



FOUR COMBINE MICRO-ONDES

MANUEL D'UTILISATION

LIRE ATTENTIVEMENT LE MANUEL AVANT D'UTILISER L'APPAREIL

MH-6344BL

P/ No: 3828W5A8388

Précautions

Précautions destinées à éviter toute surexposition aux micro-ondes.

Le four ne peut fonctionner porte ouverte grâce à son système de verrouillage de sécurité intégré dans le mécanisme de la porte. Ces mécanismes de sécurité arrêtent automatiquement toute cuisson lors de l'ouverture de la porte ; ce qui dans le cas de micro-ondes pourrait engendrer une exposition nocive à l'énergie micro-ondes.

Il est important de ne pas endommager le système de verrouillage.

Ne placer aucun objet entre l'avant du four et la porte et ne laisser aucun résidu d'aliment ou de produit nettoyant s'accumuler sur les surfaces assurant l'étanchéité.

Ne pas utiliser un four endommagé. La bonne fermeture de la porte est particulièrement importante. La porte, l'encadrement, les charnières et les loquets (cassés ou mal ajustés), les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité ne doivent pas être endommagés.

Ne confier cet appareil pour réglage ou réparation qu'à un technicien qualifié du service après-vente.

Attention

Vérifier les temps de cuisson. Une cuisson excessive peut enflammer un aliment et endommager le four.

Lors du réchauffage de liquides, soupes, sauces et boissons dans votre four à micro-ondes, une ébullition éruptive tardive peut se produire sans apparition de bulles. Cette condition peut entraîner un bouillonnement soudain sur le liquide chaud. Pour éviter ce risque, suivre les étapes ci-dessous:

- 1 Éviter d'utiliser des récipients à bard droit avec col étroit.
- 2 Ne pas surchauffer.
- 3 Agiter le liquide avant de placer le récipient dans le four, agiter à nouveau à mi-cuisson.
- 4 Après le réchauffage, laisser reposer dans le four quelques minutes, agiter ou secouer de nouveau les liquides (en particulier, le contenu des biberons et des récipients d'aliments pour nourrissons) et vérifier leur température avant consommation afin d'éviter les brûlures (biberons et récipients d'aliments pour nourrissons, notamment). Faire attention en manipulant le récipient.

Attention

Laisser reposer un instant l'aliment réchauffé au micro-onde et tester la température avant consommation. Notamment les biberons et petits pots.

Mode de fonctionnement du four à micro-ondes

Les micro-ondes sont une forme d'énergie semblable aux ondes radio ou télé et à la lumière du jour. En général les micro-ondes se propagent vers l'extérieur alors qu'elles se déplacent dans l'atmosphère et disparaissent sans effet. Les fours à micro-ondes cependant, disposent d'un magnétron conçu pour utiliser l'énergie des micro-ondes. L'électricité, qui alimente le magnétron, permet de créer l'énergie micro-ondes.

Ces micro-ondes pénètrent la surface de cuisson par des ouvertures pratiquées dans le four. Un plateau tournant est situé sur la sole du four. Les micro-ondes ne peuvent traverser les parois métalliques du four, mais elles peuvent pénétrer dans des matériaux tels que le verre, la porcelaine, le papier, des matériaux dont sont constitués les ustensiles pour micro-ondes.

Les micro-ondes ne chauffent pas les récipients utilisés pour la cuisson même si ceux-ci peuvent chauffer du fait de la chaleur générée par la nourriture.

Un appareil très sûr

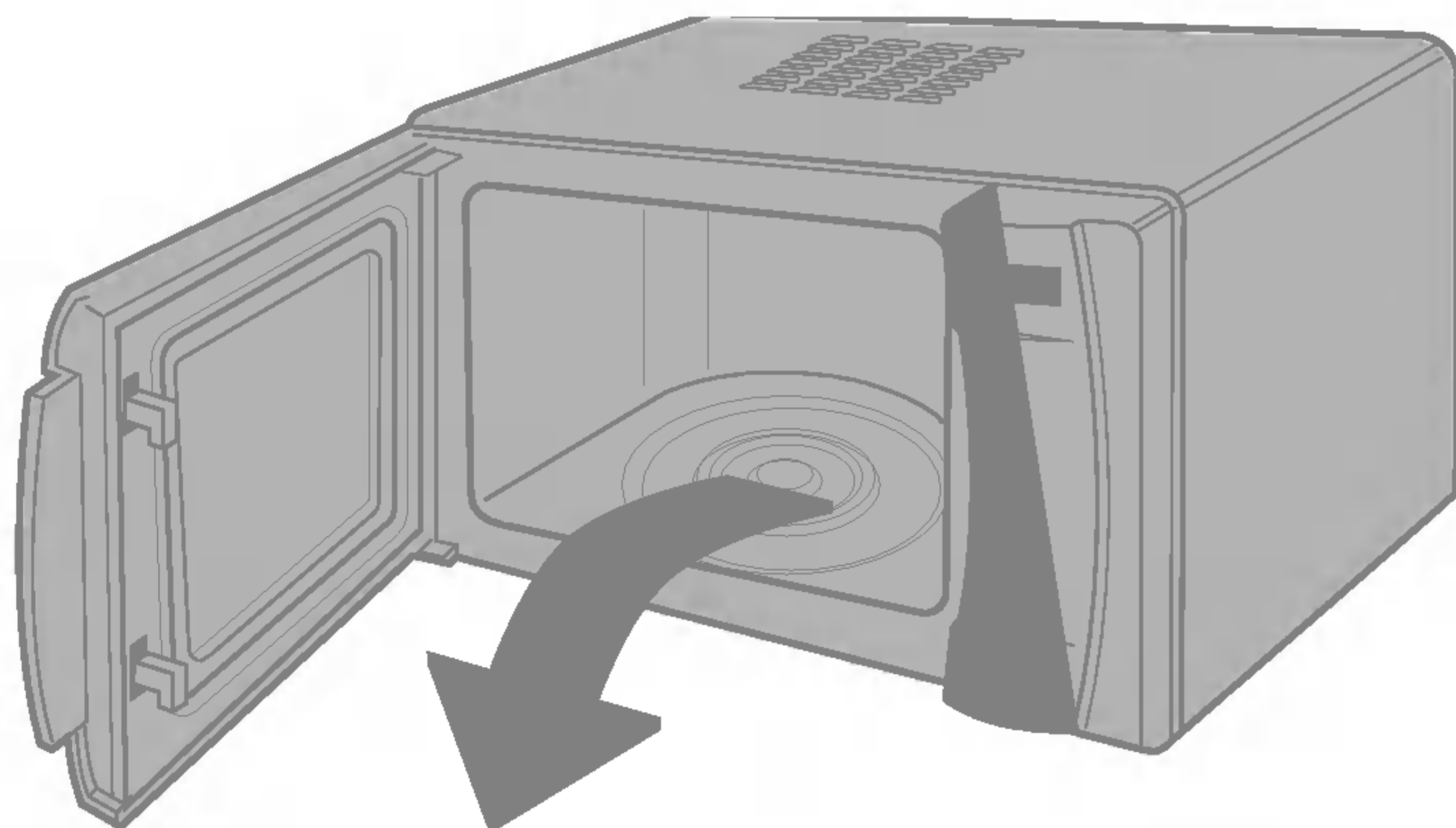
Votre four à micro-ondes est l'un des appareils électroménagers les plus sûrs. Lorsque la porte est ouverte, le four cesse immédiatement de produire des micro-ondes. L'énergie micro-ondes est totalement convertie en chaleur lorsqu'elle pénètre la nourriture, ne dégageant aucune énergie résiduelle nocive pour la personne qui cuisine.

Précautions	2
Sommaire	3
Déballage de l'appareil et Installation	4 ~ 5
Réglage de L'horloge	6
Sécurité Enfant	7
Puissance et Cuisson	8
Niveau de Puissance	9
Cuisson en Deux Etapes	10
Fonction Départ Instantané	11
Cuisson au Gril	12
Cuisson Combinée	13
Décongélation Rapide	14 ~ 15
Menu Rapide	16 ~ 18
Fonction Cuisson	19 ~ 21
Fonction de Décongélation Automatique / Poids	22 ~ 23
Rôtissoire Automatique	24 ~ 26
Cuisson Plus ou Moins Longue	27
Précautions D'emploi	28
Ustensiles pour Micro-ondes	29
Caractéristiques des Aliments	
Et cuisson Micro-ondes	30 ~ 31
Questions et Réponses	32
Avertissements et Spécifications Techniques	33

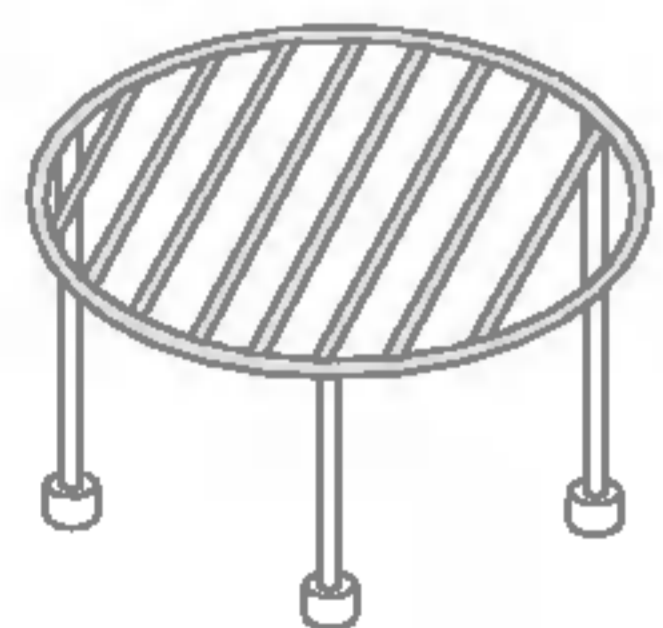
Déballage de l'appareil et Installation

En suivant les étapes de base décrites sur ces deux pages, vous serez rapidement en mesure de vérifier le bon fonctionnement de votre four. Veuillez faire particulièrement attention aux instructions portant sur l'emplacement de votre four. Lorsque vous sortez le four de son emballage, veillez à bien retirer tous les accessoires et emballages. Vérifiez que le four n'a pas été endommagé pendant la livraison.

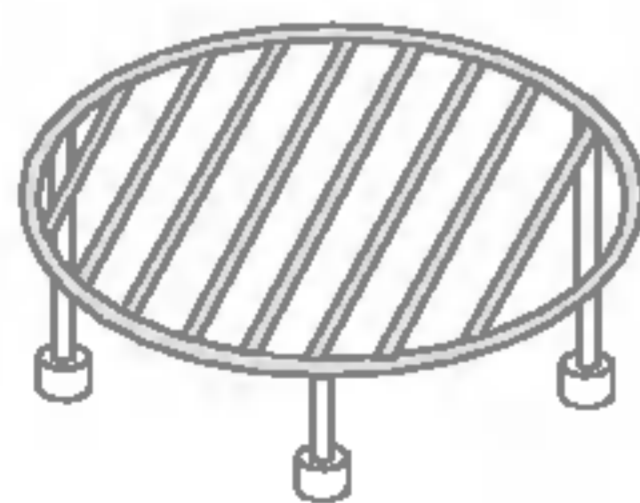
- 1** Déballer le four et le poser sur une surface plane.



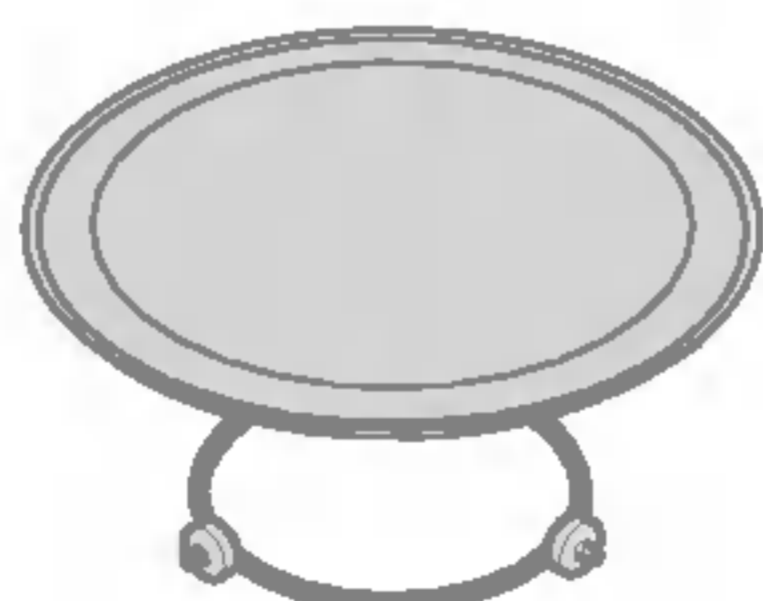
PLATEAU EN VERRE



SUPPORT HAUT

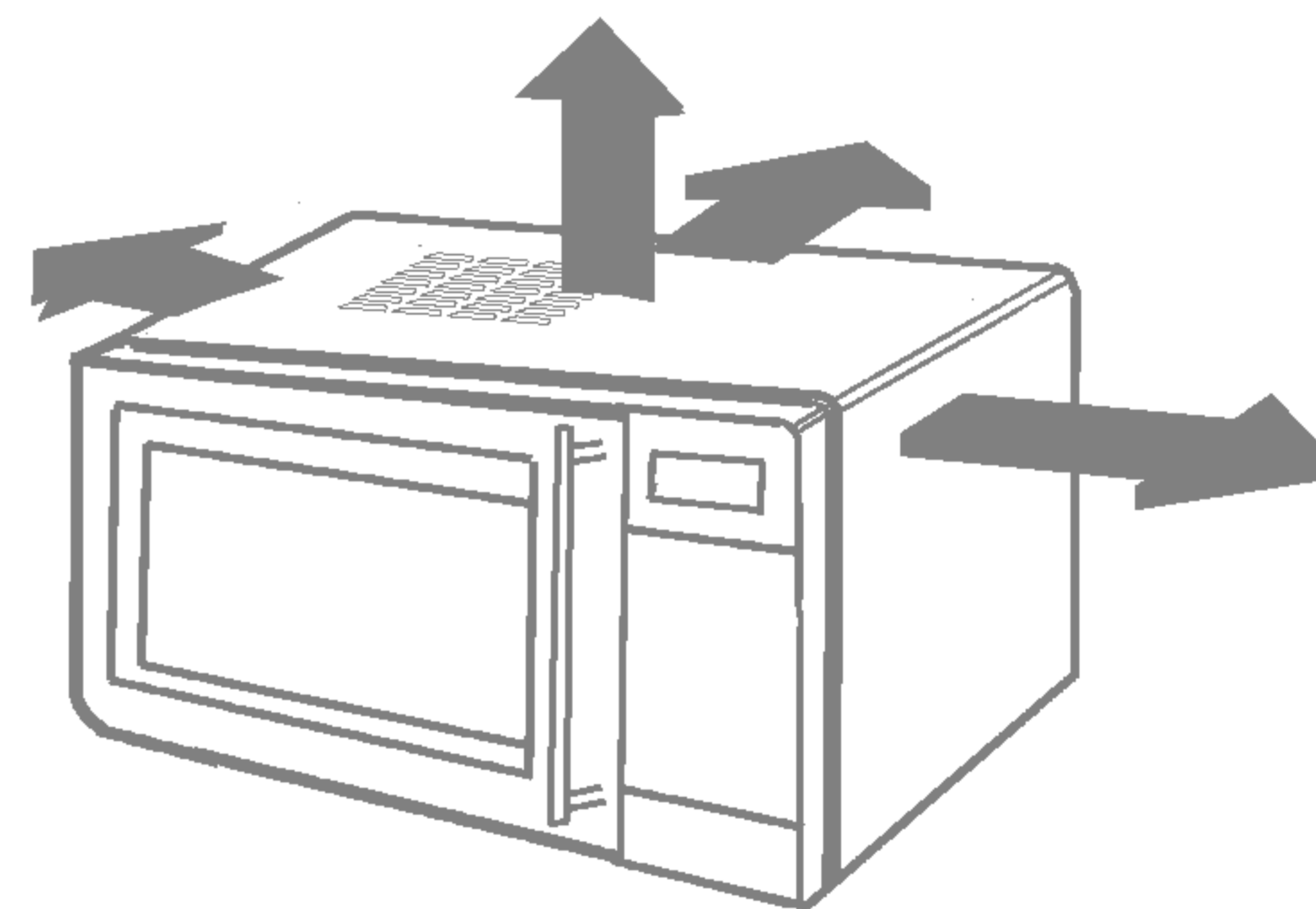


SUPPORT BAS



BAGUE ROTATIVE

- 2** Placer le four à l'emplacement de votre choix, à une hauteur supérieure à 85 cm, en s'assurant qu'il existe un espace d'au moins 30 cm en haut et 10 cm à l'arrière, pour assurer une ventilation correcte. L'avant du four doit se trouver à au moins 8 cm du bord de la surface pour éviter de basculer. Une sortie d'évacuation est placée sur la partie supérieure ou latérale du four. Ne pas l'obstruer pour éviter d'endommager l'appareil.

