



MANUEL D'UTILISATION

FOUR COMBINE MICRO-ONDES/ GRIL/CONVECTION

LIRE ATTENTIVEMENT LE MANUEL AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

MC9280XC

P/No.: MFL33716111

www.lg.com

FRANÇAIS

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.

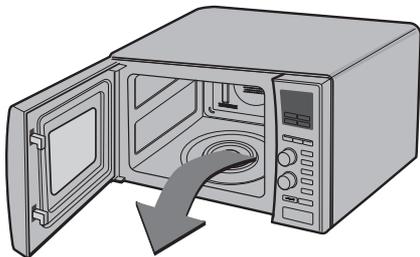
Précautions	2
Sommaire	3
Déballage de l'appareil et Installation	4 ~ 5
Réglage de l'Horloge	6
Sécurité Enfant	7
Puissance Micro-Ondes cuisson	8
Niveau de Puissance	9
Démarrage Rapide	10
Gril Cuisson	11
Convection Préchauffer	12
Convection Cuisson	13
Convection Combinée Cuisson	14
Gril Combinée Cuisson	15
Cuisinière à Vapeur	16 ~ 18
Viande Rôtie	19 ~ 20
Friture Saine	21 ~ 24
Cuisson automatique rapide	25 ~ 30
Crousty Cuisson	31 ~ 32
Moniteur de Cuisson	33 ~ 35
Décongélation Automatique	36
Guide de Decongelation	37
Minuterie de Cuisine	38
Guide de cuisson ou réchauffage	39
Legumes Frais Guide	40
Gril Guide	41
Consignes importantes de sécurité	42 ~ 43
Ustensiles pour Micro-ondes	44
Caractéristiques des aliments et Cuisson micro-ondes	45 ~ 46
Questions et Réponses	47
Avertissements et Spécifications Techniques	48

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 poser-le sur une surface plane.



PLATEAU EN VERRE



BAGUE ROTATIVE



PLAT ÉGOUTTAGE
(Gris)

UNITÉ DE CUISSON
À LA VAPEUR



COUVERCLE APTE
POUR CUIRE À LA
VAPEUR



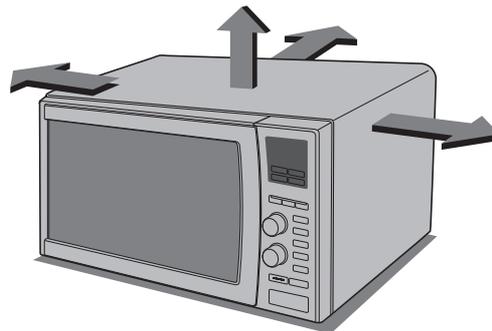
ASSIETTE APTE
POUR CUIRE À LA
VAPEUR



BOL APTE POUR
CUIRE À LA VAPEUR
(PLAT CROUSTILLEUR)
(Jaune)

2

Placer le four à l'emplacement de votre choix, à une hauteur supérieure à 85cm, en s'assurant qu'il existe un espace d'au moins 20cm en haut et 10cm à l'arrière, pour assurer une ventilation correcte. L'avant du four doit se trouver à au moins 8cm 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.**

6 Appuyez sur . Appuyez sur le bouton  une fois pour régler le temps de cuisson sur 30 secondes.



4 Ouvrez la porte de votre four en appuyant sur le bouton **OUVRIR PORTE**. Placez le **BAGUE ROTATIVE** à l'intérieur du four et placez dessus le **PLATEAU EN VERRE**.

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 récipient du four, il peut être chaud.**



VOTRE FOUR EST PRÊT

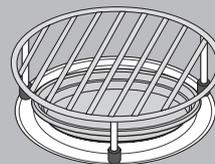
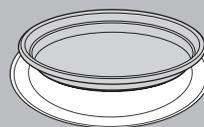
5 Remplissez un **récipient pour micro-ondes** avec 300ml d'eau. Placez-le sur le **PLATEAU EN VERRE** et fermez la porte du four. Si vous avez des doutes sur le récipient à utiliser, veuillez vous reporter à la page 44.



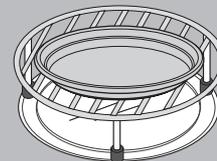
8 Avant consommation, il est impératif de vérifier la température des biberons et autres aliments pour bébé afin d'éviter tout risque de brûlure.

COMMENT UTILISER LES ACCESSOIRES

Normal



Pas normal



Ne pas utiliser les accessoires comme décrit ci-dessus. Une mauvaise utilisation peut altérer le bon fonctionnement de l'appareil.

Réglage de l'Horloge



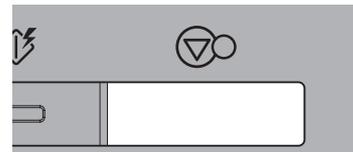
Lorsque vous branchez votre four pour la première fois, ou lorsque l'alimentation est rétablie suite à une coupure de courant, le caractère ' : ' s'affiche à l'écran. Vous devez alors à nouveau régler l'horloge.

Si des symboles anormaux s'affichent à l'écran, débranchez la prise d'alimentation de votre four, rebranchez là, puis régler de nouveau l'horloge.

Vous pouvez choisir l'affichage de l'heure sur 12 heures ou 24 heures.

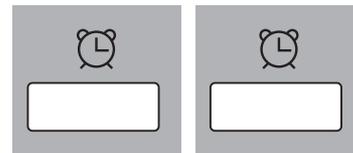
L'exemple ci-dessous vous montre comment régler l'heure à 14:35, avec un affichage sur 24 heures. Vérifiez qu'il ne reste aucun élément d'emballage ou de conditionnement sur ou dans votre four.

Appuyez sur  .



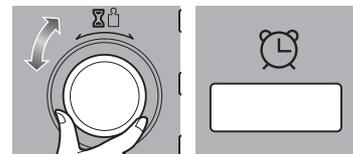
Appuyez et maintenez enfoncé  jusqu'à ce que "12 H" s'affiche.

Appuyer de nouveau sur  pour un réglage de l'horloge sur 24 heures. (Pour changer d'option après le réglage de l'horloge, vous devez débrancher, puis rebrancher l'appareil).



Tournez le cadran  jusqu'à ce que l'affichage indique "14:00". (PRESS CLOCK KEY)

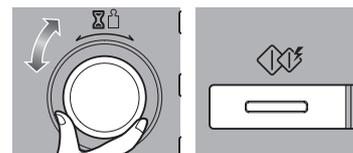
Appuyez sur  .



Tournez le cadran  jusqu'à ce que l'affichage indique "14:35".

Appuyez sur  .

Les chiffres commencent à défiler sur l'horloge.



Sécurité Enfant

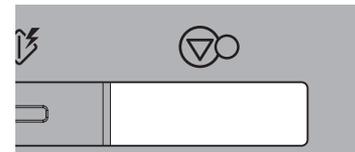


Votre four est muni d'un dispositif de sécurité qui empêche la mise en marche accidentelle de votre four.

Lorsque la fonction Sécurité enfant est activée, aucune autre fonction ne peut être activée et il sera impossible de se servir de l'appareil.

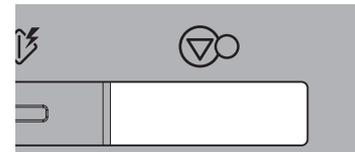
Cependant, votre enfant pourra toujours ouvrir la porte du four.

Appuyez sur  .

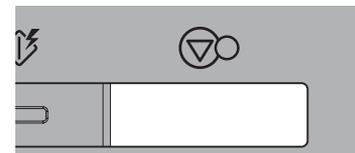


Appuyez et maintenez enfoncée la touche  jusqu'à ce que "**CHILD LOCKED**" apparaisse sur l'afficheur et qu'un signal sonore retentisse.

La **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.



Pour annuler la **SÉCURITÉ ENFANT**, appuyez et maintenez enfoncée la touche  jusqu'à ce que "**CHILD LOCKED**" disparaisse, vous entendrez le signal sonore quand elle sera désactivée.



