps proposé. 2. Quelques aliments nécessitent une faible puissance de fonctionnement. Vérifiez chaque recette pour chaque type d'aliment.
Vous observez des arcs électriques	<ol style="list-style-type: none"> 1. Des plats en métal ou des récipients contenant du métal sont utilisés. 2. Une feuille d'aluminium n'est pas utilisée correctement. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ne pas utiliser ce type de récipient lors de la cuisson aux micro-ondes. 2. Utilisez cette feuille uniquement comme il est indiqué dans la notice d'utilisation.
Bruit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le ventilateur fonctionne pour refroidir les pièces de fonctionnement. 2. Plusieurs sons sont émis lorsqu'une faible puissance de fonctionnement est utilisée. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. C'est normal. 2. C'est normal.
Vapeur ou buée Accumulation dans le four et/ou sur la porte du four	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cela peut se produire lorsque l'on fait cuire des aliments contenant beaucoup d'eau. 2. Mauvaise ventilation de l'appareil. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Essuyez avec un chiffon. 2. Placez le four dans un endroit qui permette que l'air puisse circuler tout autour de l'appareil.

Remplacement de l'ampoule

L'ampoule d'éclairage de votre four ne peut être remplacée que par un service après-vente.

Caractéristiques techniques

Dimensions extérieures	Hauteur	29,2 cm	Branchement	220 – 230 Volts
	Largeur	52,0 cm		monophasé 50 Hz
	Profondeur	40,7 cm		Fusible
Dimensions intérieures	Hauteur	19,8 cm	Puissance absorbée	micro-ondes 1450 W
	Largeur	34,9 cm		grill
	Profondeur	35,0 cm	Puissance restituée	900 W
	Volume	24 L		
Cavité :	inox			

Appareil conforme à la directive CEE 87-308 relative à la limitation des perturbations radio-électriques, et à la directive CEE 73-23 relative à la sécurité électrique.

FAURE

Comme son nom l'indique.

**CUISINIÈRES
LAVE-LINGE SÈCHE-LINGE
LAVE-VAISSELLE
RÉFRIGÉRATEURS CONGÉLATEURS
HOTTES ASPIRANTES
APPAREILS ENCASTRABLES
FOURS A MICRO-ONDES**

**Pour en savoir plus, contactez le Service Conseils Consommateurs
(1) 44.60.06.10**

COFRADEM 43 AVENUE FÉLIX-LOUAT BP 142 60307 SENLIS CEDEX

Dans le souci d'une amélioration constante de nos produits, nous nous réservons le droit d'apporter à leurs caractéristiques toutes modifications liées à l'évolution technique (décret du 24.3.78).