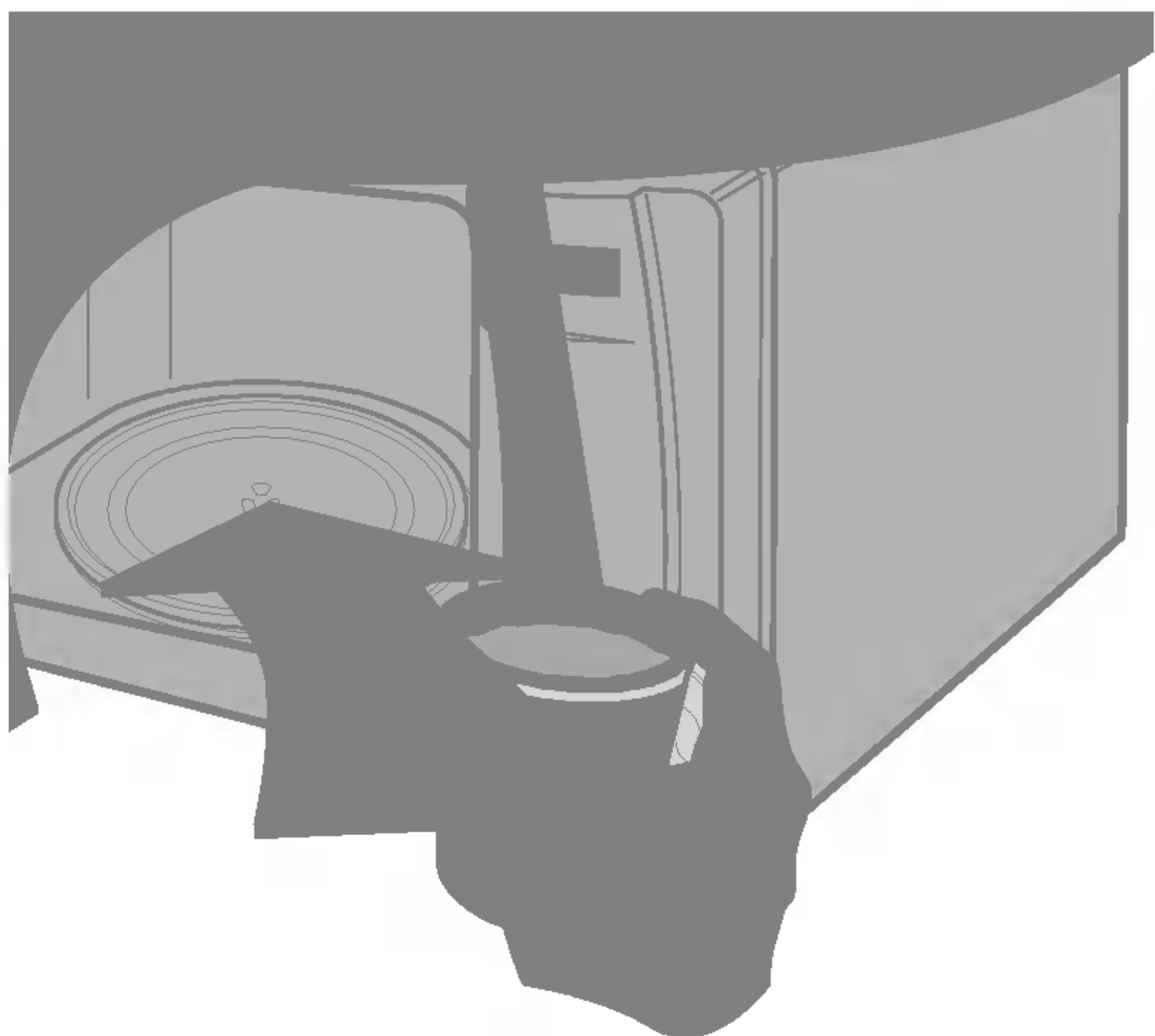


CE FOUR NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ À DES FINS DE RESTAURATION COMMERCIALE

3 Branchez le four dans une prise standard. Vérifiez que le four est le seul appareil branché à cette prise.

Si votre four ne fonctionne pas correctement, débranchez et rebranchez-le.

5 Remplissez un **réceptif pour micro-ondes** avec 300 ml d'eau. Placez-le sur le **PLATEAU EN VERRE** et fermez la porte du four. Si vous avez des doutes sur le réceptif à utiliser, veuillez vous reporter à la page 29.



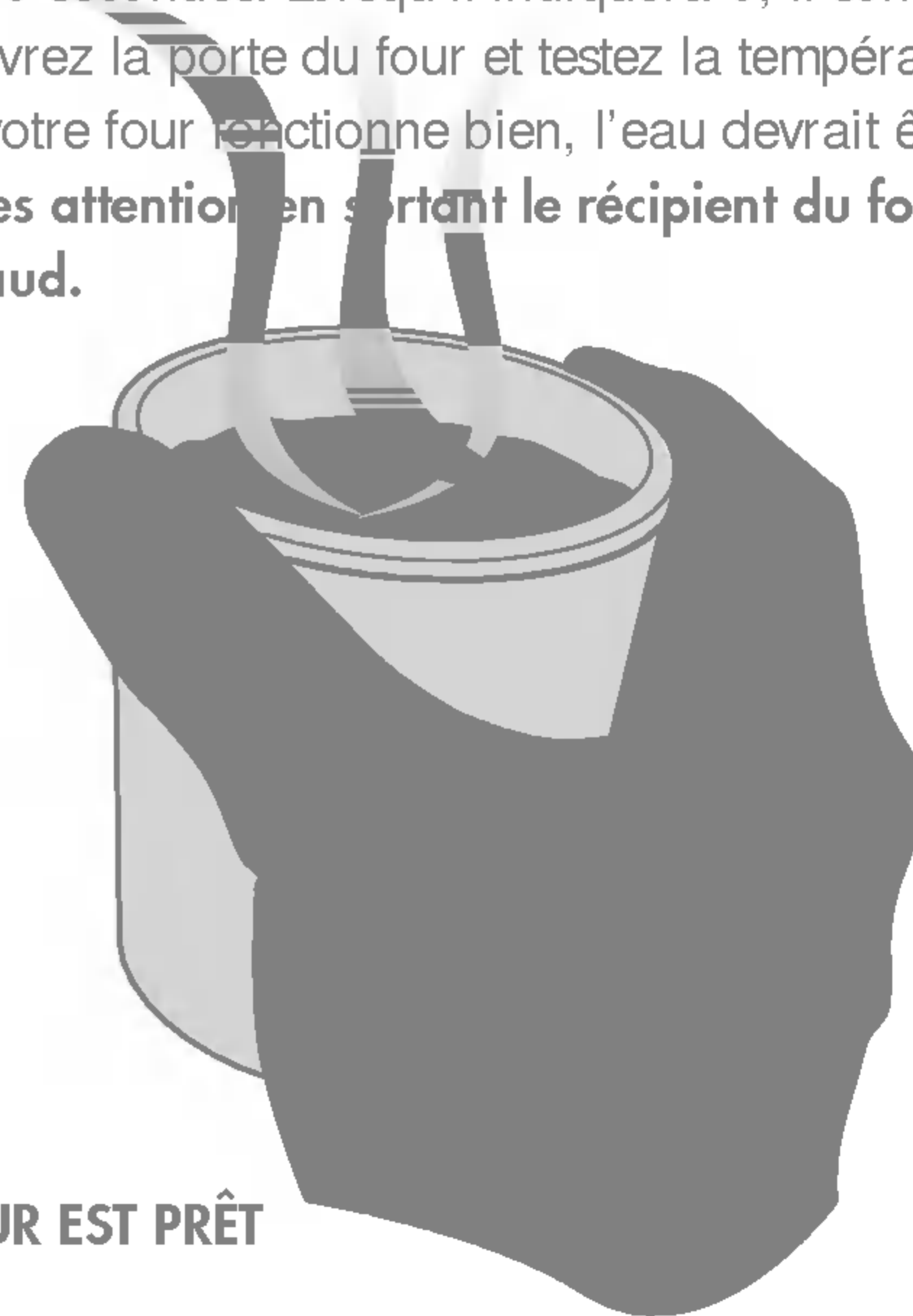
6 Appuyez sur le bouton

STOP/CLEAR et appuyez ensuite six fois sur le bouton **START** pour régler un temps de cuisson de 30 secondes.



4 Ouvrir la porte de votre four en tirant sur la poignée de porte. Placer la **SUPPORT PLATEAU TOURNANT** à l'intérieur du four et le **PLATEAU EN VERRE** dessus.

7 **L’AFFICHEUR** comptera à rebours à partir de 30 secondes. Lorsqu’il indiquera 0, il sonnera trois fois. Ouvrez la porte du four et testez la température de l'eau. Si votre four fonctionne bien, l'eau devrait être chaude. **Faites attention en sortant le réceptif du four, il peut être chaud.**



VOTRE FOUR EST PRÊT

Réglage de L'horloge

Vous pouvez régler au choix votre horloge sur la base de 12 heures ou de 24 heures.
Dans l'exemple suivant je vous indique comment régler l'heure à 14h35.
Vérifiez que vous avez retiré tous les emballages de votre four.



Lors du premier branchement de votre four ou lorsque l'électricité revient après une coupure de courant un "0" apparaît sur l'afficheur ; il faut mettre l'horloge à l'heure.

Si l'horloge (ou l'afficheur) affiche des symboles étranges, débranchez et rebranchez le four et remettez l'horloge à l'heure.

Pendant le réglage de l'heure, les deux points clignotent, une fois l'heure réglée ils arrêteront de clignoter.

Vérifiez que vous avez bien suivi les instructions d'installation de votre four décrites précédemment dans ce manuel.

Appuyer sur **ARRET/ANNULER**.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Appuyer sur **HORLOGE**.

(Si vous voulez utiliser le mode 12 heures, appuyer encore une fois sur **HORLOGE**. "12H" s'affiche. Si vous voulez changer à nouveau d'option une fois l'heure réglée, vous devrez débrancher et rebrancher le four.)

Appuyer sur **10 min.**
Appuyer trois fois sur **1 min.**
Appuyer trois fois sur **10 sec.**

Si vous maintenez la touche enfoncée (10 min / 1 min / 10 sec), l'heure défilera rapidement.

Appuyer sur **OK** pour entrer l'heure et démarrer l'horloge.



Sécurité Enfant



Votre four dispose d'une sécurité qui évite tout fonctionnement accidentel du four. Une fois la sécurité enfant enclenchée, vous ne pourrez utiliser aucune fonction et vous ne pourrez pas cuire d'aliments.

Votre enfant peut toutefois encore ouvrir la porte!

Appuyez sur **ARRÊT/ANNULER**.



Stop/Clear

Start/Quick Start

Appuyez et maintenez enfoncée la touche **ARRÊT/ANNULER** jusqu'à ce que "L" apparaisse sur l'afficheur et qu'un signal sonore retentisse. La **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.

L'heure disparaîtra de l'afficheur si vous avez réglé l'horloge.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Le "L" restera affiché pour vous rappeler que la **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.



Pour annuler la **SÉCURITÉ ENFANT**, appuyez et maintenez enfoncée la touche **ARRÊT/ANNULER** jusqu'à ce que le "L" disparaisse, vous entendrez un **SIGNAL SONORE** quand elle sera désactivée.



Stop/Clear

Start/Quick Start

Puissance et Cuisson

Dans l'exemple suivant je vous indique comment cuire un aliment avec 80% de puissance pendant 5 minutes et 30 secondes.



Votre four dispose de cinq niveaux de puissance. La puissance maximale est la puissance par défaut mais des pressions répétées sur le bouton **PUISSANCE** permettent de choisir différents niveaux.

PUISSANCE	Appuyez sur PUISSANCE	%
PLEINE	1	100%
PLEINE MOYENNE	2	80%
MOYENNE	3	60%
DÉCONGÉLATION FAIBLE MOYENNE	4	40%
FAIBLE	5	20%

Vérifiez que vous avez bien suivi les instructions d'installation de votre four décrit précédemment dans ce manuel.

1

Appuyer sur **ARRET/ANNULER**.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Appuyer deux fois sur **PUISSANCE** pour sélectionner la puissance 80% "680" s'affiche.

2

Quick Defrost

Appuyer trois fois sur **1 min.**
Appuyer trois fois sur **10 sec.**

3

10 min

Appuyer sur **ARRET**

Stop/Clear

Start/Quick Start

Votre four à micro-ondes est équipé de 5 niveaux de puissance qui vous offrent une souplesse et une maîtrise maximale de votre cuisson. Le tableau suivant donne des exemples d'aliments et de niveaux de puissance recommandés pour ce four à micro-ondes.

Niveau de Puissance

Niveau de puissance	Sortie	Utilisation
PLEINE	100% (850W)	<ul style="list-style-type: none"> * Bouillir de l'eau * Faire brunir de la viande hachée * Cuire des morceaux de volaille, du poisson et des légumes * Cuire des morceaux de viande tendres
PLEINE MOYENNE	80% (680W)	<ul style="list-style-type: none"> * Tout réchauffage * Rôtir de la viande et de la volaille * Cuire des champignons et des coquillages * Cuire des aliments contenant du fromage et des oeufs
MOYENNE	60% (510W)	<ul style="list-style-type: none"> * Cuire des gâteaux et des petits pains * Préparer des oeufs * Cuire des crèmes * Préparer du riz, de la soupe
DÉCONGÉLATION/ FAIBLE MOYENNE	40% (340W)	<ul style="list-style-type: none"> * Toute décongélation * Faire fondre du beurre et du chocolat * Cuire des morceaux de viande moins tendres
FAIBLE	20% (170W)	<ul style="list-style-type: none"> * Ramollir du beurre et du fromage * Ramollir des glaces * Faire lever de la pâte



Cuisson

en deux Etapes

Dans l'exemple suivant, je vous présente comment cuire des aliments en deux phases. Durant la première phase, vos aliments cuisent 11 minutes sur la puissance HIGH et, durant la seconde phase, pendant 35 minutes à 40 % (340W).

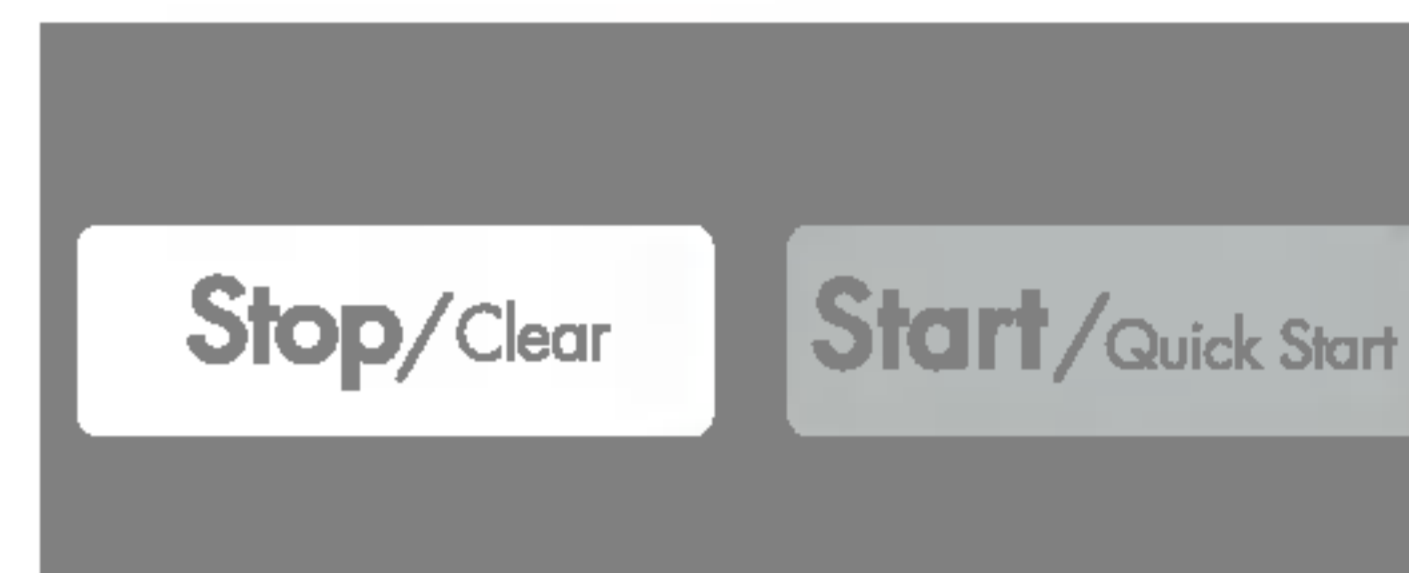


Durant un cycle de cuisson en deux phases, le four peut être ouvert pour contrôler les aliments. Refermez ensuite la porte et appuyez sur DÉPART pour reprendre la phase de cuisson en cours.

Au terme de la phase 1, un signal sonore retentit et la phase 2 commence.

Pour annuler le programme, appuyez deux fois sur ARRÊT.

Appuyez sur ARRÊT/ANNULER.