Puissance Micro-Ondes

Cuisson

L'exemple ci-dessous vous montre comment cuire des aliments à une puissance de 720W (80%), pendant 5 minutes et 30 secondes.



Votre four possède cinq réglages de puissance différents.

PUISSANCE	%	Puissance
ÉLEVÉE MAX (max.)	100 %	900W
MOYENNE À ÉLEVÉE	80 %	720 W
MOYENNE	60 %	540 W
MOYENNE FAIBLE/ DÉCONGÉLATION	40 %	360 W (**)
FAIBLE	20 %	180 W

Ne pas utiliser



GRILLE HAUTE
(SUPPORT HAUT)



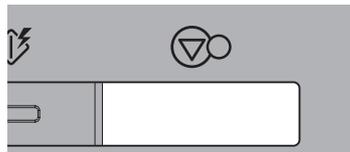
GRILLE CONVECTION
(SUPPORT BAS)



PLAT ÉGOUTTAGE
(Gris)

Vérifiez que votre four est installé conformément aux instructions données précédemment.

Appuyez sur .



Appuyez deux fois sur .

L'affichage indique **720 W**.

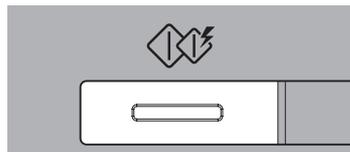


Tournez le  de sélection pour afficher "5:30" à l'écran.



Appuyez sur .

Lors de la cuisson, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de cuisson en tournant le cadran .



Niveau de Puissance

Votre four à micro-ondes possède 5 niveaux de puissance pour vous permettre un maximum de flexibilité et un contrôle optimal de la cuisson. Le tableau ci-dessous vous indique le niveau de puissance recommandé pour différents types d'opérations possibles avec ce four à micro-ondes.



PUISSANCE	USAGE	POURCENTAGE (%)	PUISSANCE
ELEVEE	<ul style="list-style-type: none">* Faire bouillir de l'eau* Faire dorer du boeuf haché* Cuire de la volaille, du poisson ou des légumes* Cuire des morceaux de viande tendre	100 %	900 W
MOYENNE A ELEVEE	<ul style="list-style-type: none">* Réchauffage (Liquide)* Faire rôtir de la viande et de la volaille* Faire cuire des champignons et des fruits de mer* Faire cuire des aliments contenant du fromage et des oeufs	80 %	720 W
MOYENNE	<ul style="list-style-type: none">* Réchauffage (Purée de pommes de terre, Repas plaqué, Repas tout-cuit)* Préparer des cakes et des brioches* Préparer des oeufs* Préparer du riz, de la soupe	60 %	540 W
DECONGELATION/ MOYENNE FAIBLE	<ul style="list-style-type: none">* Toute décongélation* Faire fondre du beurre et du chocolat* Cuire des morceaux de viande moins tendre	40 %	360 W(**)
FAIBLE	<ul style="list-style-type: none">* Ramollir du beurre et du fromage* Ramollir de la glace* Faire lever de la pâte à la levure	20 %	180 W

Démarrage Rapide

Dans cet exemple, je vous montre comment sélectionner 2 minutes de cuisson à puissance maximale.



La fonction **DÉMARRAGE RAPIDE** vous permet d'introduire des intervalles de 30 secondes de cuisson à puissance MAXIMALE en utilisant la touche

Ne pas utiliser



GRILLE HAUTE
(SUPPORT HAUT)

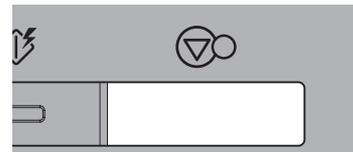


GRILLE CONVECTION
(SUPPORT BAS)

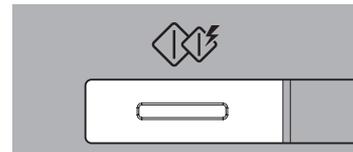


PLAT ÉGOUTTAGE
(Gris)

Appuyez sur



Appuyez quatre fois sur



Pendant la cuisson avec **Démarrage Rapide** il est possible d'élargir le temps de cuisson au-delà de 99 minutes 59 secondes en appuyant plusieurs fois sur la touche

L'exemple ci-dessous vous montre comment utiliser le gril pour cuisiner un plat pendant 12 minutes et 30 secondes.

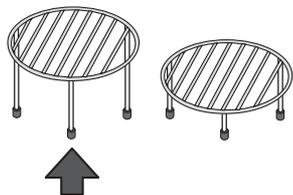


Votre four est équipé d'un GRIL À QUARTZ, il n'y a donc pas de préchauffage.

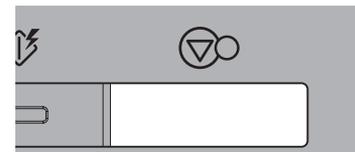
Cette fonction vous permettra d'obtenir rapidement un plat doré et croustillant.

En mode gril, placer la clayette sur le plateau métallique.

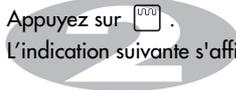
Pour cuisiner en mode GRIL, utiliser la clayette haute.



Appuyez sur  .



Appuyez sur  .
L'indication suivante s'affiche : " 000 "



Tournez le  de sélection pour afficher "12:30" à l'écran.

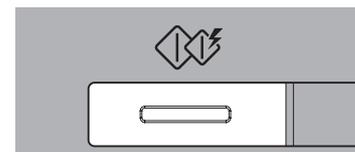


Appuyez sur   .



Lors de la cuisson, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de cuisson en tournant le cadran  .

Soyez vigilant en retirant vos aliments car le récipient doit être très brûlant !



Convection

Préchauffer



Le four à convection peut fonctionner à une température de 40°C, puis dans une plage allant de 100°C à 250°C (la fonction convection correspond à une température par défaut de 180°C).

Le four possède une fonction fermentation à 40°C. Cette fonction ne peut pas être activée si le four est à une température supérieure à 40°C.

Si vous utilisez cette fonction alors que la température du four est au-dessus de 70°C, le code d'erreur "E-05" est affiché

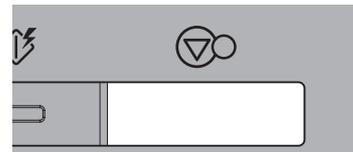
Votre four mettra quelques minutes à atteindre la température affichée.

Lorsque le four a atteint la température voulue, il émet un BIP.

Vous pouvez alors mettre votre plat dans le four et débiter la cuisson.

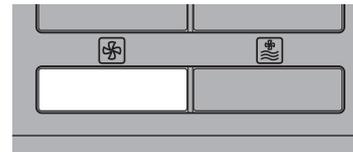
In the following example I will show you how to preheat the oven at a temperature of 230°C.

Appuyez sur .



Appuyez sur .

L'indication suivante s'affiche: "  "

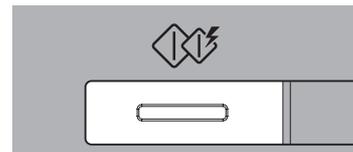


Tournez le  de sélection pour afficher "230°C" à l'écran.



Appuyez sur .

Le préchauffage démarre et "PREHEAT" apparaît à l'écran.



Convection

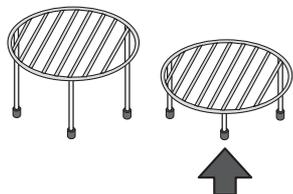
Cuisson

L'exemple ci-dessous vous montre comment préchauffer le four, puis cuire des aliments à une température de 230°C pendant 50 minutes.



Si vous n'affichez aucune température, le four affichera 180°C par défaut. Vous pouvez alors afficher la température de votre choix à l'aide de la molette.

Utilisez exclusivement la clayette basse pour une cuisson en mode convection.



Appuyez sur .

Appuyez sur .

