



OWNER'S MANUAL

MICROWAVE OVEN

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

MH6342B



MFL67714901

www.lg.com

Precautions

Precautions to avoid possible exposure to excessive microwave energy.

You cannot operate your oven with the door open due to the safety interlocks built into the door mechanism. These safety interlocks automatically switch off any cooking activity when the door is opened; which in the case of a microwave oven could result in harmful exposure to microwave energy.

It is important not to tamper with the safety interlocks.

Do not place any object between the oven front face and the door or allow food or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.

Do not operate your oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to the: (1) door(bent), (2) hinges and latches (broken or loosened), (3) door seals and sealing surfaces.

Your oven should not be adjusted or repaired by anyone except qualified service personnel.

Warning

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in the FOOD catching fire and subsequent damage to your oven.

When heating liquids, e.g. soups, sauces and beverages in your microwave oven, delayed eruptive boiling can occur without evidence of bubbling. This could result in a sudden boil over of the hot liquid. To prevent this possibility the following steps should be taken:

- 1 Avoid using straight sided containers with narrow necks.
- 2 Do not overheat.
- 3 Stir the liquid before placing the container in the oven and again halfway through the heating time.
- 4 After heating, allow to stand in the oven for a short time, stir or shake them(especially the contents of feeding bottles and baby food jars) again carefully and check the temperature of them before consumption to avoid burns (especially, contents of feeding bottles and baby food jars).
Be careful when handling the container.

Warning

Always allow food to stand after being cooked by microwaves and check the temperature of them before consumption. Especially contents of feeding bottles and baby food jars.

How the Microwave Oven Works

Microwaves are a form of energy similar to radio and television waves and ordinary daylight. Normally, microwaves spread outwards as they travel through the atmosphere and disappear without effect. Microwave ovens, however, have a magnetron which is designed to make use of the energy in microwaves. Electricity, supplied to the magnetron tube, is used to create microwave energy.

These microwaves enter the cooking area through openings inside the oven. A turntable or tray is located at the bottom of the oven. Microwaves cannot pass through metal walls of the oven, but they can penetrate such materials as glass, porcelain and paper, the materials out of which microwave-safe cooking dishes are constructed.

Microwaves do not heat cookware, though cooking vessels will eventually get hot from the heat generated by the food.

A very safe appliance

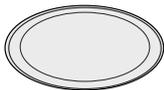
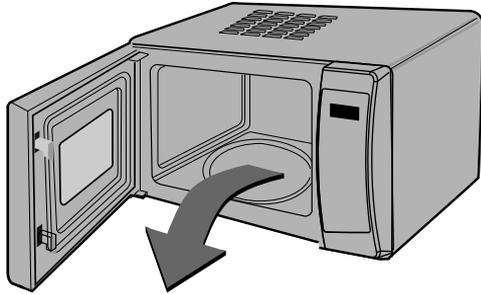
Your microwave oven is one of the safest of all home appliances. When the door is opened, the oven automatically stops producing microwaves. Microwave energy is converted completely to heat when it enters food, leaving no "left over" energy to harm you when you eat your food.

Precautions	2
Contents	3
Unpacking & Installing	4~ 5
Setting the Clock	6
Child Lock	7
Micro Power Cooking	8
Micro Power Level	9
Two Stage Cooking	10
Quick Start	11
Grill Cooking	12
Combinaion Cooking	13
Continental Menu	14 ~ 17
Arabic Menu	18 ~ 21
European Menu	22 ~ 25
Oriental Menu	26 ~ 29
Auto Defrost	30 ~ 31
Quick Defrost	32 ~ 33
Keep Warming	34
Energy Saving	35
Important safety instructions	36 ~ 37
Microwave - safe Utensils	38
Food characteristics & Microwave cooking	39 ~ 40
Questions & Answers	41
Plug Wiring Information/Technical Specifications	42

Unpacking & Installing

By following the basic steps on these two pages you will be able to quickly check that your oven is operating correctly. Please pay particular attention to the guidance on where to install your oven. When unpacking your oven make sure you remove all accessories and packing. Check to make sure that your oven has not been damaged during delivery.

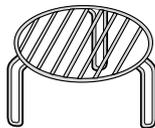
- 1** Unpack your oven and place it on a flat level surface.