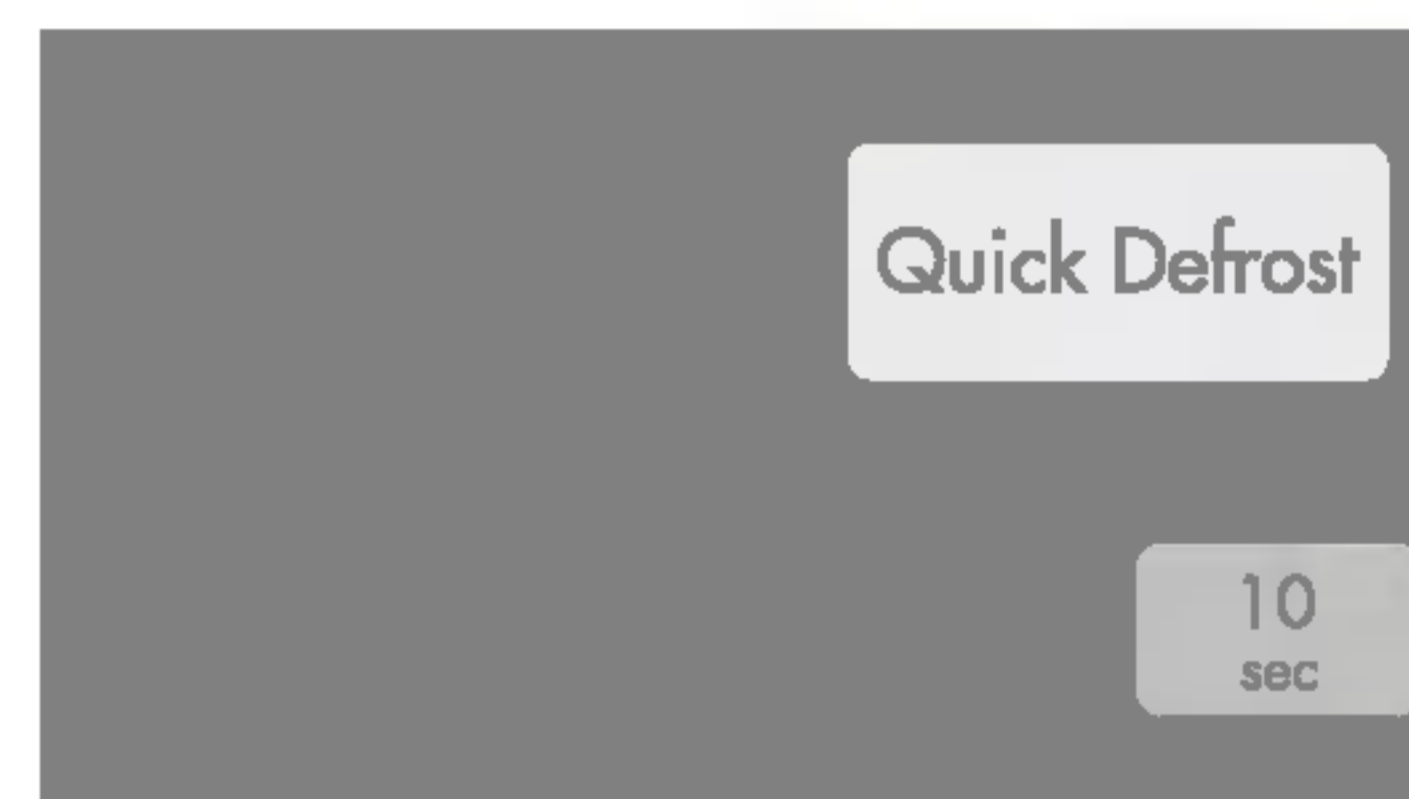
Réglez le niveau de la puissance et la durée de cuisson pour la phase 1.



Appuyez deux fois sur MICRO pour sélectionner la puissance HIGH.

Appuyez une fois sur 10 min.

Appuyez une fois sur 1 min.



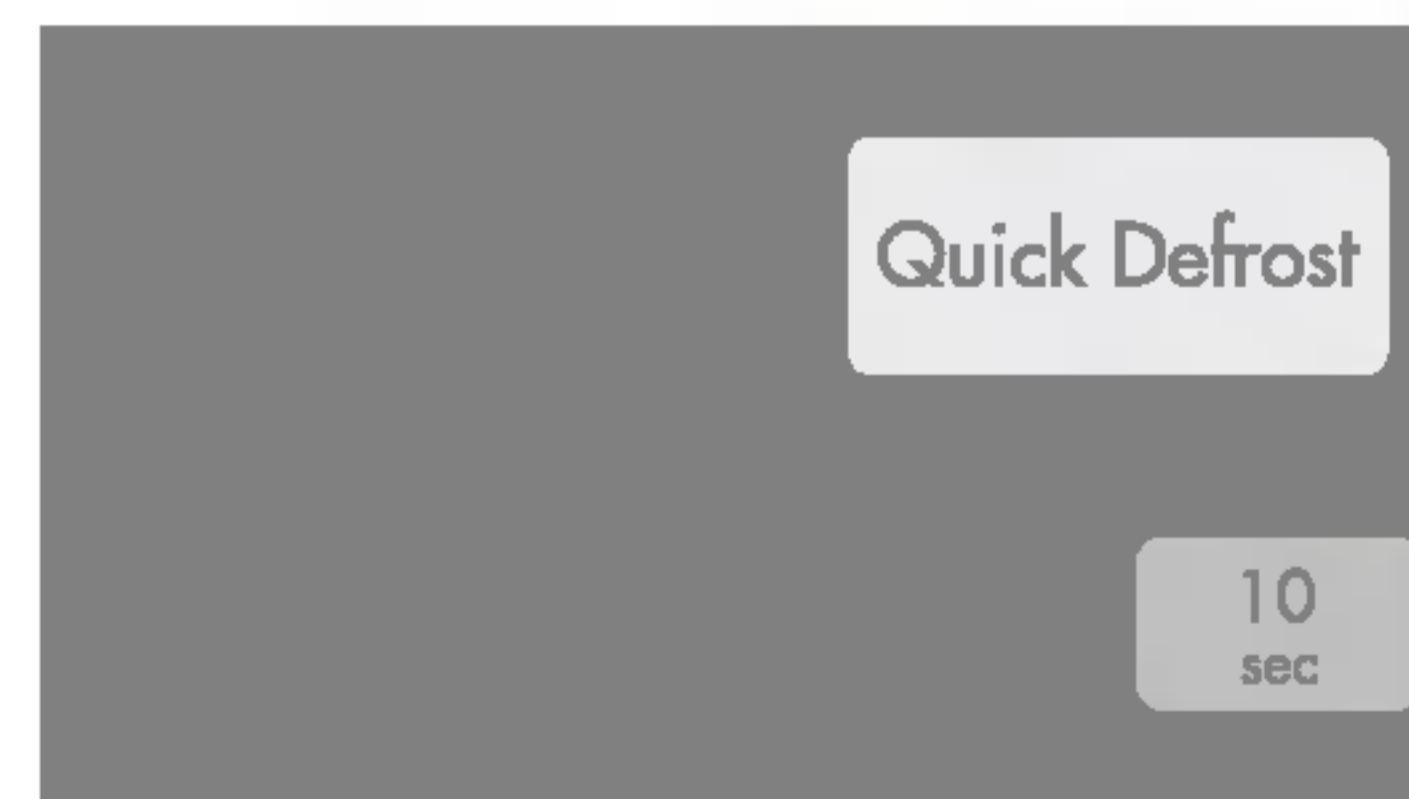
Réglez le niveau de la puissance et la durée de cuisson pour la phase 2.



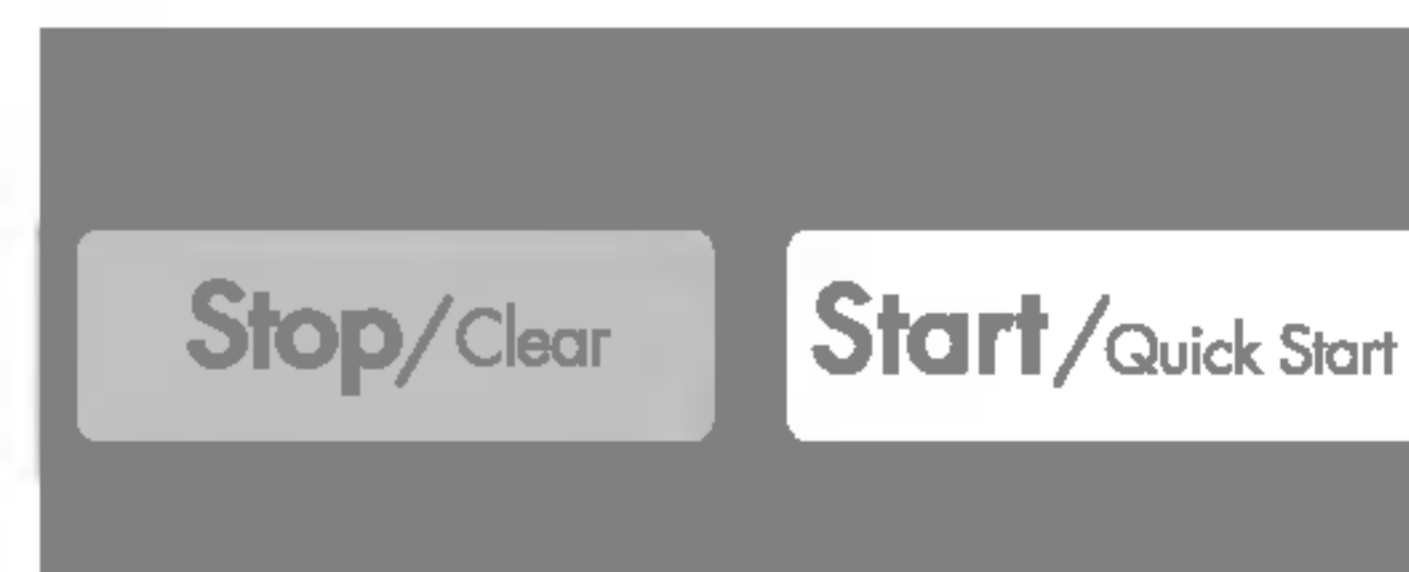
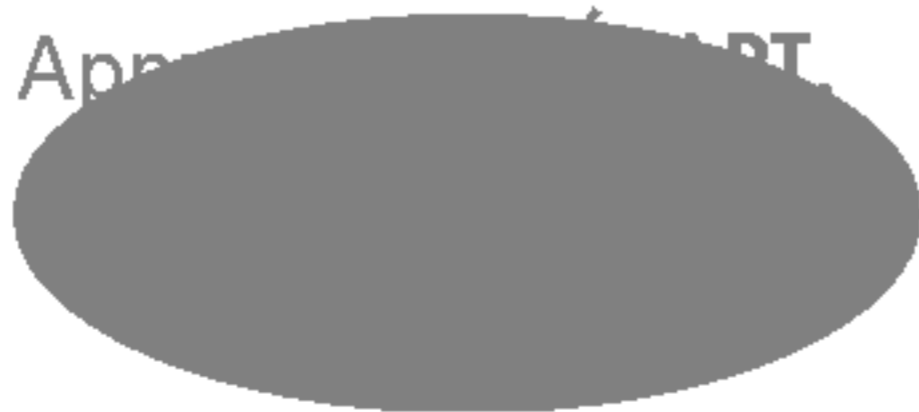
Appuyez trois fois sur MICRO pour sélectionner 40 % de puissance.

Appuyez trois fois sur 10 min.

Appuyez deux fois sur 1 min.



Appuyez sur DÉPART.



Fonction

Départ Instantané

Dans l'exemple suivant je vous indique comment régler la minutes de cuisson sur pleine puissance.



La fonction **DÉPART INSTANTANÉ** vous permet de définir des intervalles de 30 secondes à **PLEINE PUISSANCE** en ne touchant que le bouton **DÉPART**.

Appuyez sur **ANNULER/ANNULER**.



Stop/Clear

Start/Quick Start

Appuyez quatre fois sur **DÉPART** pour 2 minutes à **PLEINE PUISSANCE**.



Votre four s'arrêtera avant d'avoir terminé la quatrième pression.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Pendant la fonction **DÉPART INSTANTANÉ**, vous pouvez augmenter la durée de cuisson jusqu'à 10 minutes en appuyant de façon répétée sur le bouton **DÉPART**.



Cuisson au Gril

Dans l'exemple suivant, je vais vous montrer comment utiliser le gril pour cuire des aliments pendant 12 minutes et 30 secondes.

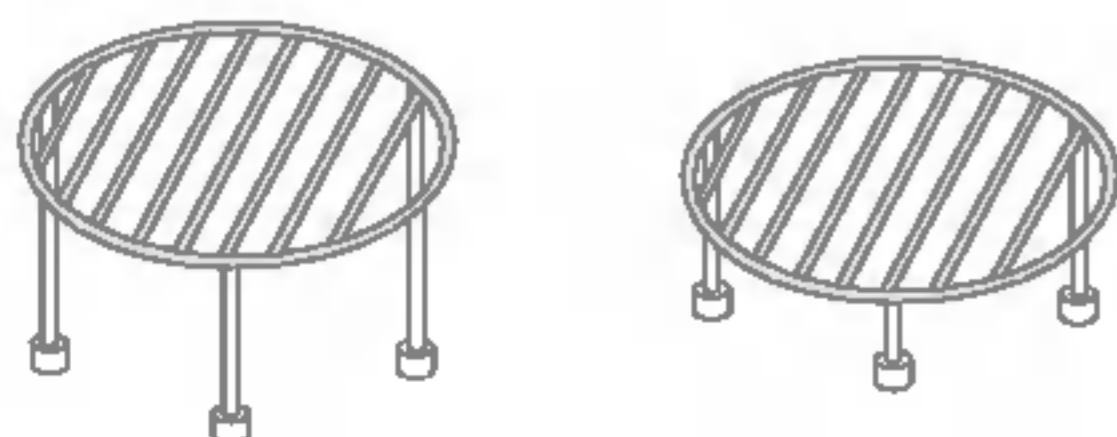


Ce modèle est équipé d'un GRILA QUARTZ, ce qui évite le préchauffage.

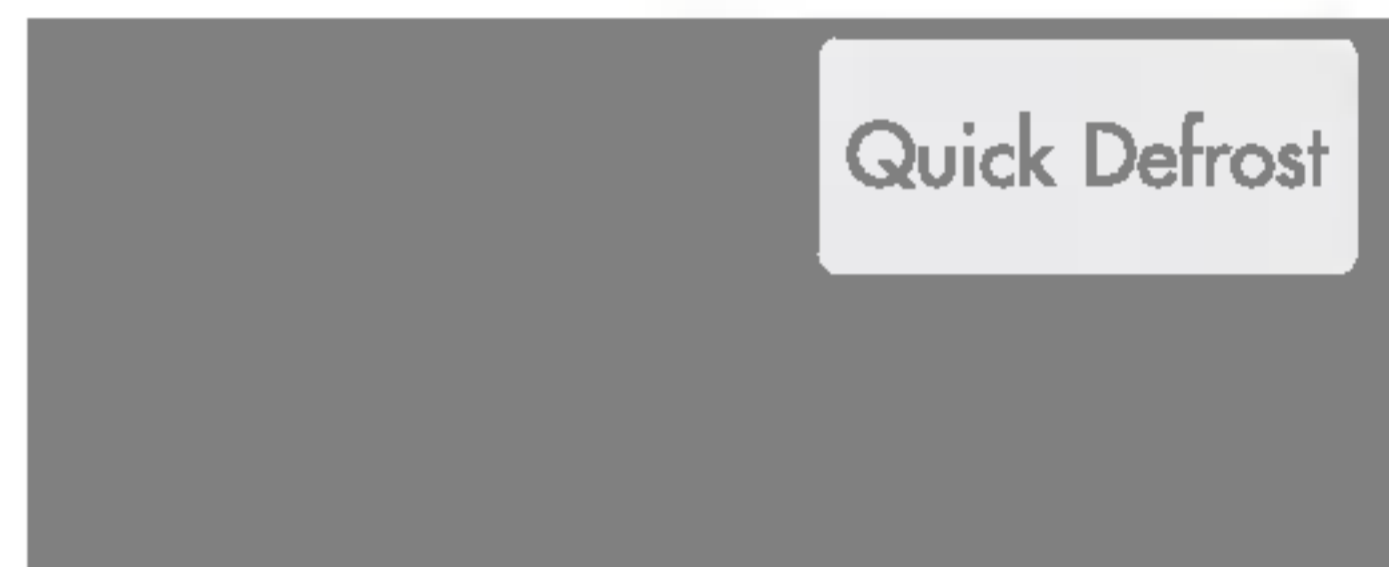
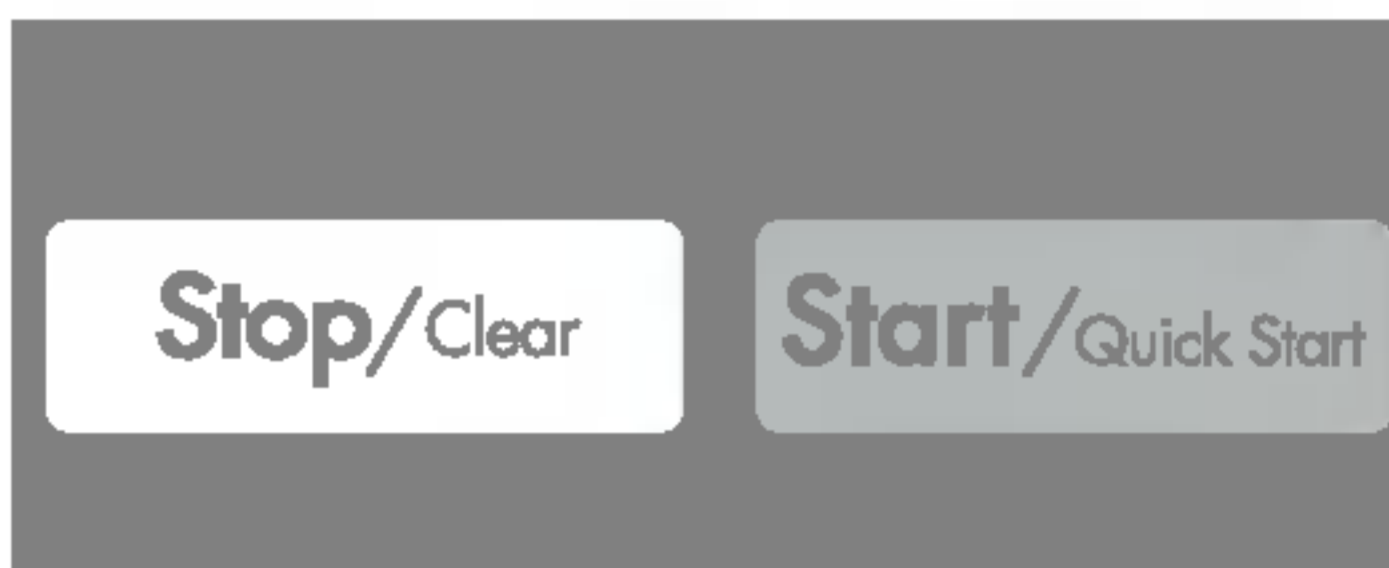
Cette fonction vous permet de brunir et de rendre croustillant les aliments rapidement.