L'indication suivante s'affiche: "  "

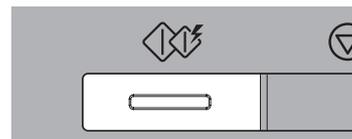
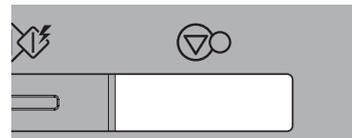
Tournez le  de sélection pour afficher "230°C" à l'écran.

Tournez le  de sélection pour afficher "50:00" à l'écran.

Appuyez sur .

Lors de la cuisson, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de cuisson en tournant le cadran .

Soyez vigilant en retirant vos aliments car le récipient doit être très brûlant !



Convection Combinée

Cuisson

Dans l'exemple suivant, je vous montre comment programmer votre four pour cuire des aliments pendant 25 minutes, à une puissance de 540W (60%) et avec une température de convection de 200°C.



En mode "cuisson combinée", vous pouvez utiliser trois niveaux de puissance de micro-ondes (20%, 40% et 60%).

Puissance du micro-onde

(%)	(Watts)
60	540
40	360
20	180

Appuyez sur .

Appuyez sur le bouton  une fois jusqu'à ce que l'affichage indique "540W".

Les indications suivantes s'affichent : "≡", "🌀".

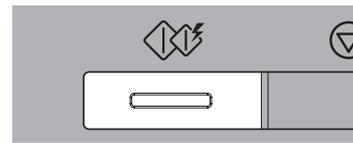
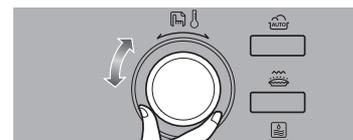
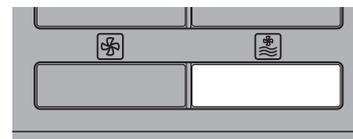
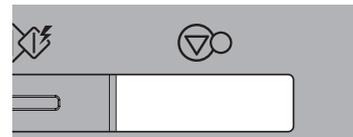
Tournez le  de sélection pour afficher "200°C" à l'écran.

Tournez le  de sélection pour afficher "25:00" à l'écran.

Appuyez sur .

Lors de la cuisson, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de cuisson en tournant le cadran .

Soyez vigilant en retirant vos aliments car le récipient doit être très brûlant !



Gril Combinée

Cuisson

Dans l'exemple suivant, je vous montre comment programmer votre four pour cuire des aliments pendant 25minutes, à une puissance de 180W (20%) et avec la fonction gril.



Votre four dispose d'une fonction "cuisson combinée", qui vous permet de cuire des aliments en même temps ou alternativement avec le système thermique et le système à micro-ondes. Grâce à cette fonction, les aliments cuisent plus vite.

En mode "cuisson combinée", vous pouvez utiliser trois niveaux de puissance de micro-ondes (20%, 40% et 60%).

Puissance du micro-onde

(%)	(Watts)
60	540
40	360
20	180

Appuyez sur .

Appuyez sur le bouton  six fois jusqu'à ce que l'affichage indique "180W".

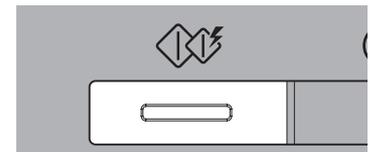
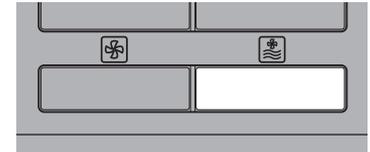
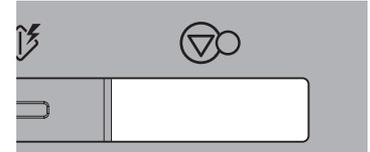
Les indications suivantes s'affichent : "≡", "uvv".

Tournez le  de sélection pour afficher "25:00" à l'écran.

Appuyez sur .

Lors de la cuisson, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de cuisson en tournant le cadran .

Soyez vigilant en retirant vos aliments car le récipient doit être très brûlant !



Cuisinière à Vapeur

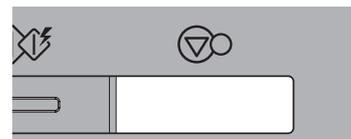
Avec l'exemple suivant, je vais vous expliquer comment cuire 0.3kg d'haricots verts.

Cette fonction vous permet de cuisiner à la vapeur.

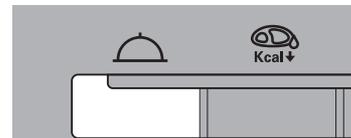
AVERTISSEMENT:

1. Utilisez toujours des gants de protection pour retirer un CUIT-VAPEUR du four. Il est très chaud.
2. Ne posez un CUIT-VAPEUR bouillant ni sur une table en verre, ni sur une surface susceptible de fondre facilement. Pensez toujours à utiliser une manique ou un plateau.
3. Lorsque vous utilisez ce cuit-vapeur, versez au moins 300 ml d'eau avant l'utilisation. Si la quantité d'eau est inférieure à 300 ml, la cuisson peut être incomplète. Cela peut également provoquer un incendie ou mettre le produit hors d'usage.
4. Soyez prudent lorsque vous déplacez le CUIT-VAPEUR rempli d'eau.
5. Lorsque vous utilisez le CUIT-VAPEUR, le couvercle vapeur et le réservoir d'eau doivent être parfaitement mis en place. Sinon, les oeufs ou les châtaignes explosent.
6. N'utilisez jamais ce Cuit-vapeur avec un autre produit. Cela pourrait provoquer un incendie ou mettre le produit hors d'usage.

Appuyez sur .



Appuyez sur .



Tournez le  de sélection pour afficher "3" à l'écran (GREEN BEANS).



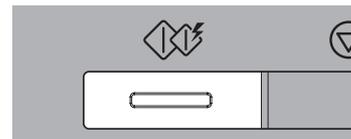
Tournez le  de sélection pour afficher "0.3kg" à l'écran.



Appuyez sur .

Lors de la cuisson, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de cuisson en tournant le cadran .

Soyez vigilant en retirant vos aliments car le récipient doit être très brûlant !



<i>Fonction</i>	<i>Catégorie</i>		<i>Poids maximum</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Temp. nourriture</i>	<i>Instructions</i>
Cuisinière à Vapeur	1	Broccoli	0,1-0,4kg	Couvercle à vapeur Assiette à vapeur Bol à eau à vapeur	Pièce	<ol style="list-style-type: none"> Nettoyez les légumes et coupez les en morceaux réguliers. Versez 300ml d'eau dans le bol à eau à vapeur. Placez l'assiette à vapeur sur le bol à eau à vapeur. Placez (en une seule couche) les ingrédients précédemment préparés, sur l'assiette. Couvrez le tout avec le couvercle à vapeur. Placez le bol à vapeur dans le four. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. - Coupez le légume. (12-15g/pièce)
	2	Carotte	0,2-0,4kg	Couvercle à vapeur Assiette à vapeur Bol à eau à vapeur	Pièce	Identique à ci-dessus. - Moins de 5mm d'épaisseur.
	3	Haricots Verts	0,1-0,3kg	Couvercle à vapeur Assiette à vapeur Bol à eau à vapeur	Pièce	Identique à ci-dessus.
	4	Crevettes	0,2-0,5kg	Couvercle à vapeur Assiette à vapeur Bol à eau à vapeur	Réfrigéré	Identique à ci-dessus. - Moins de 20cm de long.
	5	Moules	0,4-0,8kg	Couvercle à vapeur Bol à eau à vapeur	Réfrigéré	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>Ingrédients</p> <p>Moules 300ml vin blanc sec 1 petite cuillère de persil haché 2 gousses d'ail hachées</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> Nettoyez les moules et jetez les coquilles cassées ou les moules mortes. Mettez (en une seule couche) les moules dans le bol à vapeur à eau. Versez 300ml de vin blanc dans le bol et rajoutez les autres ingrédients. Couvrez le tout avec le couvercle à vapeur. Placez le bol à vapeur dans le four. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.