Le support de gril peut être utilisé en deux positions, haute ou basse, en fonction de type et de la taille de l'aliment.

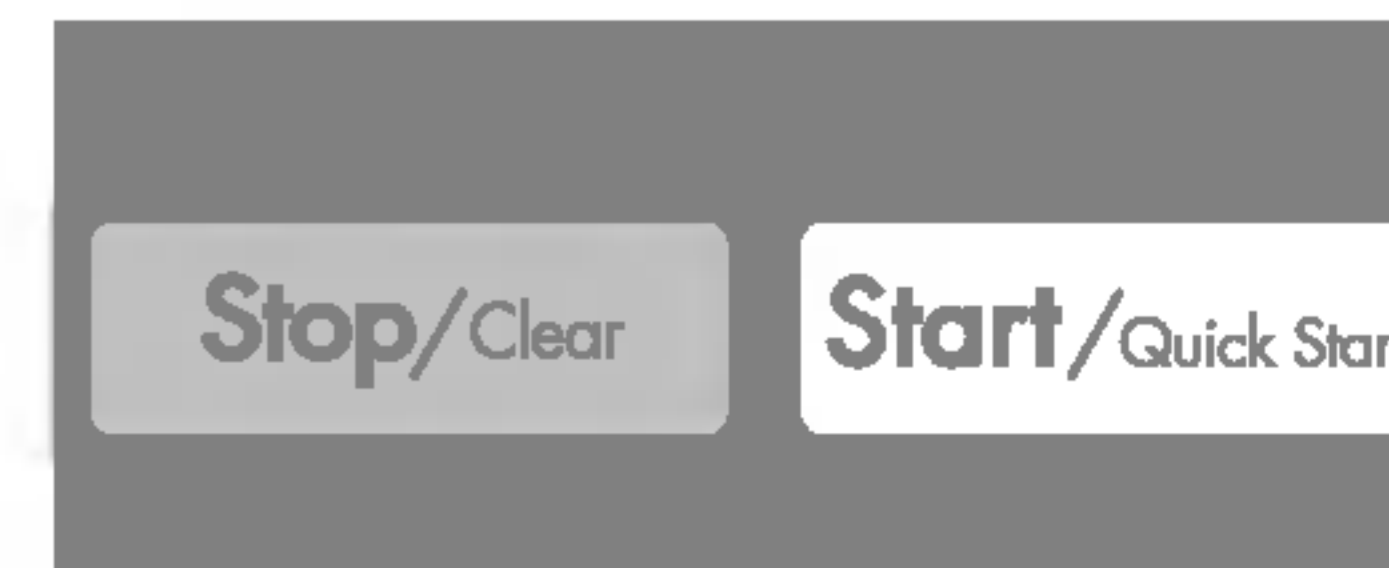
SUPPORT HAUT **SUPPORT BAS**



Appuyez sur **ANNULER**.



Appuyez 3 fois sur **10 min.**
Appuyez de 3 fois sur **1 min.**
Appuyez de 3 fois sur **10 sec.**



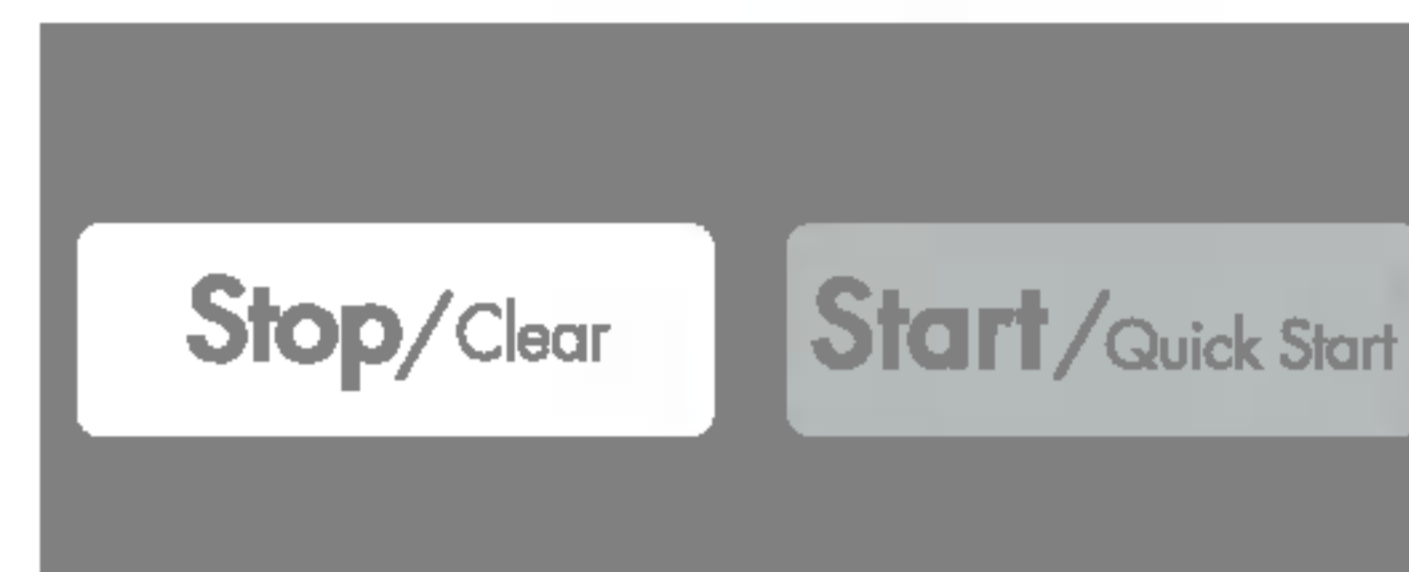
Cuisson Combinée

Dans l'exemple suivant, je vais vous montrer comment programmer votre four avec une **combi Co-3** un temps de cuisson de 35 minutes.

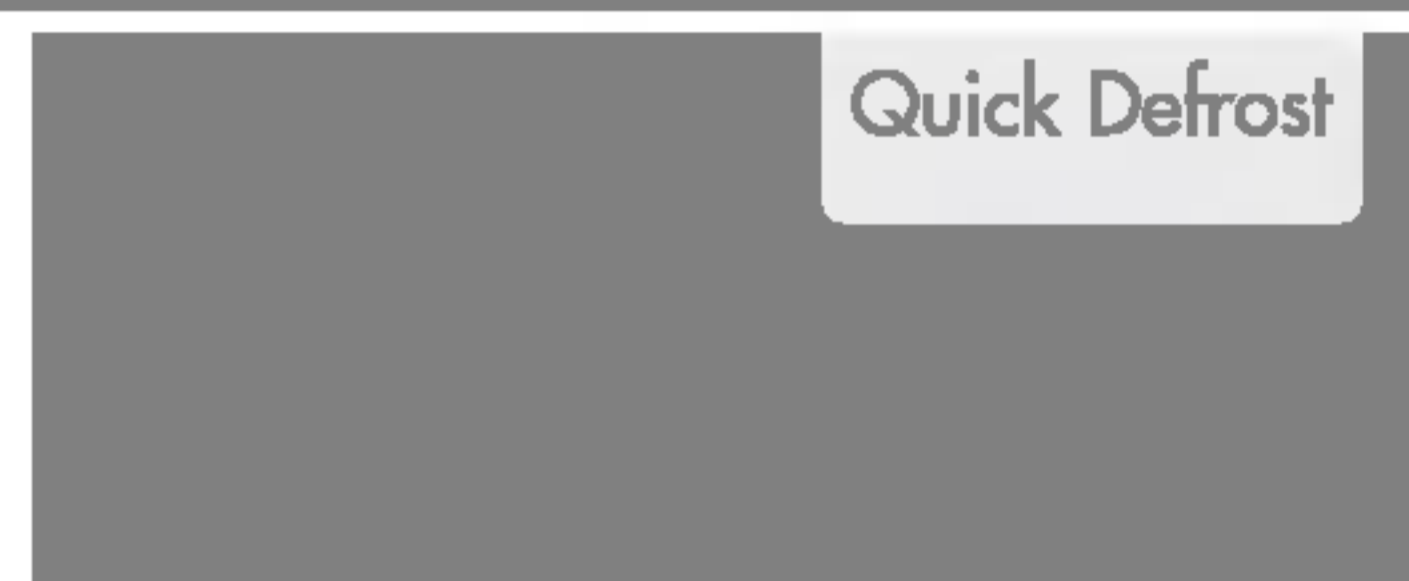


Votre four comporte une fonction de cuisson combinée qui vous permet de cuire des aliments avec l'élément chauffant et le micro-ondes simultanément. Il en résulte un temps de cuisson plus court.

Appuyer sur **ANNULER**.



Appuyer quatre fois sur **COMBI**.



Appuyer trois fois sur **10 min.**

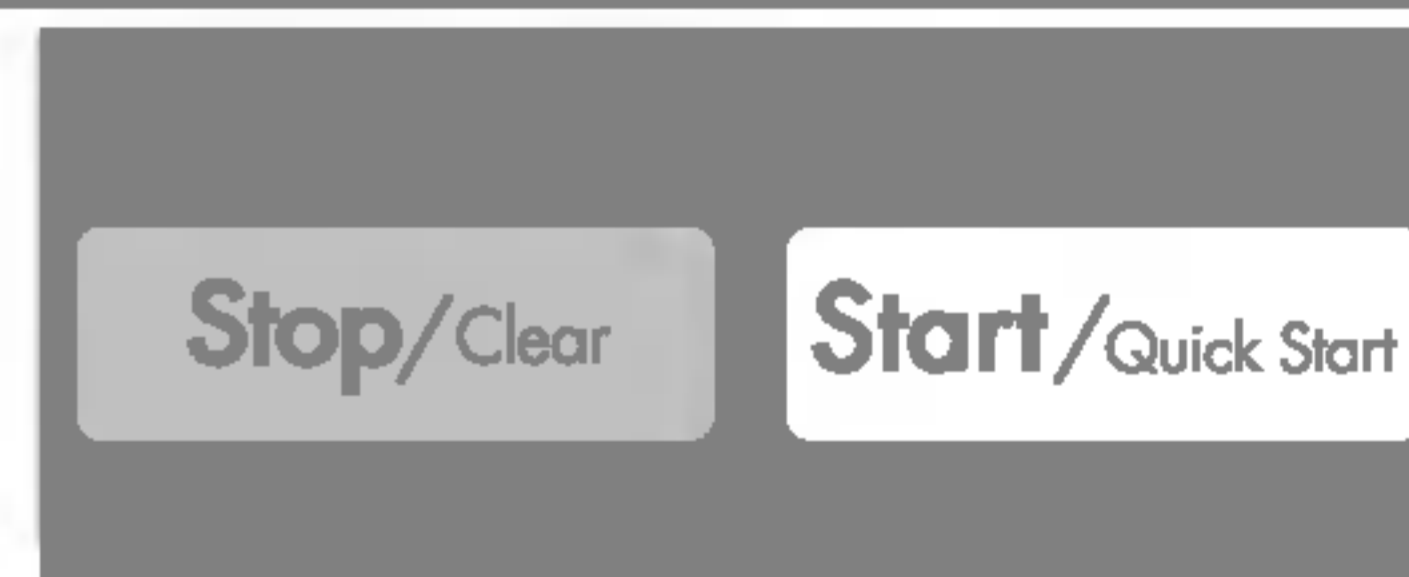
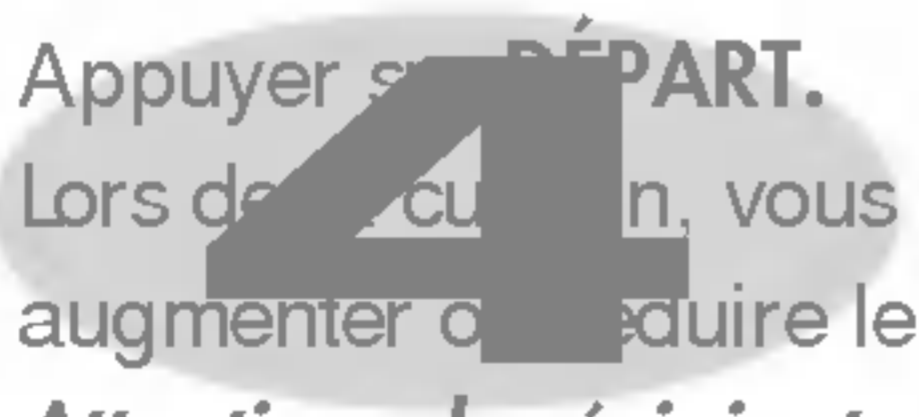
Appuyer cinq fois sur **1 min.**



Appuyer sur **DÉPART**.

Lors de la cuisson, vous pouvez utiliser plus ou moins de touches pour augmenter ou réduire le temps de cuisson.

Attention : le récipient que vous retirerez du four sera chaud!



CATEGORIE	PUISSANCE MICROODE (%)	PUISSANCE GRIL (%)
Co-1	20	80
Co-2	40	60
Co-3	60	40

Décongélation rapide

Utilisez cette fonction pour décongeler très rapidement 0,5 kg de hachis.
Cette fonction nécessite cependant un temps de repos pour permettre au centre de se décongeler. Dans l'exemple suivant, je vous explique comment décongeler 0,5 kg de hachis congelé.



Appuyez sur **ARRET/ANNULER**.

Pesez les aliments que vous souhaitez décongeler. Veillez à retirer les liens et les fermetures métalliques, puis placez les aliments dans votre four et refermez la porte du four.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Appuyez sur **DÉCONGÉLATION RAPIDE** pour sélectionner le programme de décongélation **VIANDE**.

Quick Defrost

Pendant la décongélation, votre four émet des BIPS sonores. A ce moment, ouvrez la porte du four, retournez les aliments et secouez-les pour assurer une décongélation uniforme. Retirez les aliments déjà décongelés ou protégez-les pour ralentir le processus de décongélation. Ensuite, refermez la porte du four et appuyez sur **START** pour reprendre la décongélation. **Votre four n'arrête pas le processus de décongélation (même lorsque les bips sonores retentissent) sauf lorsque vous ouvrez la porte.**

DECONGELATION RAPIDE

SEQUENCE		ALIMENTS	ALIMENTS MIN./MAX.
1. VIANDE	Bœuf Agneau Veau	Viande hachée	0,5 kg

- * L'avantage de cette fonction de décongélation rapide réside dans le réglage automatique et le contrôle de la décongélation mais, tout comme dans le cas d'une décongélation classique, vous devez vérifier les aliments pendant le processus de décongélation.
- * Pour obtenir les meilleurs résultats, retirez le poisson, les fruits de mer, la viande et la volaille de leur emballage d'origine en carton ou en plastique. Sinon, l'emballage retient la vapeur et le jus sur les aliments, ce qui peut entraîner la cuisson de la surface extérieure des aliments.
- * Placez les aliments dans un plat de cuisson à bords relevés pour en recueillir le jus.
- * Les aliments doivent être encore glacés au cœur lorsque vous les retirez du four.
- * Au terme de la décongélation, laissez reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à décongélation complète.



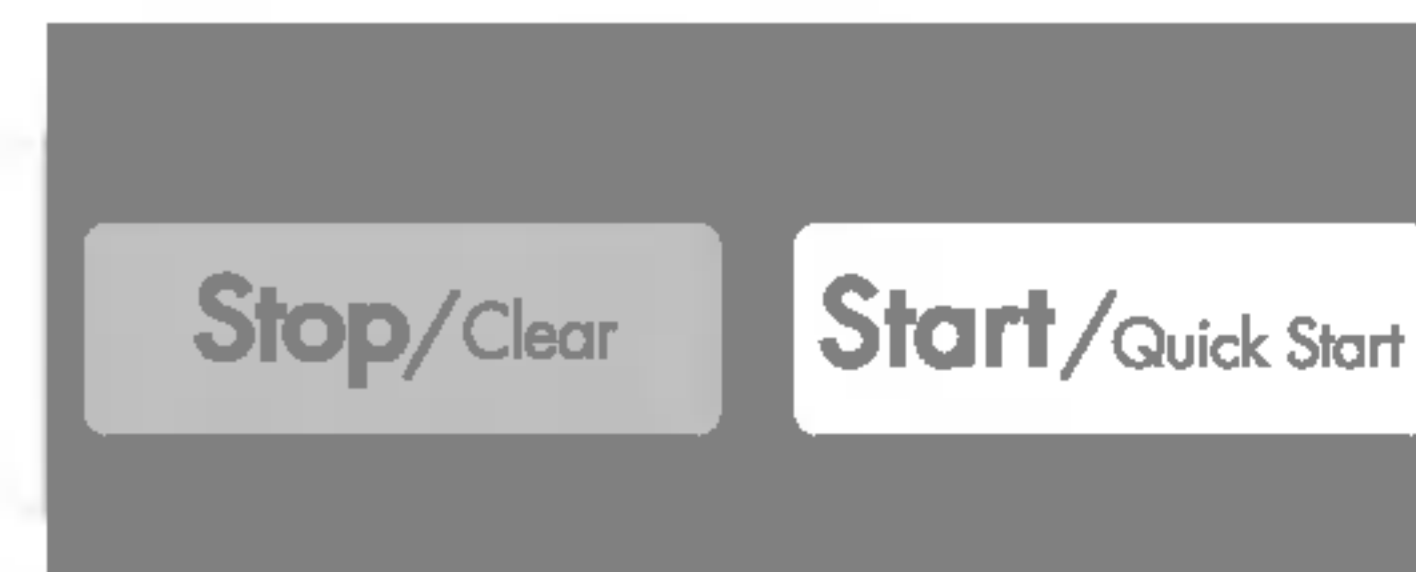
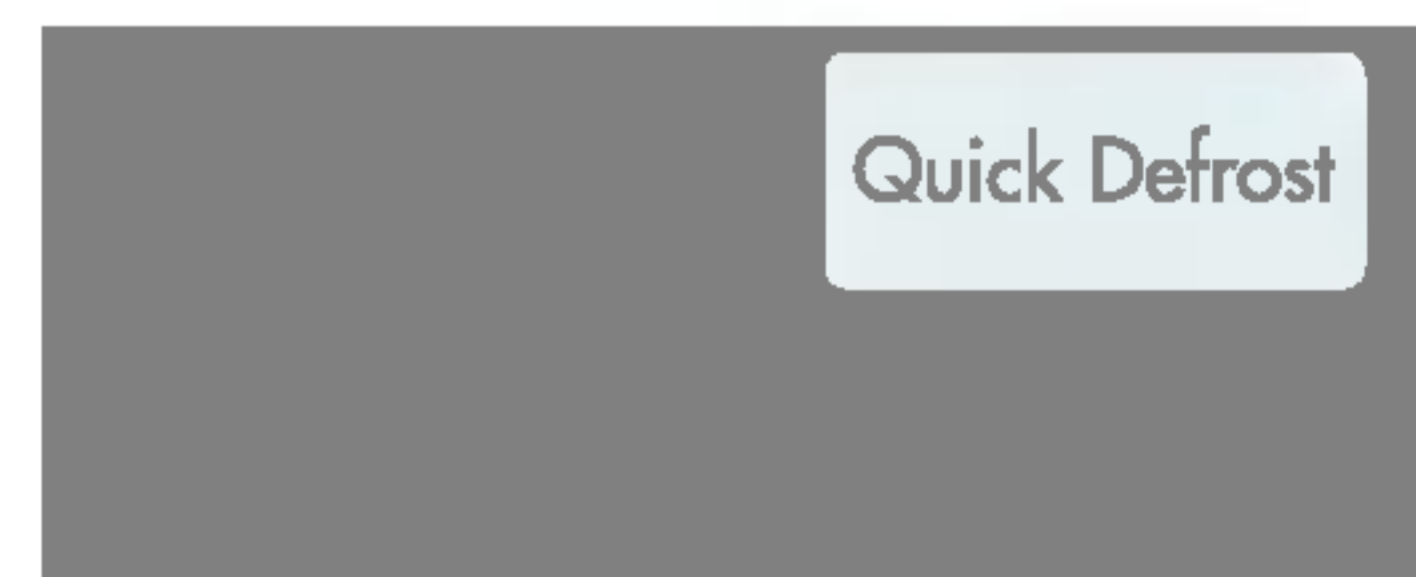
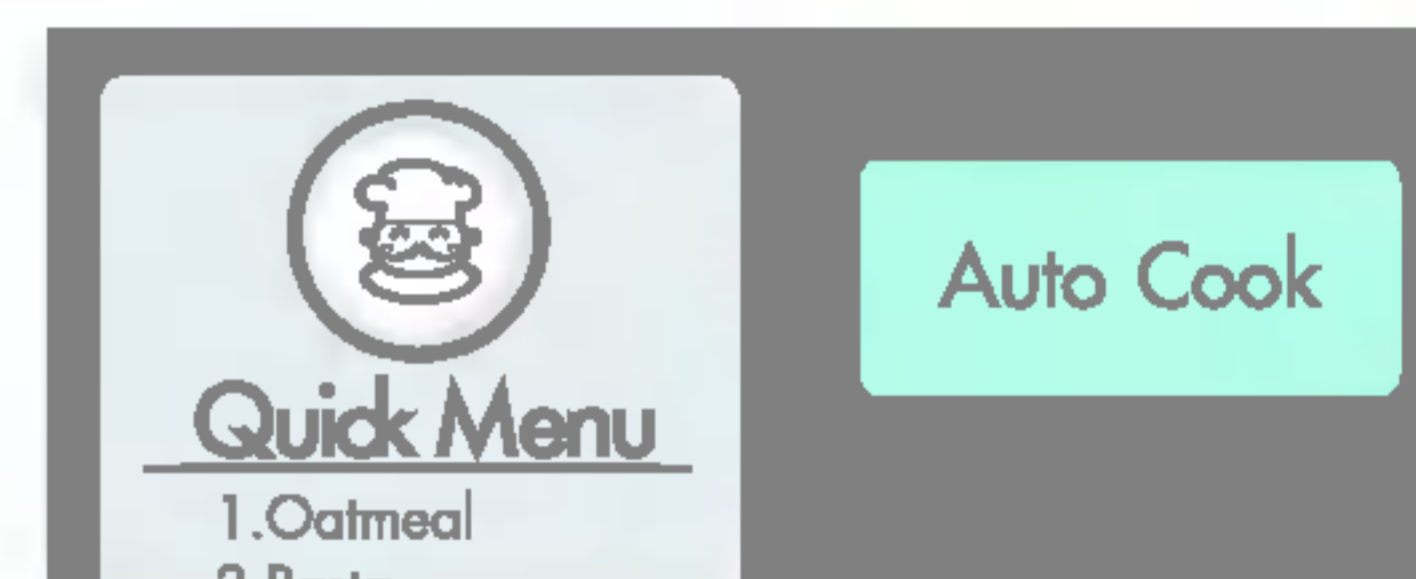
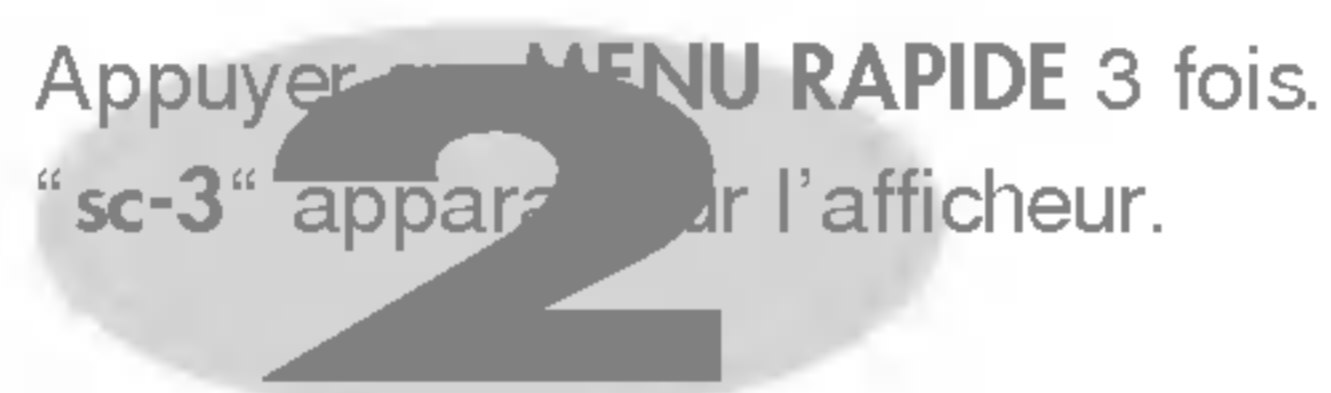
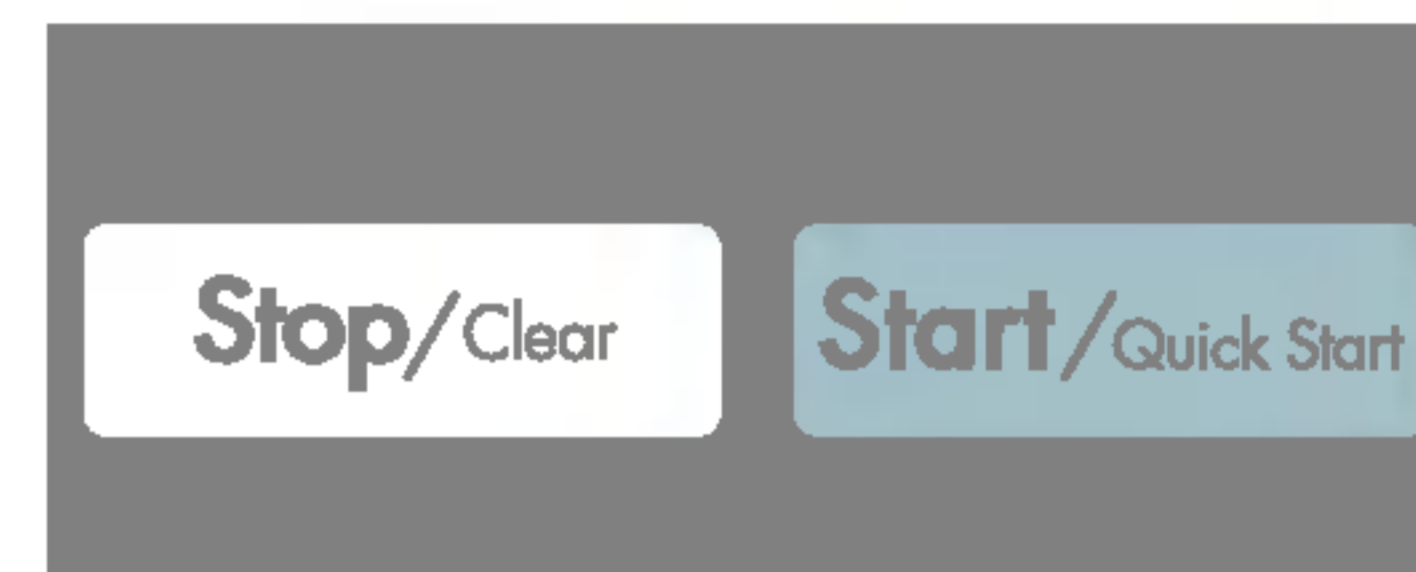
Menu Rapide

Dans l'exemple suivant, je vais vous montrer comment préparer 0,5 kg de haricots au four.



Le **MENU RAPIDE** vous permet la cuisson de la plupart de vos plats préférés très facilement en sélectionnant le type de plat et en entrant le poids de l'aliment en pressant la touche Δ/∇ .

CATÉGORIE	Appuyer sur Menu Rapide
CÉRÉALES	1
PÂTES	2
HARICOTS AU FOUR	3
HOT DOG	4
RAGOÛT	5
ŒUFS BROUILLÉS	6
POISSON GRILLÉS	7
SAUCISSES	8



1. CEREALES	1-4 personnes	Bol non métallique	Température ambiante	Placer les céréales et le lait dans un bol non métallique. Cuir sans couvrir. Le four fera un bip sonore. Bien remuer les céréales et appuyer sur DEMARRER pour continuer. Après la cuisson, bien remuer et laisser reposer pendant 1 minute avant de servir.															
				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1 pers.</th> <th>2 pers.</th> <th>3 pers.</th> <th>4 pers.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 pack de céréales. Approx. 40g</td> <td>1/3 verre (1 pack)</td> <td>2/3 verre (2 packs)</td> <td>1 verre (3 packs)</td> <td>1 1/3 verre (4 packs)</td> </tr> <tr> <td>Lait Frais</td> <td>3/4 verre (180ml)</td> <td>1 1/2 verre (360ml)</td> <td>2 1/2 verres (540ml)</td> <td>3 verres (720ml)</td> </tr> </tbody> </table>		1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.	1 pack de céréales. Approx. 40g	1/3 verre (1 pack)	2/3 verre (2 packs)	1 verre (3 packs)	1 1/3 verre (4 packs)	Lait Frais	3/4 verre (180ml)	1 1/2 verre (360ml)	2 1/2 verres (540ml)	3 verres (720ml)
	1 pers.	2 pers.	3 pers.	4 pers.															
1 pack de céréales. Approx. 40g	1/3 verre (1 pack)	2/3 verre (2 packs)	1 verre (3 packs)	1 1/3 verre (4 packs)															
Lait Frais	3/4 verre (180ml)	1 1/2 verre (360ml)	2 1/2 verres (540ml)	3 verres (720ml)															
2. PATES	0,1 kg – 0,3 kg	Bol non métallique	Température ambiante	Placer les pâtes et l'eau bouillante avec 1/4 jusqu'à 1 cuillère à café de sel dans un bol large ou une assiette profonde.															
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Poids</th> <th>100g</th> <th>200g</th> <th>300g</th> <th>Couvrir</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Eau Bouillante</td> <td>400ml</td> <td>700ml</td> <td>1000ml</td> <td>Non</td> </tr> </tbody> </table>	Poids	100g	200g	300g	Couvrir	Eau Bouillante	400ml	700ml	1000ml	Non					
Poids	100g	200g	300g	Couvrir															
Eau Bouillante	400ml	700ml	1000ml	Non															
				Cuir sans couvrir. Le four fera un bip sonore. Bien remuer les pâtes et appuyer sur DEMARRER pour continuer. Après la cuisson, bien remuer et laisser reposer pendant 1 minute si nécessaire. Rincer les pâtes dans de l'eau froide.															
3. HARICOTS AU FOUR, RECHAUFFER	0,2 kg – 0,8 kg	Assiette non métallique	Température ambiante	Verser les haricots dans une assiette non métallique. Couvrir. Placer l'assiette sur la plaque en verre. Après réchauffage, remuer et laisser reposer couvert entre 1 et 2 minutes.															
4. HOT DOGS ET SAUMURE	0,2 kg – 0,6 kg	Bol non métallique	Température ambiante	Placer le contenu d'une boîte avec du saumure dans un bol non métallique. Réchauffer sans couvrir. Après réchauffage, bien remuer. Egoutter et servir.															
5. RAGOUT	0,2 kg – 0,6 kg	Bol non métallique	Température ambiante	Placer le ragoût dans un bol non métallique. Couvrir sans serrer. Après réchauffage, bien remuer et laisser reposer pendant 2 minutes.															

6. ŒUFS BROUILLES	1-4 oeufs	Bol non métallique	Réfrigéré	Placer le nombre voulu d'œufs et le lait dans un grand bol. Fouetter doucement. Couvrir. Après cuisson, retirer du four. Bien remuer et laisser reposer pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le lait en fonction de la quantité : 1 œuf : 1 cuillère à soupe de lait 2 œufs : 2 cuillères à soupe de lait 4 œufs : 4 cuillères à soupe de lait
7. POISSON GRILLE	0,2 - 0,6 kg	Grille surélevée	Réfrigéré	Nettoyer et sécher. Placer sur la grille surélevée. Le four fera un bip sonore, retourner le poisson et appuyer sur DEMARRER pour continuer. Après cuisson, retirer du four et servir.
8. SAUCISSES	0,1 - 0,5 kg	Grille surélevée	Réfrigéré	Retirer l'emballage. Placer sur la grille surélevée. Le four fera un bip sonore, retourner les saucisses et appuyer sur DEMARRER pour continuer. Après cuisson, retirer du four et servir.

Fonction Cuisson Automatique

Dans l'exemple suivant je vous indique comment cuire 0.6 kg pommes de terre en robe de chambre.



La fonction **CUISSON AUTOMATIQUE** vous permet de cuire facilement vos plats préférés en choisissant le type d'aliment. Votre four a prédéfini des catégories afin de régler automatiquement le temps de cuisson de trois catégories d'aliments.