Fonction	Catégorie		Poids maximum	Ustensile	Temp. nourriture	Instructions
Cuisinière à Vapeur	6	Oeufs	2-9 œufs	Couvercle à vapeur Assiette à vapeur Bol à eau à vapeur	Réfrigéré	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nettoyez les ingrédients. 2. Versez 300ml d'eau dans le bol à eau à vapeur. Placez l'assiette à vapeur sur le bol à eau à vapeur. Placez (en une seule couche) les ingrédients précédemment préparés, sur l'assiette. Couvrez le tout avec le couvercle à vapeur. 3. Placez le bol à vapeur dans le four. 4. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.
	7	Blanc de Poulet	0,2-0,6kg	Couvercle à vapeur Assiette à vapeur Bol à eau à vapeur	Réfrigéré	<p>Identique à ci-dessus. - Moins de 2,5cm d'épaisseur.</p>
	8	Filet de Poisson	0,2-0,6kg	Couvercle à vapeur Assiette à vapeur Bol à eau à vapeur	Réfrigéré	<p>Identique à ci-dessus.</p>

Viande

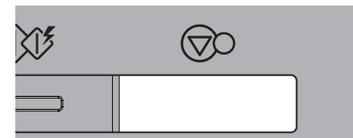
Rôtie

L'exemple suivant explique comment cuire un Rôti Boeuf de 0,7 kg.

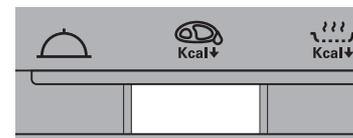


La fonction Cuisinière à Vapeur est conçue pour obtenir des résultats de cuisson à faible teneur en gras et de basses calories pour la cuisson des viandes et de la volaille rôtis

Appuyez sur  .



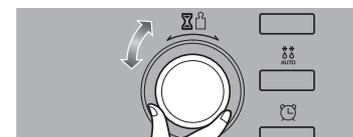
Appuyez sur  .



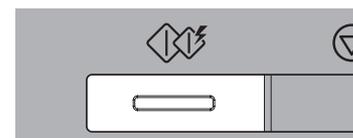
Tournez le  de sélection pour afficher "1" à l'écran (ROAST BEEF).



Tournez le  de sélection pour afficher "0.7kg" à l'écran.



Appuyez sur  .



Fonction	Catégorie		Poids maximum	Ustensile	Temp. nourriture	Instructions
Viande Rôtie	1	Rôti Boeuf	0,5-1,5kg	Bac inférieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	Badigeonnez le boeuf de beurre fondu ou d'huile puis assaisonnez selon votre goût. Disposez les denrées sur le bac inférieur placé sur le plat d'égouttage. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Après la cuisson, gardez le tout recouvert d'un papier d'aluminium pendant 10 minutes.
	2	Rôti Porc	0,5-1,5kg	Bac inférieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	Badigeonnez le porc de beurre fondu ou d'huile puis assaisonnez selon votre goût. Disposez les denrées sur le bac inférieur placé sur le plat d'égouttage. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Après la cuisson, gardez le tout recouvert d'un papier d'aluminium pendant 10 minutes.
	3	Rôti Agneau	0,5-1,5kg	Bac inférieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	Badigeonnez l'agneau de beurre fondu ou d'huile puis assaisonnez selon votre goût. Disposez les denrées sur le bac inférieur placé sur le plat d'égouttage. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Après la cuisson, gardez le tout recouvert d'un papier d'aluminium pendant 10 minutes.
	4	Rôti Poulet	0,8-1,8kg	Bac inférieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	Badigeonnez le poulet de beurre fondu ou d'huile puis assaisonnez selon votre goût. Disposez la pièce avec le blanc vers le bas sur le rack du bas avec le plat goutte à goutte placé en dessous. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer. Après la cuisson, gardez le tout recouvert d'un papier d'aluminium pendant 10 minutes.

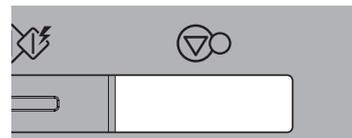
Friture Saine

L'exemple suivant explique comment cuire 0,4kg de blanc de poulet.

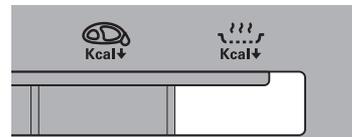


Le mode cuisson Friture Saine facilite la friture des aliments.
Le four a été préprogrammé pour faire frire automatiquement les aliments.

Appuyez sur  .



Appuyez sur  .



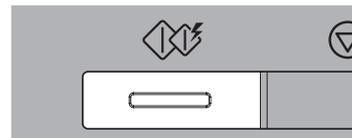
Tournez le  de sélection pour afficher "1" à l'écran. (CHICKEN BREASTS).



Tournez le  de sélection pour afficher "0.4kg" à l'écran.



Appuyez sur  .



<i>Fonction</i>	<i>Catégorie</i>		<i>Poids maximum</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Temp. nourriture</i>	<i>Instructions</i>
Friture Saine	1	Blanc de Poulet	0,2-0,6kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Badigeonnez le blanc de poulet de beurre fondu ou d'hui le puis assaisonnez selon votre goût. Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer.
	2	Escalope de Poulet	0,2-0,6kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients</p> <p>Blanc de poulet d'environ 150 à 200g. 1 tasse de farine 2 oeufs légèrement battus. 1 tasse de croûte de pain émiettée. Sel et poivre pour relever le goût.</p> </div> <p>1. Ajoutez du sel et du poivre selon vos goûts, entourez de farine et badigeonner avec des oeufs battus. 2. Recouvrir de croûte de pain émiettée et badigeonner les escalopes avec de l'huile. 3. Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer.</p>

<i>Function</i>	<i>Category</i>		<i>Weight Limit</i>	<i>Utensil</i>	<i>Food Temp.</i>	<i>Instructions</i>
Friture Saine	3	Brochettes de Poulet	0,2-0,8kg	Bac supérieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	<p>Ingrédients Ailes de poulet Brochettes (métal ou bois)</p> <p>Pour la marinage : 1/2 tasse de sauce au soja 1/2 tasse de miel 2 grandes cuillères de jus de citron 2 gousses d'ail hachées</p> <p>1. Coupez les ailes de poulets en deux. Mélangez les ingrédients de la marinade et laissez le poulet mariner pendant 3 à 4 heures. 2. Placez le poulet sur les brochettes. 3. Disposez les denrées sur le bac supérieur placé sur le plat d'égouttage. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez</p>
	4	Frites Surgelé	0,2-0,4kg	Bac supérieur sur le plat d'égouttage	Surgelé	Répartissez les pommes de terre surgelées sur le plateau pour plats croustillants. Pour de meilleurs résultats: cuire sur une seule couche. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.
	5	Bâtonnets de Poisson Surgelé	0,2-0,4kg	Bac supérieur sur le plat d'égouttage	Surgelé	Badigeonnez le poisson avec de l'huile. Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer.

Fonction	Catégorie		Poids maximum	Ustensile	Temp. nourriture	Instructions
Friture saine	6	Boulettes de Viande Hachée	0,2-0,4kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Choisissez des portions de 100g et de 0,5 à 1 cm d'épaisseur. Badigeonnez la viande hachée avec de l'huile. Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer.
	7	Saucisses	0,2-0,8kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Enlevez les saucisses du paquet et percez les. Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer.
	8	Crevettes	0,2-0,5kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Badigeonnez les crevettes avec de l'huile. Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.

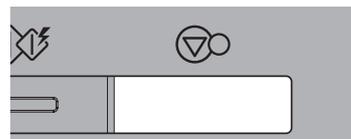
L'exemple suivant explique comment cuire 0,4kg de côtelette de porc.

Cuisson automatique rapide



La cuisson de **Cuisson automatique** permet de cuire facilement la plupart de vos aliments favoris en sélectionnant le type d'aliments et en entrant leur poids.

Appuyez sur .



Appuyez sur .



Tournez le  de sélection pour afficher "4" à l'écran. (PORK CHOPS)

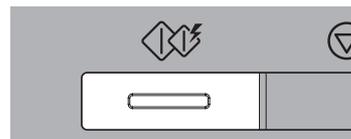


Tournez le  de sélection pour afficher "0.4kg" à l'écran.



Appuyez sur .

Lors de la cuisson, vous pouvez augmenter ou diminuer le temps de cuisson en tournant le cadran .



<i>Fonction</i>	<i>Catégorie</i>		<i>Poids maximum</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Temp. n ouriture</i>	<i>Instructions</i>
Cuisson automatique rapide	1	Légumes Rôtis (frits)	0,2-0,6kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Pièce	<p>Ingrédients</p> <p>Aubergine, coupez-les en tranches de 1 à 2cm d'épaisseur Courges, coupez-les en tranches de 1 à 2cm d'épaisseur Oignons, coupez-les en lamelles Poivrons, coupez-les dans le sens de la longueur et jetez les graines Tomates cerises entières Champignons, coupez-les en deux</p> <p>Coupez les légumes en morceaux assez gros. Badigeonnez les légumes de beurre fondu ou d'huile puis assaisonnez selon votre goût. Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.</p>

<i>Fonction</i>	<i>Catégorie</i>		<i>Poids maximum</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Temp. n ouriture</i>	<i>Instructions</i>
Cuisson automatique rapide	2	Lasagne	1	26x17cm cuisson des plats sur le porte-plat du bas	Pièce	<p>Ingrédients 9 couches de lasagnes 500g de sauce à spaghetti 600g de sauce au fromage 300g de mozzarella 30g de parmesan rapé</p> <p>Pour la sauce au fromage : 60g de beurre 50g de farine (nature) Une pincée de muscade moulue 500 ml de lait 20g de parmesan rapé</p> <p>Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez de la farine et de la noix de muscade, mélangez jusqu'à ce que le tout devienne onctueux. Ajoutez progressivement du lait et mélangez jusqu'à ébullition et épaississement. Réduisez la chaleur et ajoutez du parmesan. Mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuire les lasagnes en suivant les indications du paquet puis égouttez. 2. Répartir environ 125g de sauce à spaghetti dans un plat de 26 x 17cm. 3. Etalez 3 couches de lasagne, 300g de sauce au fromage, 125g de sauce à spaghetti, 100g de mozzarella. Refaire des couches 4. Etalez 3 couches de lasagne, 300g de sauce au fromage, 125g de sauce à spaghetti, 100g de mozzarella. Refaire des couches 5. Placez le tout sur le plateau du bas. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.

Fonction	Catégorie		Poids maximum	Ustensile	Temp. nourriture	Instructions
Cuisson automatique rapide	3	Tourte à la Viande	1	20 cm moule à tourte Sur le porte-plat du bas	Pièce	<p>Ingrédients 600 à 650g de garniture de viande 2 couches de pâtes feuilletée, reposée (180 - 200g par couche) 1 oeuf légèrement battu</p> <p>Pour la garniture de viande :</p> <p>1 oignon haché 500g de steak haché menu 2 cuillères à soupe de farine 250ml de bouillon 1/2 cuillère à café de thym Une pincée de muscade moulue Sel et poivre pour relever le goût.</p> <p>Faites revenir les oignons dans un poêle, jusqu'à ce qu'ils soient mous. Ajoutez le steak haché puis brassez jusqu'à ce que le tout devienne roux. Ajoutez la farine au steak puis faites cuire pendant environ 2 minutes. Ajoutez le bouillon petit à petit puis remuez jusqu'à ce que la sauce bouille et s'épaississe. Ajoutez tous les autres ingrédients. Couvrez puis faites cuire à feu doux pendant 30 minutes.</p> <p>1. Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée puis découpez la pâte en cercle étalez ensuite la pâte dans un plat de 20cm. Découpez les bords tout en laissant un peu de pâte dépasser puis faites des trous avec une fourchette. Remplissez avec la préparation à base de viande puis étalez des oeufs battus sur le bord, la partie supérieure collera.</p> <p>2. Étalez le reste de la pâte pour faire un couvercle puis arrondissez les bords. Appuyez sur les bords avec une fourchette pour coller la partie supérieure à la partie inférieure. Faites un trou pour l'aération sur la partie supérieure pour permettre à la vapeur de s'échapper. Étalez le reste des oeufs battus sur la partie supérieure des oeufs.</p> <p>3. Placez le tout sur le plateau du bas. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.</p>

Fonction	Catégorie		Poids maximum	Ustensile	Temp. nourriture	Instructions
Cuisson automatique rapide	4	Côtelettes de Porc	0,2-0,8kg	Bac supérieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	Choisissez des côtelettes de porc de 200g et de 2,5cm d'épaisseur. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Disposez les denrées sur le bac supérieur placé sur le plat d'égouttage. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer.
	5	Côtelettes d'agneau	0,2-0,8kg	Bac supérieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	Choisissez des côtelettes d'agneau de 100 à 150gr et de 1,5 à 2cm d'épaisseur. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Disposez les denrées sur le bac supérieur placé sur le plat d'égouttage. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez votre préparation et appuyez sur start pour continuer.
	6	Ailes de Poulet	0,2-0,8kg	Bac supérieur sur le plat d'égouttage	Réfrigéré	Badigeonnez les ailes de poulet de beurre fondu ou d'huile puis assaisonnez selon votre goût. Disposez les denrées sur le bac supérieur placé sur le plat d'égouttage. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Quand le BEEP retentit, tournez la viande et appuyez sur start pour continuer.

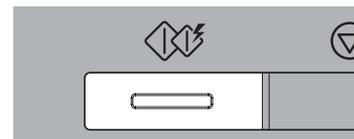
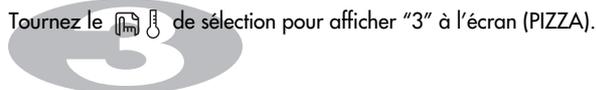
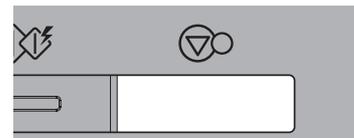
<i>Fonction</i>	<i>Catégorie</i>		<i>Poids maximum</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Temp. nourriture</i>	<i>Instructions</i>
Cuisson automatique rapide	7	Gratin de Pommes de Terre	0,5-1,2kg	Micro-onde -sain cuisson des plats sur le porte-plat du bas	Pièce	<p>Par exemple un gratin de 1kg de pommes de terre</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients Préparation de pommes de terre 300ml de crème épaisse 350g de gruyère rapé</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>Pour la préparation de pommes de terre : 1 kg de pommes de terre 400ml de lait 1 cuillère à café 1/2 de sel Une pincée de muscade moulue</p> <p>Découpez les pommes de terre en rondelles de 3mm d'épaisseur. Mélangez tous les ingrédients puis faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le lait bouille et s'épaississe. Brassez régulièrement les pommes de terre pour éviter qu'elles ne prennent au fond.</p> <p>Étalez la préparation de pommes de terre dans un plat de 25 x 25cm puis versez la crème épaisse et 100g de gruyère. Ajoutez le reste de la préparation de pommes de terre, le reste de la crème et le reste de gruyère. Placez le tout sur le plateau du bas. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.</p> </div>
	8	Pizza Surgelée	0,1-0,6kg	Porte-plat du bas	Surgelé	Retirez la pizza de son emballage puis placez-la sur le plateau du bas. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.

Avec l'exemple suivant, je vais vous expliquer comment cuire une pizza de 0,2kg.

Crousty Cuisson



Le réchauffage Crispy permet de réchauffer facilement des aliments en sélectionnant le type de denrée ainsi que le poids du plat à réchauffer.