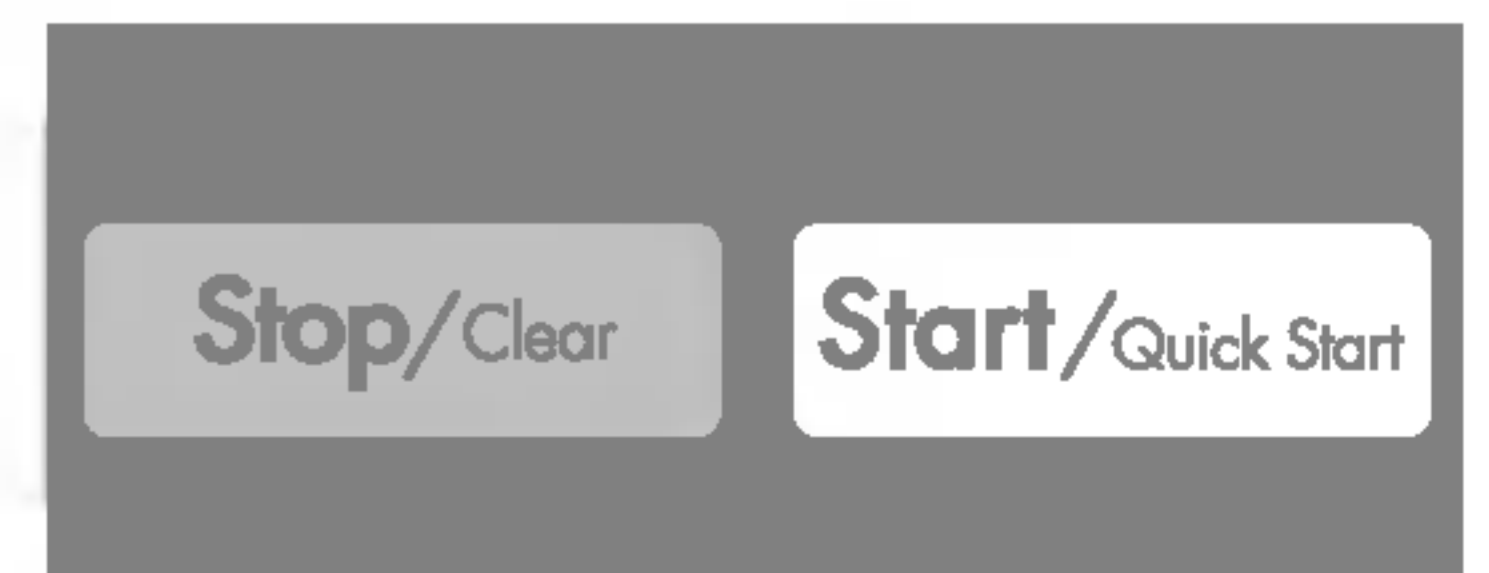
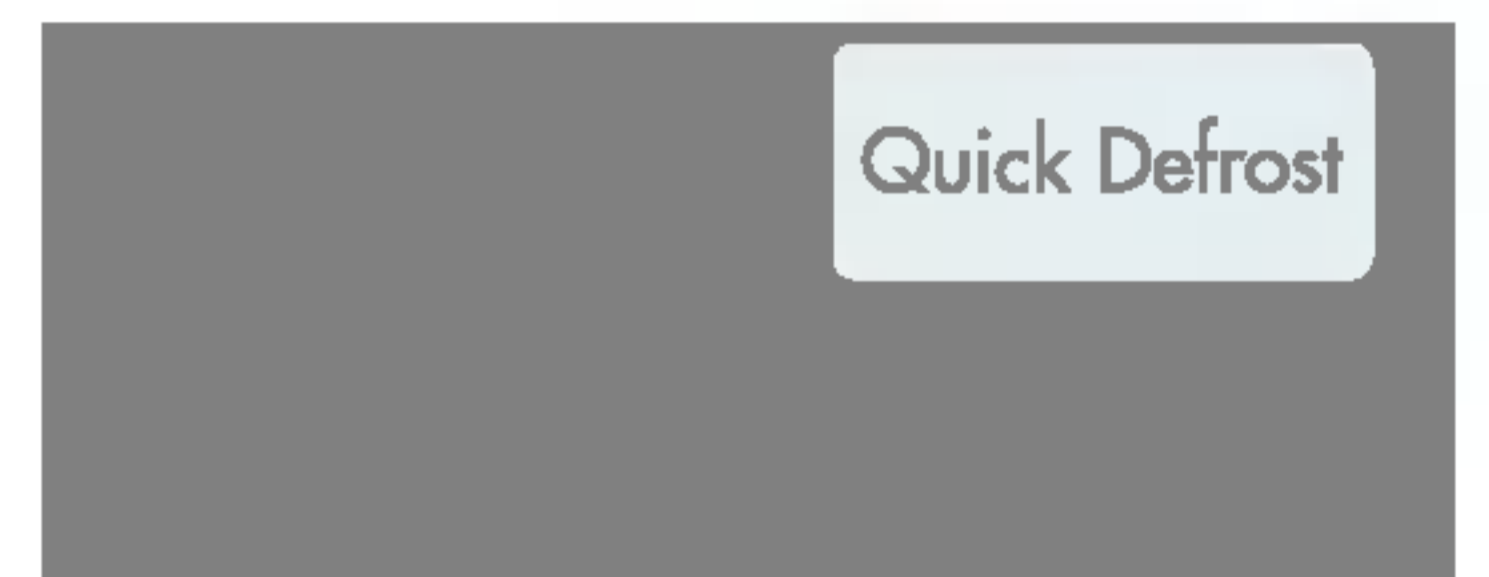
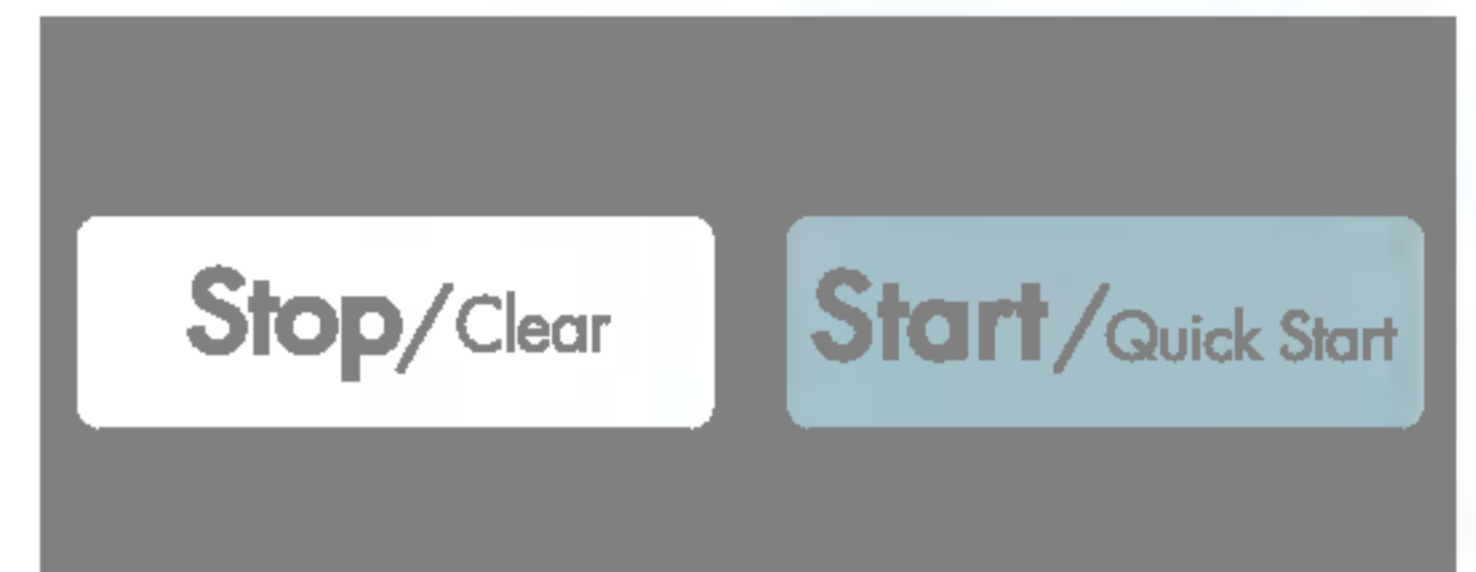
CATÉGORIE	Appuyer sur CUISSON AUTOMATIQUE
POMMES DE TERRE AU FOUR	1
LÉGUMES FRAIS	2
LÉGUMES CONGELÉS	3
RIZ	4
POPCORN	5
PIZZA FROIDE	6
SAUCE	7
CURRY	8

Appuyez sur **ANNULER**.

Appuyez sur le bouton **CUISSON AUTOMATIQUE** correspondant au type d'aliment. Dans cet exemple, appuyez sur **POMMES DE TERRE**.

Entrez le poids de la pomme de terre. Appuyez six fois sur Δ . Appuyez sur Δ/∇ enfoncées et le poids augmentera rapidement.

Appuyez sur **START**.



1. POMMES DE TERRE AU FOUR	0,1 kg – 1,0 kg	Sur la plaque en verre	Température ambiante	<p>Choisir des pommes de terre de taille moyenne 170-200g.</p> <p>Laver et rincer les pommes de terre. Percer les avec une fourchette. Placer les pommes de terre sur la plaque tournante en verre. Ajuster le poids et appuyer sur DEMARRER. Après cuisson, retirer les pommes de terre du four. Laisser reposer emballer dans du papier aluminium.</p>										
2. LÉGUMES FRAIS	0,2 kg – 0,8 kg	Bol non métallique	Température ambiante	<p>Placer les légumes dans un bol non métallique. Ajouter de l'eau.</p> <p>Couvrir. Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant 2 minutes. Ajouter de l'eau en fonction de la quantité :</p> <p>**0,2 kg – 0,4 kg : 2 cuillères à soupe</p> <p>**0,5 kg – 0,8kg : 4 cuillères à soupe</p>										
3. LÉGUMES CONGELÉS	0,2 kg – 0,8 kg	Bol non métallique	Congelés	<p>Placer les légumes dans un bol non métallique. Ajouter de l'eau.</p> <p>Couvrir. Après cuisson, remuer et laisser reposer pendant 2 minutes. Ajouter de l'eau en fonction de la quantité :</p> <p>**0,2 kg – 0,4 kg : 2 cuillères à soupe</p> <p>**0,5 kg – 0,8kg : 4 cuillères à soupe</p>										
4. RIZ	0,1 kg – 0,3 kg	Bol non métallique	Température ambiante	<p>Laver le riz.</p> <p>Placer le riz et l'eau bouillie dans un bol large et profond.</p> <table border="1" data-bbox="1478 1268 2436 1398"> <tr> <td>Poids</td> <td>100g</td> <td>200g</td> <td>300g</td> <td>Couvrir</td> </tr> <tr> <td>Eau Bouillante</td> <td>200ml</td> <td>400ml</td> <td>600ml</td> <td>Oui/ Aérer le coin</td> </tr> </table> <p>**Riz – Après cuisson, laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à absorption de l'eau.</p>	Poids	100g	200g	300g	Couvrir	Eau Bouillante	200ml	400ml	600ml	Oui/ Aérer le coin
Poids	100g	200g	300g	Couvrir										
Eau Bouillante	200ml	400ml	600ml	Oui/ Aérer le coin										
5. POPCORN	100g	Bol non métallique	Température ambiante	<p>Utiliser du pop-corn pour micro-onde.</p> <p>Enlever le plastique de l'emballage. Placer le sac de pop-corn déplié sur la plaque tournante en verre. (Suivre les instruction sur le packaging)</p> <p>Après éclatement du pop-corn, retirer le sac du four.</p> <p>ATTENTION : le produit est CHAUD ! Ouvrir le sac avec précaution en tirant sur les coins diagonalement.</p>										

6. PIZZA FROIDE	0,1 kg – 0,4 kg	Assiette plate non métallique	Réfrigéré	Cette fonction permet de réchauffer des morceaux restants d'une pizzas froide. Placer la pizza froide sur une assiette plate. Après réchauffage, laisser reposer pendant 1 à 2 minutes.
7. SAUCE	0,2 - 0,6 kg	Bol non métallique	Température ambiante	Verser la sauce dans un bol non métallique. Couvrir avec un couvercle en plastique. Après réchauffage, remuer. Laisser reposer couvert pendant 2 minutes. Remuer à nouveau.
8. CURRY	0,2 - 0,8 kg	Assiette non métallique	Température ambiante	Verser le curry dans une assiette non métallique. Couvrir. Placer l'assiette sur la plaque en verre. Après réchauffage, remuer et laisser reposer couvert pendant 1 à 2 minutes.

Fonction de Décongélation

Automatique / Poids

La température et la densité des aliments varie. Il est préférable d'observer l'aliment avant de le cuire. Faites particulièrement attention aux grosses articulation de la viande et du poulet, certains aliments ne doivent pas être totalement dégelés avant la cuisson. Le poisson, par exemple, cuit très vite et il est donc préférable de commencer la cuisson avant qu'il ne soit totalement dégelé. Le programme PAIN convient à la décongélation de petits aliments tels que les petits pains ou à de petits morceaux de viande. Il faudra laisser reposer ces aliments un instant afin de laisser le centre décongeler. Dans l'exemple suivant je vous indique comment décongeler 1.4 kg de volaille congelée.



Votre four dispose de quatre réglages pour la décongélation : **VIANDE**, **VOLAILLE**, **POISSON** et **PAIN** ; chaque catégorie de décongélation dispose de niveaux de puissance différents. Des pressions répétées sur les boutons **DÉCONGÉLATION** permettront de sélectionner des niveaux différents.

Catégorie	Appuyer sur DÉCONGÉLATION
VIANDE	1
VOLAILLE	2
POISSON	3
PAIN	4

Appuyer sur **ARRET/ANNULER**.

Pesez l'aliment que vous allez décongeler. Vérifiez que tous les emballages ou attaches métalliques ont bien été enlevés; placez ensuite l'aliment dans le four et fermez la porte.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Appuyer deux fois sur **DÉCONGÉLATION** pour choisir le programme de décongélation **VOLAILLE**.

1.Oatmeal
2.Pasta
3.Baked Bean
4.Hotdog
5.Stew
6.Scrambled Egg
7.Grilled Fish

Auto Defrost

Entrez le poids de l'aliment congelé à décongeler.

Appuyez 4 fois sur Δ , pour entrer 1.4 kg.

Quick Defrost

Appuyer sur **DÉPART**.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Pendant la décongélation, votre four "SONNERA" et vous devrez ouvrir la porte, retournez l'aliment, séparez les morceaux pour que la décongélation soit homogène. Retirez tout morceau déjà décongelé ou placez-le de sorte à ralentir sa décongélation. Après vérification, fermez la porte et appuyer sur **DÉPART** pour reprendre la décongélation.

Votre four n'arrête pas le processus de décongélation (même si vous avez entendu le signal sonore) tant que la porte n'est pas ouverte.

GUIDE DE DECONGELATION

- * La nourriture à décongeler doit se trouver dans un récipient adapté au micro-ondes et être placée, sans couvercle, sur le plateau tournant en verre.
- * Au besoin, protégez les morceaux plus petits de viande ou de volaille avec des feuilles de papier aluminium. De cette manière, ces pièces ne se réchaufferont pas pendant la décongélation. Veillez à ce que la feuille en aluminium ne touche pas les parois du four.
- * Étalez les aliments tels que viande hachée, côtelettes, saucisses et tranches de lard dès que leur état de décongélation le permet. Lorsque le "bip" retentit, retournez les aliments. Sortez les pièces décongelées. Laissez décongeler les pièces restantes. Après la décongélation, laissez reposer les aliments pour que la décongélation soit complète.
- * Par exemple, les rôtis de viande et les poulets entiers doivent REPOSER pendant 1 heure minimum avant leur cuisson.

<i>Catégorie</i>	<i>Limite de poids</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Aliments</i>
Viande Volaille Poisson	0,1 kg ~ 4,0 kg	Accessoires pour micro-ondes (assiette plate)	<p>Viande Boeuf haché, filet de boeuf, cubes pour ragoût, bifteck, rôti braisé, culotte de boeuf, hamburger Côtelettes, côtelettes d'agneau, rouleau de viande, saucisse, côtelettes (2cm) Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 5 à 15 minutes.</p> <p>Volaille Poulet entier, cuisses, poitrines, poitrines de dinde (moins de 2 kg) Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 20 à 30 minutes.</p> <p>Poisson Filets, steaks, poisson entier, fruits de mer Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 10 à 20 minutes.</p>
Pain	0,1 kg ~ 0,5 kg	Serviette en papier ou assiette plate	Pain en tranches, petits pains, baguette, etc.

Rôtissoire automatique

Dans l'exemple suivant, je vais vous montrer comment préparer des crevettes grillées.



Auto Roast permet de cuire facilement la plupart de vos plats préférés en sélectionnant le type de plat et en entrant le poids correspondant en pressant la touche Δ/∇ .