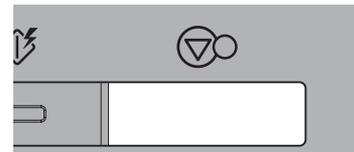
Fonction	Catégorie		Poids maximum	Ustensile	Temp. nourriture	Instructions
Crousty Cuisson	1	Viande rôtie	0,2-0,6kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Coupez le reste de viande en tranches fines. (moins de 2,5cmd' épaisseur). Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.
	2	Lasagne	0,2-0,8kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Coupez les restes de lasagnes en morceaux. (200- 250g/morceau) Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du bas. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.
	3	Pizza	0,1-0,4kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Coupez les restes de pizza en morceaux. (100 - 150g/morceau) Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du bas. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.
	4	Tourte	0,2-0,8kg	Plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du haut	Réfrigéré	Coupez les restes de tourtes en morceaux. (200- 250g/morceau) Placez le tout sur le plateau pour plats croustillants sur le porte-plat du bas. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start.

Avec l'exemple suivant, je vais vous expliquer comment cuire des pommes de terre en robe des champs (Jacket potatoes) à l'aide de cette fonction.

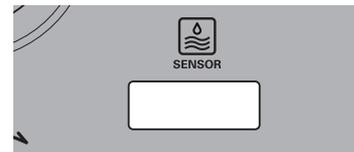
Moniteur de Cuisson



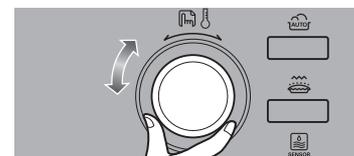
Appuyez sur  .



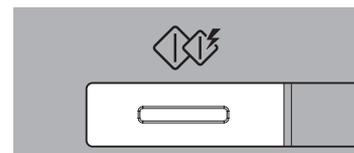
Appuyez sur  .



Tournez le  de sélection pour afficher " 4 " à l'écran (JACKET POTATOES).



Appuyez sur  .
(Il n'est pas nécessaire de régler le temps de cuisson.)



Fonction	Catégorie		Poids maximum	Ustensile	Temp. nourriture	Instructions															
Moniteur de Cuisson	1	Riz/ Pâtes	1/2 – 2 tasses	Micro-onde-sain bol	Pièce	<p>Versez le riz/les pâtes dans l'eau, ajoutez 1/4 de petite cuillère de sel dans un grand récipient d'eau (3l). Recouvrez de 2 cm de plastique troué. Mettez le récipient d'eau dans le four. Choisissez le menu puis appuyez sur start.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Poids</th> <th>1/2 tasse</th> <th>1 tasse</th> <th>1 1/2 tasse</th> <th>2 tasse</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Riz/ pâtes</td> <td>100g</td> <td>200g</td> <td>300g</td> <td>400g</td> </tr> <tr> <td>Eau</td> <td>300ml</td> <td>550ml</td> <td>800ml</td> <td>1050ml</td> </tr> </tbody> </table> <p>** Riz - Après la cuisson, laissez couvert pendant 5 minutes ou plus, le temps que l'eau soit absorbée. ** Pate - Après la cuisson, patientez 1 à 2 minutes. Rincez les pâtes à l'eau froide.</p>	Poids	1/2 tasse	1 tasse	1 1/2 tasse	2 tasse	Riz/ pâtes	100g	200g	300g	400g	Eau	300ml	550ml	800ml	1050ml
	Poids	1/2 tasse	1 tasse	1 1/2 tasse	2 tasse																
	Riz/ pâtes	100g	200g	300g	400g																
	Eau	300ml	550ml	800ml	1050ml																
2	Réchauffer Dîner Assiette	1 portion (0,5-0,6kg)	Assiette microonde-sain	Réfrigéré	<p>Mélangez les restes (viande, poulet, purée, légumes, etc.) dans une assiette. Recouvrez de 2cm de plastique troué. Mettez l'assiette dans le four. Choisissez le menu et le poids puis appuyez sur start. Après la cuisson, patientez 3 minutes.</p>																
3	Réchauffer de la Soupe	1 à 4 tasses (1tasse = 250g)	Micro-onde-sain bol	Réfrigéré	<p>Versez la soupe dans un bol à micro-onde. Recouvrez de 2cm de plastique troué. Mettez le bol dans le four. Choisissez le menu puis appuyez sur start. Après la cuisson, brassez pendant 3 à 4 minutes et laissez reposer pendant 3 minutes.</p>																
4	Pommes de Terre en Robe des Champs	1 à 4 pommes de terre	1 à 4 pommes de terre	Pièce	<p>Choisissez des pommes de terre de moyenne grosseur. (200g - 220g chacune) Lavez puis essuyez les pommes de terre. Percez les pommes de terre avec une fourchette. Mettez le papier saupalin dans le four, puis disposez les pommes de terre sur le saupalin. Choisissez le menu puis appuyez sur start. Après la cuisson, gardez le tout recouvert d'un papier d'aluminium pendant 5 minutes.</p>																

<i>Fonction</i>	<i>Catégorie</i>		<i>Poids maximum</i>	<i>Ustensile</i>	<i>Temp. nourriture</i>	<i>Instructions</i>
Moniteur de Cuisson	5	Légumes Frais	1 à 4 tasses (1 tasse = 130g)	Micro-on de-sain bol	Pièce	Mettez les légumes dans un bol à micro-onde. Ajoutez la quantité d'eau nécessaire. ** 1 à 2 tasses : 2 cuillères à soupe d'eau ** 3 à 4 tasses : 4 cuillères à soupe d'eau Mettez le bol dans le four. Choisissez le menu puis appuyez sur start. Après la cuisson, brassez pendant 3 à 4 minutes et laissez reposer pendant 3 minutes.
	6	Légumes Congelés	1 à 4 tasses (1 tasse = 150g)	Micro-on de-sain bol	Surgelé	Mettez les légumes dans un bol à micro-onde. Ajoutez la quantité d'eau nécessaire. ** 1 à 2 tasses : 2 cuillères à soupe d'eau ** 3 à 4 tasses : 4 cuillères à soupe d'eau Recouvrez de 2 cm de plastique troué. Mettez le bol dans le four. Choisissez le menu puis appuyez sur start. Après la cuisson, brassez pendant 3 à 4 minutes et laissez reposer pendant 3 minutes.

Décongélation Automatique



Votre four possède quatre positions de décongélation: **VIANDE, VOLAILLE, POISSON, PAIN** car chaque catégorie de décongélation correspond à une puissance différente.

Ne pas utiliser

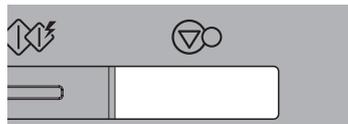


PLAT ÉGOUTTAGE
(Gris)

La température et la densité des aliments varient. Il est recommandé de bien vérifier l'état des aliments avant de commencer la cuisson. Soyez particulièrement vigilant concernant les gros morceaux de viande ou de volaille. Certains aliments n'ont pas besoin d'être complètement décongelé avant la cuisson. Par exemple, la cuisson du poisson est si rapide qu'il est parfois préférable de commencer la cuisson sans procéder à une décongélation complète. Le programme PAIN convient pour décongeler des aliments de petite taille comme un petit pain ou une tranche. De tels aliments nécessitent un certain temps de repos pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple ci-dessous vous montre comment décongeler 1,4kg de volaille surgelée.

Appuyez sur .

Pesez l'aliment à décongeler. Enlevez tout fil ou emballage métallique, puis mettez le dans le four et refermez la porte.



Appuyez sur .

"2"



Tournez le  de sélection pour afficher "2" à l'écran (POULTRY).

"3"



Affichez le poids de la volaille à décongeler.

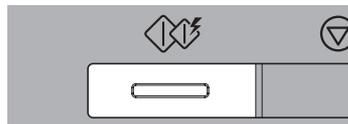
Tournez le  de sélection pour afficher "1.4kg" à l'écran.

"4"



Appuyez sur .

"5"



Pendant la décongélation, votre four émettra un "BIP". Ouvrez alors la porte du four, retournez la volaille et étalez les morceaux afin d'assurer une décongélation uniforme. Retirez les parties déjà décongelées ou protégez-les pour ne pas qu'elles commencent à cuire. Après avoir effectué cette opération, refermez la porte du four et appuyez sur  reprendre la décongélation.