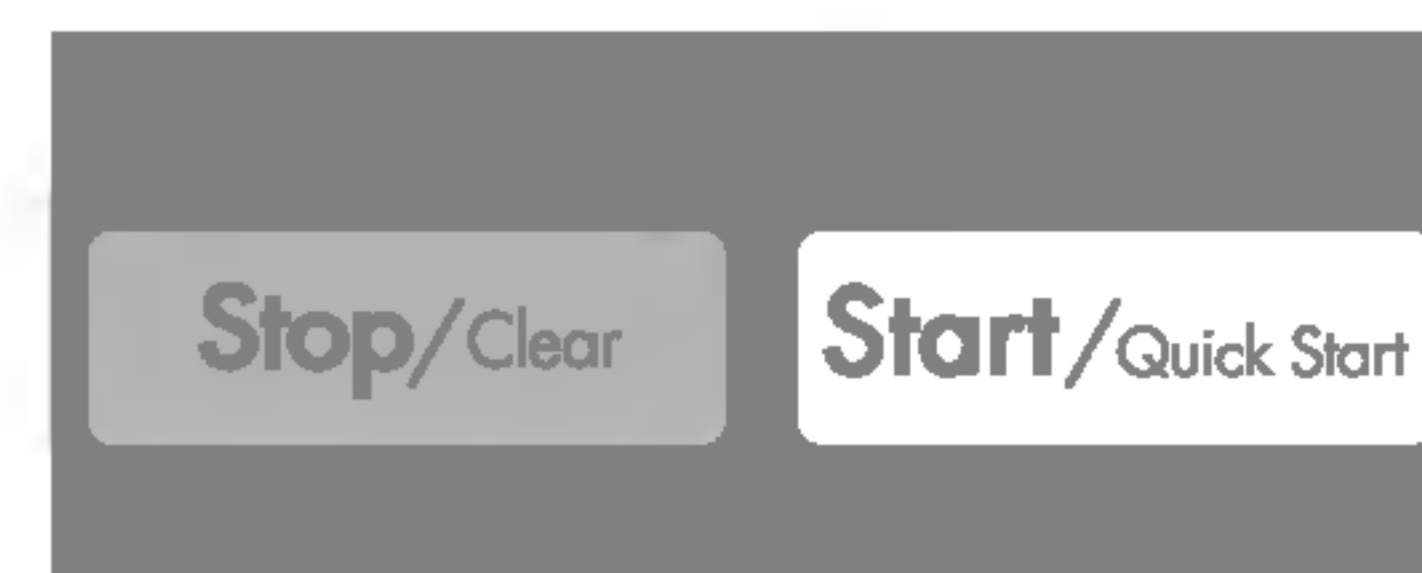
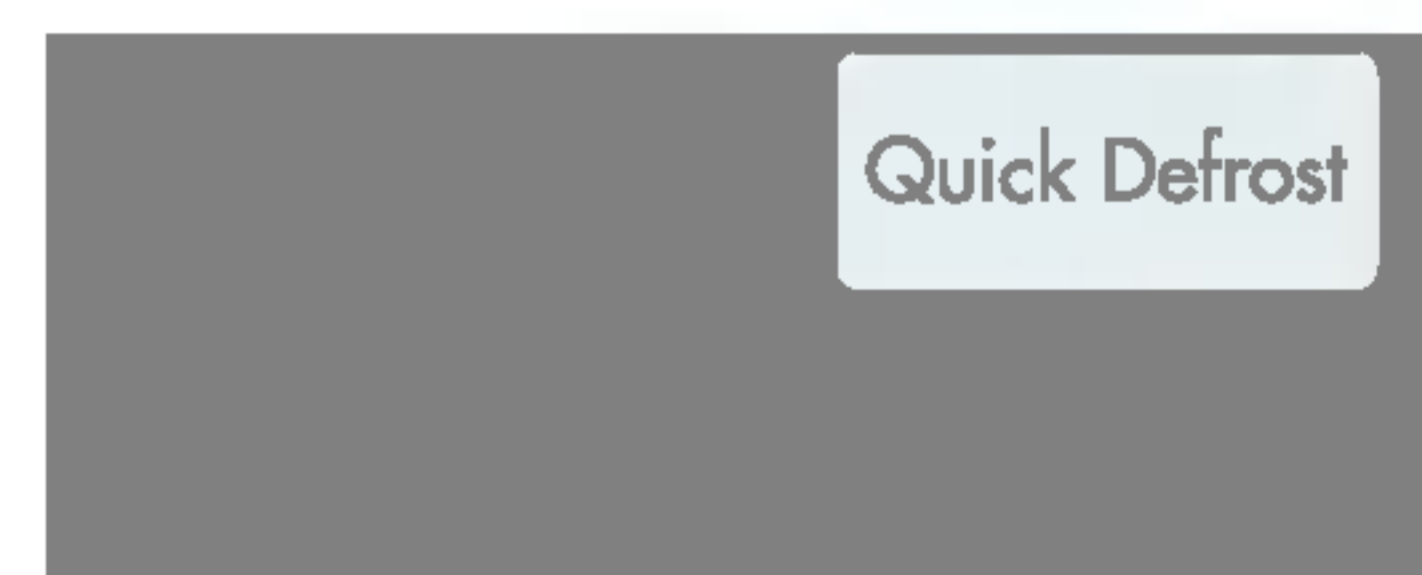
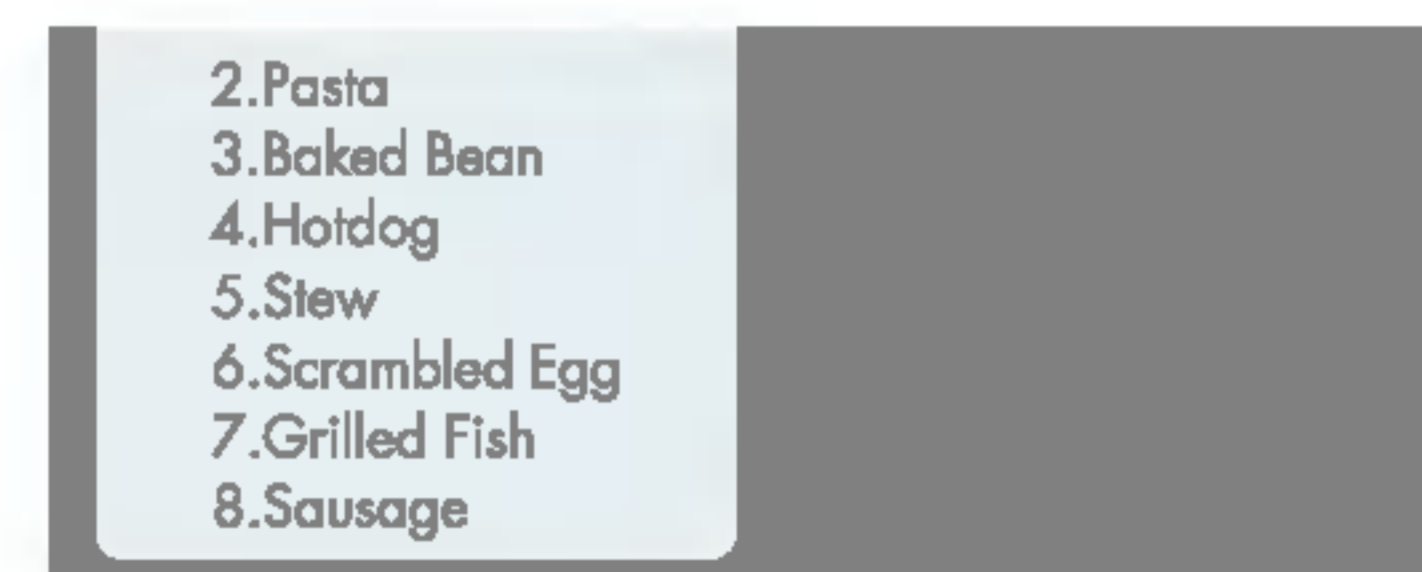
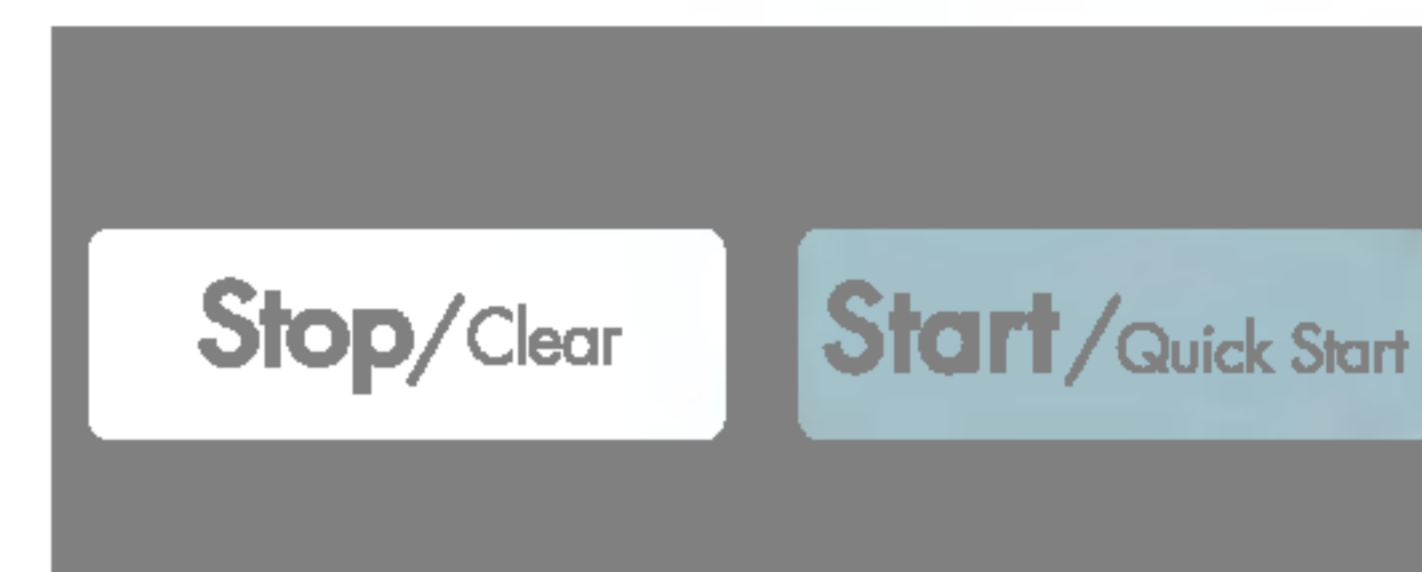
CATÉGORIE	Appuyer sur RÔTISSOIRE AUTOMATIQUE
GRATIN	1
LASAGNES	2
CREVETTES GRILLÉES	3
RÔTI DE BOEUF	4
RÔTI DE MOUTON	5
POULET DE MORCEAUX	6



Appuyer sur Auto Roast 3 fois.
"Ar-3" apparaît sur l'afficheur.



Sélectionner le poids correspondant de crevettes grillées.
Appuyer sur la touche Δ 5 fois pour entrer 0,5 kg.



1. GRATIN

0.5kg – 1.2kg

Grille basse

Température
ambiante

Utiliser cette méthode pour préparer des gratins faits maison. Mettre les aliments dans la grille basse. Après la cuisson, retirer du four et laisser reposer pendant 1 à 2 minutes.

*** Gratin de pommes de terre*****Ingrédients**

400g de pommes de terre

100g d'oignons (coupés en fines tranches)

2/3 cuillère à soupe de beurre

3 tranches de lard fumé

350g sauce blanche

80g de mozzarella râpée

Sel et poivre

(Sauce blanche)

3 cuillères à soupe de beurre, 5 cuillères à soupe de farine, 2 1/2 verres de lait

Mettre le beurre dans un grand bol. Placer au four en réglant sur « ELEVÉ » jusqu'à fonte du beurre. Ajouter de la farine et laisser cuire au micro-onde en position « ELEVÉ » pendant 2 minutes.

Ajouter le lait, sel et poivre. Remettre au micro-onde en position « ELEVÉ » pendant 15 minutes. (Remuer de temps en temps pendant la cuisson)

Préparation :

1. Faire cuire les pommes de terre au four avec la fonction « Pomme de Terre au four ». Et puis les éplucher et les découper en tranches de petite taille. Ajouter le sel et le poivre.

2. Mettre les oignons et le beurre dans un bol et mettre au Micro-onde en position « ELEVÉ » pendant 2 minutes.

3. Placer un tiers de la sauce blanche dans le plat à gratin. Ajouter les pommes de terre, les oignons et le lard. Couvrir avec le reste de la sauce blanche.

4. Mettre dessus du fromage. Placer sur la grille basse à positionner sur la plaque en verre. Après cuisson, laisser reposer 2~3 minutes.

2. LASAGNES	0.3 kg - 0.6kg	Grille basse	Réfrigéré	ENLEVER L'EMBALLAGE ET LE FILM PROTECTEUR Placer sur la grille basse. Après cuisson, retirer du four et laisser reposer 1~2 minutes.
3. CREVETTES GRILLÉES	0.1 kg - 0.6kg	Grille surélevée	Réfrigéré	Laver et sécher. Mettre sur la grille surélevée. Le four émettra un bip sonore, retourner les crevettes et appuyer sur « DEMARRER » pour continuer. Après cuisson, retirer du four et servir.
4. RÔTI DE BOEUF	0,5 kg – 1.5kg	Grille basse	Réfrigéré	Enduire le boeuf avec de la margarine ou du beurre fondu. Placer sur la grille basse sur le plateau en métal. Le four émettra un bip sonore, faire tourner le rôti et appuyer sur « DEMARRER » pour continuer. Après cuisson, laisser reposer couvert pendant 10 minutes avant de servir.
5. RÔTI DE MOUTON	0,5 kg – 1.5kg	Grille basse	Réfrigéré	Enduire le mouton avec de la margarine ou du beurre fondu. Placer sur la grille basse sur le plateau en métal. Le four émettra un bip sonore, faire tourner le rôti et appuyer sur « DEMARRER » pour continuer. Après cuisson, laisser reposer couvert pendant 10 minutes avant de servir.
6. MORCEAUX DE POULET	0,2 kg – 0,8 kg	Grille basse	Réfrigéré	Laver et sécher la peau. Enduire les cuisses de poulet avec de la margarine ou du beurre fondu. Placer sur la grille surélevée sur la plaque en verre. Le four émettra un bip sonore, retourner les morceaux et appuyer sur « DEMARRER » pour continuer. Après cuisson, laisser reposer couvert avec du papier aluminium pendant 2-5 minutes.

Dans l'exemple suivant je vous indique comment modifier les programmes CUISSON AUTOMATIQUE préréglés pour écourter ou prolonger le temps de cuisson.

Cuisson

Plus (Δ) ou Moins (▽) longue



Si votre plat est préparé à votre goût en utilisant les programmes RÔTISSOIRE AUTOMATIQUE et CUISSON AUTOMATIQUE, vous n'avez pas besoin d'utiliser les touches Δ/▽.

En revanche, si la cuisson de votre plat ne vous satisfait pas, vous pouvez, à l'aide des touches Δ/▽, régler tous les programmes CUISSON AUTOMATIQUE pour prolonger ou écourter le temps de cuisson.

Lorsque vous cuisinez sans utiliser de fonction automatique, vous pouvez prolonger ou écourter le temps de cuisson à tous moments à l'aide des touches Δ/▽.

Il est inutile d'arrêter la cuisson.

Appuyez sur **ANNULER**.



Stop/Clear

Start/Quick Start

Réglez le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** souhaité.

Entrez le poids des aliments.

Appuyez sur **START**.

Stop/Clear

Start/Quick Start

Appuyez plusieurs fois sur **PLUS (Δ)**.

Le temps de cuisson augmentera de 10 secondes à chaque pression.

Appuyez plusieurs fois sur **MOINS (▽)**.

Le temps de cuisson diminuera de 10 secondes à chaque pression.

Quick Defrost

Précautions D'emploi

AVERTISSEMENT

*Vous devez utiliser le micro-onde uniquement avec la **PLAQUE EN VERRE** en place.
Placer toujours les aliments dans un récipient sur la **PLAQUE EN VERRE**.*

- 1 Ne pas tenter d'altérer, ou de réparer la porte, le panneau de commande, les interrupteurs de verrouillage de sécurité ou une autre partie quelconque du four. Il est en effet dangereux d'intervenir sur l'appareil en déposant des couvercles protégeant contre l'exposition à l'énergie micro-ondes. Les réparations ne doivent être entreprises que par un technicien qualifié.
- 2 Ne pas faire fonctionner le four vide. Il est préférable de laisser un verre d'eau dans le four inutilisé. L'eau absorbera les micro-ondes en toute sécurité en cas de démarrage accidentel du four.
- 3 Ne pas utiliser votre four à micro-ondes pour sécher des textiles : ils pourraient carboniser s'ils sont chauffés trop longtemps.
- 4 Ne pas cuire d'aliments enveloppés dans de l'essuie-tout à moins que cela ne soit indiqué dans votre livre de recettes pour l'aliment que vous cuisinez.
- 5 Ne pas utiliser de papier journal au lieu d'essuie-tout pour la cuisson.
- 6 Ne pas utiliser de récipients en bois. Ils peuvent chauffer et carboniser. Ne pas utiliser de récipient métallique avec des incrustations métalliques (or ou argent par exemple). Enlever toutes les fermetures métalliques. Des objets en métal peuvent créer un arc dans le four et engendrer des dégâts importants.
- 7 Ne pas faire fonctionner le four lorsqu'un torchon, une serviette ou tout autre objet vient faire obstruction entre la porte et le devant du four, ce qui pourrait engendrer des fuites d'énergie micro-ondes.
- 8 Ne pas utiliser de produits fabriqués à partir de papier recyclé : ils peuvent contenir des impuretés et engendrer des étincelles et / ou s'enflammer quand ils sont utilisés pour la cuisson.
- 9 Ne pas rincer le plateau tournant juste après la cuisson. Cela peut l'endommager ou le casser.
- 10 De petites quantités d'aliments peuvent requérir des temps de cuisson ou de chauffage plus courts. S'ils sont placés dans le four pour une durée normale, ils peuvent surchauffer et brûler.
- 11 Veiller à bien placer le four de sorte que le devant de la porte se situe à au moins 8 cm derrière le bord de la surface sur laquelle il est posé, afin d'éviter le renversement accidentel de l'appareil.
- 12 Avant la cuisson, percer la peau des pommes de terre, des pommes ou de tout autre fruit ou légume semblable.
- 13 Ne pas cuire les oeufs dans leur coquille. L'augmentation de la pression à l'intérieur de l'oeuf le fera exploser.
- 14 Ne pas utiliser le four pour frire.
- 15 Enlever les emballages plastiques des aliments avant de cuire ou de décongeler. Noter cependant que dans certains cas l'aliment doit être couvert par un film plastique pour le réchauffage et la cuisson.
- 16 Si la porte du four est endommagée, ne pas utiliser le four jusqu'à ce qu'il ait été réparé par un technicien spécialisé du service après-vente.
- 17 En cas de fumée, ne pas ouvrir la porte du four, éteindre ou débrancher le four de la prise de courant.
- 18 Lorsque la nourriture est réchauffée ou cuite dans des récipients jetables en plastique, papier ou autres matériaux combustibles, surveiller de près le four pour noter toute détérioration du récipient.
- 19 Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si les instructions adéquates ont été données pour éviter tous les risques inhérents à cette utilisation.
- 20 Les liquides ou d'autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients hermétiques, en raison du risque d'explosion.