Le processus de décongélation continu (même lorsque le « bip » retentit) tant que vous n'ouvrez pas la porte.

Guide de Décongélation

- * 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.
- * Si nécessaire, protégez des petites parties de viande ou de volaille avec des morceaux de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties plus fines d'être chauffées durant la décongélation. Veillez à ce que les feuilles d'aluminium ne touchent 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.

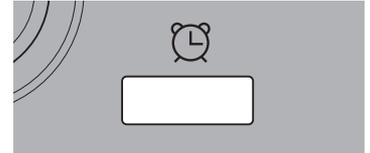
Catégorie	Limite de poids	Ustensile	Aliments
1. Viande	0,1 ~ 4,0kg	Accessoires pour micro-ondes (assiette plate)	Viande Boeuf haché, filet de boeuf, cubes pour ragoût, bifteck, rôti braisé, culotte de boeuf, hamburger Côtelettes de porc, côtelettes d'agneau, rouleau de viande, saucisse, côtelettes (2cm)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

Minuterie de Cuisine

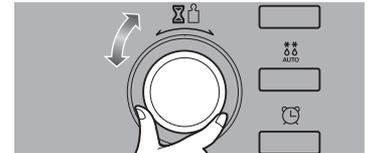
L'exemple suivant explique comment régler la minuterie de cuisine sur 3:30.



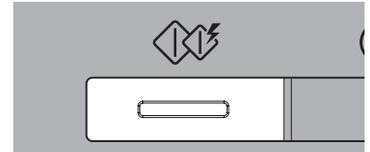
Vous pouvez utiliser votre four comme une minuterie de cuisine. Le réglage peut aller jusqu'à 99:00.



Tournez le  de sélection pour afficher "3:30" à l'écran.



Appuyez sur  .



La cuisson ou le réchauffage d'aliments au micro-ondes nécessite de suivre quelques précautions: déterminer le poids des aliments, les disposer de façon homogène. Les produits conservés à température ambiante cuiront plus rapidement que ceux réfrigérés. Les aliments en conserve doivent être disposés dans un plat adapté à l'utilisation en micro-ondes. Il est préférable de couvrir les aliments à l'aide d'un film plastique ou d'un couvercle adapté. Otez ces couvercles avec précautions car il peut se dégager de la vapeur pouvant provoquer des brûlures. Pour vous guider, référez vous au tableau suivant :

Guide de cuisson ou réchauffage

Aliments	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions spéciales
Viande hachée 3 tranches (0,5cm d'épaisseur)	1~2 minutes	Placez la viande hachée sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou. • Remarque : Une sauce contribue à garder la viande juteuse.
Poulet 1 poitrine 1 pilon et haut de cuisse	2~3 minutes 3~31/2 minutes	Placez les morceaux de poulet sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Filet de poisson (170-230g)	1~2 minutes	Placez le poisson sur une assiette résistant aux microondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Lasagne 1 portion (300g)	4~6 minutes	Placez la lasagne sur une assiette résistant aux microondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Plat mijoté 1 tasse 4 tasses	1 ¹ / ₂ ~3 minutes 4 ¹ / ₂ ~7 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Plat mijoté Crème ou fromage 1 tasse 4 tasses	1~2 ¹ / ₂ minutes 3 ¹ / ₂ ~6 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson. Réchauffez la garniture et le pain séparément.

Aliments	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions spéciales
Purée de pommes de terre 350g	6~7 minutes (Moyen / fort)	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Haricots blancs cuisinés 1 tasse	1 ¹ / ₂ ~3 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Raviolis ou pâtes en sauce 1 tasse 4 tasses	2 ¹ / ₂ ~4 minutes 7 ¹ / ₂ ~11 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Riz 1 tasse 4 tasses	1~1 ¹ / ₂ minutes 3 ¹ / ₂ ~5 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Sandwich ou petit pain 1 petit pain	15~30 seconds	Emballer-les de papier absorbant avant de les placer sur le plateau en verre.
Légumes 1 tasse 4 tasses	1 ¹ / ₂ ~2 ¹ / ₂ minutes 3 ¹ / ₂ ~5 ¹ / ₂ minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Soupe 1 portion (8g)	1 ¹ / ₂ ~2 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.

Legumes Frais

Guide

Légumes	Quantité	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions	Temps de repos
Artichauts (230g pièce)	2 moyens 4 moyens	4 1/2 ~ 7 10 ~ 12	Nettoyez. Ajoutez 2 c.à s. d'eau et 2 c.à s. de jus de citron. Couvrez.	2~3 minutes
Asperges, Fraîches, Pointes	450g	2 1/2 ~ 6	Ajoutez 1 tasse d'eau. Couvrez.	2~3 minutes
Haricots verts	450g	7 ~ 11	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Fèves, Fraîches	450g	11 ~ 16	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Réarrangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Brocolis, Frais, Bouquets	450g	5 ~ 8	Placez le brocoli dans un plat de cuisson. Ajoutez 1/2 tasse d'eau.	2~3 minutes
Chou, Frais, Emincé	450g	5 1/2 ~ 7 1/2	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Carottes, Fraîches, En rondelles	200g	2 ~ 3	Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Chou-fleur, Frais, Entier	450g	5 ~ 7	Nettoyez. Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
« Flowerettes », Fraîches Céleri, Frais, Tranché	2 tasses 4 tasses	11 ~ 16	Tranchez. Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes

Légumes	Quantité	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions	Temps de repos
Maïs, Frais	2 épis	4 ~ 8	Egrenez. Ajoutez 2 c.à s. d'eau dans un plat de cuisson de 1,5 litres. Couvrez.	2~3 minutes
Champignons, Frais, Emincés	230g	1 1/2 ~ 2 1/2	Placez les champignons dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Panais, Frais, Tranchés	450g	4 ~ 7	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Petits pois, Frais	4 tasses	6 ~ 9	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Patates douces Cuisson en entier (170~230g chacune)	2 moyens 4 moyens	4 ~ 9 6 ~ 12	Piquez plusieurs fois les patates avec une fourchette. Placez-les sur 2 feuilles de papier absorbant. Retournez-les à mi-cuisson.	2~3 minutes
Pommes de terre, Cuisson en entier (170~230g chacune)	2 patates 4 patates	5 1/2 ~ 7 1/2 9 1/2 ~ 14	Piquez plusieurs fois les pommes de terre avec une fourchette. Placez-les sur 2 feuilles de papier absorbant. Retournez-les à mi-cuisson.	2~3 minutes
Epinards, Frais, Branches	450g	4 1/2 ~ 7 1/2	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 2 litres.	2~3 minutes
Courgettes, Fraîches, Tranchées	450g	4 1/2 ~ 7 1/2	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Courgettes, Fraîches, Entières	450g	6 ~ 9	Percez. Placez sur 2 feuilles de papier absorbant. Retournez et réarrangez à mi-cuisson.	2~3 minutes

1) Instructions pour griller la viande.

Otez l'excédent de gras autour de la viande pour éviter qu'elle ne se rétracte.

Placez sur la grille badigeonnée d'un corps gras.

A mi-cuisson, retournez la viande

Catégorie d'aliments	Poids	Temps de cuisson (en minutes)	Instructions
Steak haché	50g x 2 100g x 2	13-16 19-23	Badigeonner d'un corps gras. Placez les petites pièces de préférence sur la clayette. Les grosses pièces peuvent être placés dans un plat. Tournez à mi-cuisson.
Steak (2,5cm d'épaisseur)	230g x 2	18-20 22-24 26-28	
Saignant			
A point			
Bien cuit	230g x 2	26-28	
Cote de porc (2,5cm d'épaisseur)	230g x 2	25-32	Tournez fréquemment.

2) Instructions pour griller le poisson ou les crustacés

Placez le poisson ou les crustacés sur la clayette. Le poisson entier doit être vidé et coupé sur les flancs. Badigeonnez le poisson ou les crustacés avec un corps gras avant la cuisson.