Ustensiles pour Micro-ondes

Ne jamais utiliser d'objets métalliques ou bordés de métal dans votre four à micro-ondes.

Les micro-ondes ne peuvent traverser le métal. Elles vont rebondir sur l'objet métallique dans le four et peuvent créer un arc électrique, phénomène alarmant qui ressemble à un éclair.

La plupart des ustensiles de cuisson non métalliques résistant à la chaleur peuvent être utilisés dans un micro-ondes. Cependant, certains ustensiles peuvent contenir des matériaux qui les rendent impropres à une utilisation dans un micro-ondes. En cas de doutes sur un ustensile particulier, il existe un moyen simple de savoir s'il peut aller au micro-ondes.

Placez l'ustensile en question près d'un bol d'eau dans le micro-ondes. Faites chauffer pendant 1 minute à pleine puissance. Si l'eau chauffe alors que l'ustensile reste froid au toucher, l'ustensile peut passer au micro-ondes. En revanche, si la température de l'eau ne change pas mais que l'ustensile chauffe, alors il ne peut être utilisé dans le micro-ondes. Vous disposez certainement dans votre cuisine de nombreux récipients qui peuvent passer au micro-ondes. En voici une liste.

Assiettes

La plupart des assiettes vont au micro-ondes. En cas de doute se reporter aux documents du fabricant ou effectuer le test décrit plus haut.

Verres

Le verre qui résiste à la chaleur peut passer au micro-ondes. Cela est valable pour toutes les marques d'ustensiles de cuisine en verre trempé pour four. Néanmoins, ne pas utiliser de verre fragile, tel que les verres à vin, qui pourraient se briser pendant le réchauffage.

Récipients en plastique

Ils peuvent être utilisés pour contenir des aliments à ne pas réchauffés rapidement. Toutefois, il ne faut pas les utiliser pour contenir des aliments qui devront rester très longtemps dans le four dans la mesure où l'aliment chaud finira par déformer ou faire fondre le récipient en plastique.

Papier

Les assiettes et les récipients en papier conviennent et peuvent être utilisés dans votre four à micro-ondes, dans la mesure où le temps de cuisson est court et que les aliments contiennent peu de graisses et d'eau. Les serviettes en papier sont également très utiles pour envelopper les aliments et pour garnir les plateaux de cuisson dans lesquels les aliments gras comme le bacon sont cuits. Éviter en général les produits en papier de couleur, laquelle peut déteindre. Certains produits en papier recyclé peuvent contenir des impuretés qui pourraient engendrer des arcs ou s'enflammer en cas d'utilisation dans un micro-ondes.

Sacs de cuisson en plastique

Remuer les aliments est l'une des techniques les plus importantes de l'utilisation en micro-ondes. Dans la cuisson traditionnelle, on remue les aliments pour bien les mélanger. Les aliments cuits au micro-ondes sont, eux, remués afin de répartir et de redistribuer la chaleur. Ne jamais oublier de remuer de l'extérieur vers le centre puisque l'extérieur chauffe d'abord.

Vaisselle plastique pour micro-ondes

Il existe toute sorte de formes et de tailles de vaisselle pour micro-ondes. Pour la plupart, vous pouvez utiliser dans votre micro-ondes les ustensiles dont vous disposez déjà plutôt que d'investir dans un nouvel équipement de cuisine.

Poterie, plats en pierre, céramique

Les récipients fabriqués dans ces matériaux conviennent généralement pour une utilisation en micro-ondes, mais il est préférable d'effectuer un test au préalable.

ATTENTION

Certains ustensiles ayant une forte teneur en plomb ou en fer ne conviennent pas comme ustensiles de cuisson.

Les ustensiles doivent être vérifiés pour assurer leur emploi approprié dans les fours à micro-ondes.

Caractéristiques des aliments et Cuisson micro-ondes

Ne quittez pas le four des yeux

Les recettes de ce livre ont été écrites soigneusement, mais votre réussite dépend de l'attention que vous portez aux aliments pendant leur cuisson. Gardez toujours un œil sur vos aliments pendant qu'ils cuisent. Votre four à micro-ondes est équipé d'une lampe qui s'allume automatiquement pendant le fonctionnement du four, ainsi vous pouvez voir ce qu'il y a dedans et vérifier l'évolution de la cuisson. Les instructions données dans les recettes (soulever, remuer ...) sont les étapes minimum recommandées. Si la nourriture ne paraît pas cuire de façon homogène, faites les réglages que vous pensez nécessaires pour résoudre ce problème.

Les facteurs affectant le temps de cuisson

De nombreux facteurs affectent les temps de cuisson. Par exemple, un gâteau composé de beurre, de lait et d'œufs glacés sera bien plus long à cuire qu'un gâteau composé d'ingrédients à température ambiante. Toutes les recettes de ce livre indiquent une fourchette de temps de cuisson. En général, vous vous apercevrez que l'aliment n'est pas assez cuit pour un temps de cuisson du bas de la fourchette et qu'il faut poursuivre la cuisson au delà du temps maximum donné, selon vos goûts personnels. Le principe qui guide ce livre est qu'il vaut mieux suivre le temps de cuisson donné de la recette. Parce qu'un plat trop cuit est vraiment fichu. Certaines recettes, en particulier pour le pain, les gâteaux et les crèmes, recommandent de retirer l'aliment du four alors qu'il n'est pas encore tout à fait cuit. Ce n'est pas une erreur. Lorsque l'on les laisse reposer, en général couverts, ces aliments continuent à cuire en dehors du four alors que la chaleur enfermée dans les parties externes de l'aliment se propage progressivement vers l'intérieur. Si les aliments restent dans le four pendant toute la durée, les parties externes cuisent trop, voire elles brûlent. Votre compétence pour estimer la cuisson et les temps de repos pour les divers aliments évoluera avec l'expérience.

Densité des aliments

Des aliments légers, poreux, tels que les gâteaux et le pain cuisent plus rapidement que les aliments denses et lourds comme les rôtis et les ragoûts. Faites attention lorsque vous cuisinez des aliments poreux, les bords externes peuvent sécher et devenir friables.

Hauteur des aliments

Les portions supérieures d'aliments hauts, en particulier des rôtis, cuiront plus rapidement que la portion inférieure. Il est donc sage de retourner les aliments hauts pendant la cuisson, parfois plusieurs fois.

Teneur hydrique des aliments

Puisque la chaleur générée dans les micro-ondes a tendance à évaporer l'humidité, des aliments relativement secs tels que les rôtis et certains légumes doivent être aspergés d'eau avant la cuisson ou recouverts pour conserver leur humidité.

Quantité d'os et teneur en graisses des aliments

Les os conduisent la chaleur et la graisse cuit plus rapidement que la viande. Il faut faire attention lors de la cuisson de morceaux de viande osseux ou gras, afin qu'ils cuisent de façon homogène et ne soient pas trop cuits.

Quantité d'aliments

Le nombre de micro-ondes de votre four demeure stable indépendamment de la quantité de nourriture cuite. En conséquence, plus il y a d'aliments dans le four, plus le temps de cuisson est long. Ne pas oublier de réduire le temps de cuisson d'un tiers au moins lorsque vous divisez par deux les recettes.

Forme des aliments

Les micro-ondes pénètrent environ 2,5 cm des aliments, la portion interne des aliments épais est cuite alors que la chaleur générée sur l'extérieur progresse vers l'intérieur. Seule la partie externe de l'aliment est cuite par l'énergie micro-ondes ; le reste est cuit par convection. La forme la moins adaptée d'un aliment à cuire au micro-ondes est un carré épais. Les angles brûleront bien avant que le centre ne soit à peine chaud. Les aliments ronds et fins ou en forme d'anneau conviennent parfaitement à la cuisson au micro-ondes.

Couvercle

Un couvercle enferme la chaleur et la vapeur et permet de cuire l'aliment plus rapidement. Utiliser un couvercle ou un film pour micro-ondes avec un coin retourné pour éviter les projections.

Brunissage

Les viandes et volailles cuites un quart d'heure ou plus bruniront légèrement dans leur propre graisse. Les aliments cuits moins longtemps peuvent être badigeonnés d'une sauce telle que la sauce Worcestershire, la sauce soja ou barbecue afin d'obtenir une couleur appétissante. Vu que les quantités de sauces ajoutées aux aliments sont minimes, la saveur originale du plat n'est pas modifiée.

Couverture avec un papier sulfurisé

Le papier sulfurisé empêche les projections et permet aux aliments de conserver un peu de chaleur. Mais vu qu'il s'agit d'un couvercle qui tient moins que le couvercle ou le film plastique, la nourriture peut sécher légèrement.

Disposition et espacement

Les aliments individuels tels que les pommes de terre cuites, les petits gâteaux et les hors d'œuvre chaufferont de façon plus homogène s'ils sont placés dans le four à distance égale, de préférence en cercle. Ne jamais empiler les aliments les uns sur les autres.

Caractéristiques des aliments et Cuisson micro-ondes

Penser à remuer les aliments

Remuer les aliments est l'une des techniques les plus importantes de l'utilisation en micro-ondes. Dans la cuisson traditionnelle, on remue les aliments pour bien les mélanger. Les aliments cuits au micro-ondes sont, eux, remués afin de répartir et de redistribuer la chaleur. Ne jamais oublier de remuer de l'extérieur vers le centre puisque l'extérieur chauffe d'abord.

Retourner les aliments

Il faut retourner les aliments gros et hauts tels que les rôtis et les poulets entiers afin qu'ils cuisent de façon homogène le haut et le bas. Cela vaut également pour les morceaux de poulet et les côtelettes.

Placer les parties plus épaisses vers l'extérieur

Étant donné que les micro-ondes sont attirées par la partie externe des aliments, il est préférable de placer les portions plus épaisses de viande, de volaille et de poisson sur le bord externe du plat. Ainsi les portions plus épaisses recevront la plupart des micro-ondes et l'aliment cuira de façon homogène.

Protection

Des bandes d'aluminium (bloquant les micro-ondes) peuvent être placées sur les angles ou bords des aliments carrés et rectangulaires pour éviter de trop cuire ces portions. N'utilisez jamais trop d'aluminium et vérifiez que le papier est bien attaché au plat afin de ne pas générer d'arc électrique dans le four.

Surélévation

Les aliments épais ou denses peuvent être surélevés afin que les micro-ondes soient absorbées par le dessous et le centre de l'aliment.

Perçage

Les aliments enfermés dans une coquille, une peau ou une membrane vont éclater dans le four à moins de les percer avant de les cuire. Il en va ainsi du blanc et du jaune d'oeuf, des clams et des huîtres et des légumes et fruits entiers.

Test de cuisson

La nourriture cuit si rapidement dans un four à micro-ondes qu'il est nécessaire de la tester souvent. Certains aliments restent dans le micro-ondes jusqu'à cuisson totale, mais la plupart des aliments, comme la viande et la volaille, doivent être retirés du four juste avant d'être cuits et il faut les laisser reposer un moment ce qui leur permet de terminer leur cuisson. La température interne des aliments augmentera de 3°C à 8°C pendant la période de repos.

Temps de repos

On laisse souvent les aliments reposer entre 3 et 10 minutes après les avoir sortis du four à micro-ondes. On couvre les aliments en général afin de conserver la chaleur sauf si leur texture doit être sèche (certains gâteaux et biscuits par exemple). Le repos permet aux aliments de finir de cuire et permet à la saveur de bien se répartir et de se développer.

Pour Nettoyer Votre Four

1 L'intérieur du four doit rester propre

Des projections de nourriture et des résidus de liquides collent aux murs du four et aux surfaces entre le joint et la porte. Il est préférable d'essuyer immédiatement les débordements avec un chiffon humide. Les miettes et les débordements vont absorber les micro-ondes et rallonger les temps de cuisson. Prenez un chiffon humide pour enlever les miettes qui tombent entre la porte et l'encadrement. Il est important de garder cette surface propre pour garantir l'étanchéité parfaite. Enlevez les projections grasses avec un chiffon savonneux, rincez et séchez. N'utilisez pas de détergent agressif ou de nettoyant abrasif. Le plateau en verre peut être lavé dans l'évier ou dans le lave-vaisselle.

2 L'extérieur du four doit rester propre

Nettoyez l'extérieur du four avec de l'eau et du savon puis à l'eau et séchez avec un chiffon doux ou un essuie-tout. Pour éviter d'endommager les pièces actives à l'intérieur du four, l'eau ne doit pas pénétrer dans les ouvertures de ventilation. Pour nettoyer le bandeau de commande, ouvrez la porte afin d'éviter tout démarrage accidentel et essuyez avec un chiffon humide immédiatement suivi d'un chiffon sec. Appuyez sur ARRÊT après le nettoyage.

3 Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur ou autour de l'extérieur de la porte du four, essuyez les panneaux avec un chiffon doux. Cela peut arriver lorsque le micro-ondes fonctionne dans des conditions d'humidité élevée et n'indique en aucun cas un mauvais fonctionnement de l'appareil.

4 La porte et les joints d'étanchéité de la porte du four doivent être propres. N'utiliser que de l'eau chaude et savonneuse, puis séchez complètement.

NE PAS UTILISER DE MATÉRIAUX ABRASIFS TELS QUE LES POUDRES OU TAMPONS MÉTALLIQUES OU PLASTIQUES.

Les pièces métalliques sont plus faciles à entretenir lorsqu'elles sont essuyées souvent avec un chiffon humide.

Questions et Réponses

Q Que se passe-t-il lorsque la lampe du four ne s'allume pas?

R Il peut y avoir plusieurs raisons à cela :

L'ampoule a grillé.

La porte n'est pas fermée.

Q L'énergie micro-ondes traverse-t-elle la vitre du four dans la porte?

R Non. Les trous, ou hublots, permettent de laisser passer la lumière ; mais pas l'énergie micro-ondes.

Q Pourquoi entend-on un signal sonore lorsque l'on touche un bouton sur le bandeau de commande?

R Le signal sonore permet de vérifier que le réglage est correctement entré.

Q Le micro-ondes sera-t-il endommagé s'il fonctionne à vide?

R Oui. Ne jamais faire marcher le micro-ondes vide ou sans le plateau en verre.

Q Pourquoi les œufs éclatent-ils parfois?

R Lorsque l'on cuit, frit ou poche des œufs, le jaune peut éclater en raison de la vapeur qui se développe sous la membrane du jaune. Afin d'éviter cela, il suffit de percer le jaune avant de le cuire. Ne mettez jamais au micro-ondes les œufs dans leur coquille.

Q Pourquoi recommande-t-on un temps de repos à la fin de la cuisson?

R Une fois la cuisson terminée, l'aliment continue à cuire pendant le temps de repos. Ce temps de repos permet de terminer la cuisson de façon homogène dans tout l'aliment. La durée du temps de repos dépend de la densité de l'aliment.

Q Est-il possible de faire du pop-corn dans un four à micro-ondes?

R Oui, si l'on utilise l'une des deux méthodes suivantes :

1 Des ustensiles pour pop-corn spécialement conçus pour la cuisson au micro-ondes.

2 Du pop-corn pré-conditionné commercialisé qui recommande des durées et des niveaux de puissance spécifiques pour que le produit final soit acceptable.

SUIVRE LES INSTRUCTIONS EXACTES DE CHAQUE FABRICANT POUR LEUR LEUR POP-CORN. NE PAS LAISSER LE FOUR SANS SURVEILLANCE PENDANT L'ECLATEMENT DU MAÏS. SI LE MAÏS N'ECLATE PAS A LA FIN DE LA DUREE RECOMMANDEE, NE PAS POURSUIVRE LA CUISSON. UNE SURCUISSON PEUT ENFLAMMER LE MAÏS.

ATTENTION

NE JAMAIS UTILISER DE SAC EN PAPIER MARRON POUR FAIRE ECLATER LE MAÏS. NE JAMAIS ESSAYER DE FAIRE ECLATER LES GRAINS QUI SONT RESTES EN TIERS.

Q Pourquoi mon four ne cuit-il pas aussi vite que les temps indiqués dans le guide de cuisson?

R Consultez à nouveau votre guide de cuisson pour vérifier que vous avez bien suivi les instructions, et pour trouver ce qui peut engendrer des variations dans les temps de cuisson. Les temps indiqués dans le guide de cuisson et les niveaux de puissance ne sont que des suggestions, choisies pour éviter de cuire trop un aliment, problème le plus fréquent avant de s'habituer au micro-ondes. Les changements de taille, de forme, de poids et de dimensions des aliments peuvent requérir des temps de cuisson supérieurs. Faites appel à votre jugement ainsi qu'aux suggestions du guide de cuisson pour voir où en est la cuisson de l'aliment, tout comme vous le feriez avec une cuisinière traditionnelle.

Avertissements et Spécifications Techniques

Attention

Les fils de connexion au secteur respectent le code suivant:

BLUE : Neutre

MARRON : Phase

VERT OU JAUNE : Terre

Cet appareil est fourni avec un câble de réseau de performances spécifiques, qui, s'il est endommagé, doit être remplacé par un câble de réseau de même type ; un tel câble de réseau peut s'obtenir auprès de l'importateur et doit être installé par une personne compétente (☑).

Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.

Spécifications Techniques

	MH-6344BL
Alimentation	220 V AC / 50 Hz
Sortie	850 W (valeur standard IEC60705)
Fréquence micro-ondes	2450 MHz
Dimension extérieure	507 X 274 X 435 mm(l x h x p)
Puissance consommée	
Micro-ondes	1250 W
Gril	1000 W
Combiné	2200 W