Renouvelez l'opération en cours de cuisson pour éviter que le poisson ne se dessèche.

Respectez les temps de cuisson indiqués dans le tableau. Retournez le poisson entier ou en filet à mi-cuisson.

Catégorie d'aliments	Poids	Temps de cuisson (en minutes)	Instructions
Poisson, filet 1 cm (1/2") d'épaisseur	230g	17-21	Badigeonnez d'un corps gras et tournez à mi-cuisson.
1.5cm (1/2") d'épaisseur	230g	20-24	
Steak de poisson 2.5cm (1") d'épaisseur	230g	24-28	
Poisson entier	225-350 g each 450g	16-20 24-28	Prévoir plus de temps pour les poissons gras et épais.
Escalope	450g	16-20	Arroser pendant la cuisson.
Crevettes fraîches	450g	16-20	

Consignes importantes de sécurité

Lisez ces consignes avec grande attention et conservez-les pour pouvoir vous y référer

⚠ ATTENTION

Vérifiez que les temps de cuisson sont correctement réglés ; toute surcuisson peut mettre le FEU et ENDOMMAGER alors le FOUR.

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 le four comme déshumidificateur, cela pourrait endommager les composants électriques et provoquer des dysfonctionnements. (ex: ne mettre ni journaux mouillés, vêtements, jouets, animaux ni composants électriques dans le four à micro-ondes en marche)
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.
21. Ne pas utiliser le four si les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité sont endommagés. Avant toute utilisation faire viser le four par un technicien qualifié.
22. Utiliser des ustensiles compatibles au four à micro-ondes.
23. Lorsque le four fonctionne en mode gril, chaleur tournante ou en programmes de cuisson automatiques, ne pas toucher la porte du four, l'encadrement, la cavité ni les plats de cuisson à moins de porter des gants spéciaux. Assurez-vous que les plats ne soient pas trop chaud avant de les sortir du four.

Consignes importantes de sécurité

Lisez ces consignes avec grande attention et conservez-les pour pouvoir vous y référer

24. N'employez que des ustensiles appropriés pour utilisation dans des fours à microondes.
25. Si vous réchauffez des aliments dans des récipients en plastique ou en carton, surveillez le four car ces matières risquent de brûler.
26. Si le four dégage de la fumée, éteignez-le, débranchez-le et maintenez sa porte fermée afin d'étouffer toute flamme.
27. Le réchauffage de boissons dans le four à micro-ondes peut provoquer une ébullition retardée soudaine, c'est pourquoi vous devez faire attention lorsque vous manipulez le récipient.
28. Le contenu des biberons et des pots de nourriture pour bébés doit être agité ou secoué et sa température doit être vérifiée avant la consommation, afin d'éviter des brûlures.
29. Les oeufs dans leur coquille et les oeufs durs ne doivent pas être réchauffés dans un four à micro-onde car ils peuvent exploser, ce qui peut arriver même après avoir conclu le réchauffage dans le four à micro-ondes.
30. Détails pour le nettoyage des joints de la porte, des cavités et des pièces adjacentes.
31. Le four doit être régulièrement nettoyé et tout débris alimentaire doit être enlevé.
32. Ne pas maintenir le four propre peut permettre la détérioration de sa surface, ce qui pourrait nuire à la durée de vie de l'appareil et résulter éventuellement dans une situation dangereuse.
33. N'utilisez que la sonde thermique recommandée pour ce four (pour les appareils ayant une fonction pour utiliser une sonde thermique).
34. Si des éléments chauffants sont introduits, l'appareil devient chaud lors de son utilisation. Faites attention à ne pas toucher les éléments chauffants à l'intérieur du four.
35. L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par de petits enfants ou des handicapés sans surveillance.

36. Le four à micro-ondes doit être opéré avec la porte décorative ouverte.
37. Cette connexion peut se faire avec une prise accessible ou bien en incorporant un interrupteur dans le câblage fixe en fonction des règles électriques.
38. Ne pas utiliser de détergents abrasifs ou d'éponges métalliques dures sur la porte vitrée du four car elle pourrait se rayer, ce qui fragiliserait la vitre.

⚠ ATTENTION: Si la porte ou les joints de la porte sont endommagés, le four ne doit pas être utilisé jusqu'à sa réparation par une personne qualifiée.

⚠ ATTENTION: Il est dangereux pour toute personne non qualifiée d'effectuer toute opération de service technique ou de réparation supposant l'extraction du couvercle protégeant contre l'exposition à l'énergie du four à micro-ondes.

⚠ ATTENTION: Les liquides et d'autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ceux-ci pourraient exploser.

⚠ ATTENTION: Ne permettez pas aux enfants d'utiliser le four à micro-ondes sans surveillance, sauf si vous leur avez donné des instructions appropriées de manière à ce qu'ils soient en mesure d'utiliser le four en toute sécurité et qu'ils comprennent les dangers d'une utilisation incorrecte de cet appareil.

⚠ ATTENTION: Les parties accessibles peuvent devenir chaudes pendant l'utilisation. Eloignez les enfants.

⚠ ATTENTION: Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris des enfants) souffrant de capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité leur ayant indiqué comment utiliser l'appareil.

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 microondes. 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 microondes.

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 ragôts. 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 minimales, 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 microondes. 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 MATÉRIEAUX 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.

5. N'utilisez pas de nettoyeur vapeur.

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 oeufs éclatent-ils parfois?

R. Lorsque l'on cuit, frit ou poche des oeufs, 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 microondes les oeufs 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 ENTIERS.

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 cuissons. Les temps indiqués dans le guide de cuisson et les niveaux de puissance ne sont que des suggestions, choisis 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

CET APPAREIL DOIT ÊTRE RELIÉ À LA TERRE

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

	MC9280XC
Alimentation	230 V~ 50 Hz
Sortie	900 W (valeur standard IEC60705)
Fréquence micro-ondes	2450 MHz
Dimension extérieure	574 mm(W) X 376 mm(H) X 520 mm(D)
Puissance consommée	
Micro-ondes	1400 watt
Gril	max. 2000 watt (1250 watt)
Combiné	max. 2650 watt
Convection	1950 watt



Disposal of your old appliance

1. When this crossed-out wheeled bin symbol is attached to a product it means the product is covered by the European Directive 2002/96/EC.
2. All electrical and electronic products should be disposed of separately from the municipal waste stream via designated collection facilities appointed by the government or the local authorities.
3. The correct disposal of your old appliance will help prevent potential negative consequences for the environment and human health.
4. For more detailed information about disposal of your old appliance, please contact your city office, waste disposal service or the shop where you purchased the product.

Uw oude toestel wegdoen

1. Als het symbool met de doorgekruiste verrijdbare afvalbak op een product staat, betekent dit dat het product valt onder de Europese Richtlijn 2002/96/EC.
2. Elektrische en elektronische producten mogen niet worden meegegeven met het huishoudelijk afval, maar moeten worden ingeleverd bij speciale inzamelingspunten die door de lokale of landelijke overheid zijn aangewezen.
3. De correcte verwijdering van uw oude toestel helpt negatieve gevolgen voor het milieu en de menselijke gezondheid voorkomen.
4. Wilt u meer informatie over de verwijdering van uw oude toestel? Neem dan contact op met uw gemeente, de afvalophaaldienst of de winkel waar u het product hebt gekocht.

Élimination de votre ancien appareil

1. Ce symbole, représentant une poubelle sur roulettes barrée d'une croix, signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2002/96/EC.
2. Les éléments électriques et électroniques doivent être jetés séparément, dans les vide-ordures prévus à cet effet par votre municipalité.
3. Une élimination conforme aux instructions aidera à réduire les conséquences négatives et risques éventuels pour l'environnement et la santé humaine.
4. Pour plus d'information concernant l'élimination de votre ancien appareil, veuillez contacter votre mairie, le service des ordures ménagères ou encore la magasin où vous avez acheté ce produit.