GLASS TRAY

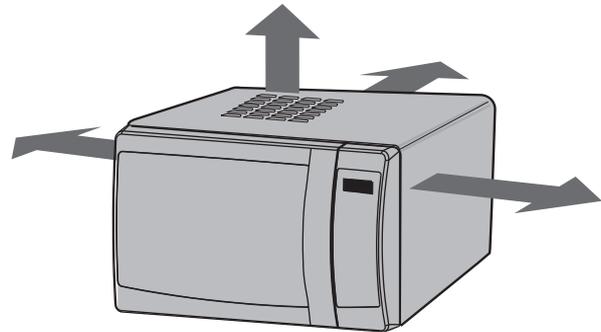


ROTATING RING



RACK

- 2** Place the oven in the level location of your choice with more than 85cm height but make sure there is at least 30cm of space on the top and 10cm at the rear for proper ventilation. The front of the oven should be at least 8cm from the edge of the surface to prevent tipping. An exhaust outlet is located on top or side of the oven. Blocking the outlet can damage the oven.



THIS OVEN SHOULD NOT BE USED FOR COMMERCIAL CATERING PURPOSES

3 Plug your oven into a standard household socket. Make sure your oven is the only appliance connected to the socket. **If your oven does not operate properly, unplug it from the electrical socket and then plug it back in.**

4 Open your oven door by pulling the **DOOR HANDLE**. Place the **ROTATING RING** inside the oven and place the **GLASS TRAY** on top.

5 Fill a **microwave safe container** with 300 ml (1/2 pint) of water. Place on the **GLASS TRAY** and close the oven door. If you have any doubts about what type of container to use please refer to page 38.

6 Press the **START** button once to set 30 seconds of cooking time.



7 The **DISPLAY** will count down from 30 seconds. When it reaches 0, BEEP sounds. Open the oven door and test the temperature of the water. If your oven is operating the water should be warm. **Be careful when removing the container it may be hot.**



YOUR OVEN IS NOW INSTALLED

Setting the Clock

You can set either 12 hour clock or 24 hour clock.
In the following example I will show you how to set the time for 14:35 when using the 24 clock.
Make sure that you have removed all packaging from your oven.



When your oven is plugged in for the first time or when power resumes after a power cut, a '24H' will be shown in the display; you can reset the clock.

If the clock (or display) shows any strange looking symbols, unplug your oven from the electrical socket and plug it back in and reset the clock.

Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.

Plug in your oven for the first time.

"24H" appears on the display.

(If you want to use different option, Press **KEEP WARMING (CLOCK)**

If you want to change different option after setting dock, you have to unplug and plug it back in.)



24H

The image shows a rectangular oven display panel with a dark background and the text "24H" in large white characters.

Press **10 MIN** fifteen times.

Press **1 MIN** three times.

Press **10 SEC** five times.



10 min. 1 min. 10 sec.

The image shows a rectangular oven display panel with a light background and three time options: "10 min.", "1 min.", and "10 sec." separated by vertical lines.

Press **KEEP WARMING (CLOCK)** to set the time.

The clock starts counting.



MAINTENIR CHAUD | DÉCONGÉLATION RAPIDE

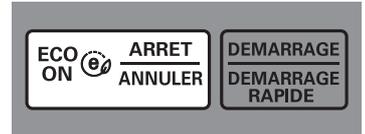
The image shows a rectangular oven display panel with two options: "MAINTENIR CHAUD" on the left and "DÉCONGÉLATION RAPIDE" on the right, separated by a vertical line.

Child Lock



Your oven has a safety feature that prevents accidental running of the oven. Once the child lock is set, you will be unable to use any functions and no cooking can take place. However your child can still open the oven door.

Press **STOP/CLEAR**.



Press and hold **STOP/CLEAR** until "L" appears on the display and BEEP sounds.

The **CHILD LOCK** is now set.

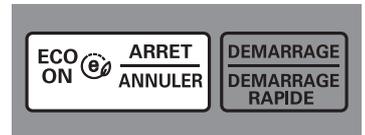
The time will disappear on the display if you have set the clock.



"L" remains on the display to let you know that **CHILD LOCK** is set.



To cancel **CHILD LOCK** press and hold **STOP/CLEAR** until "L" disappears. You will hear BEEP when it's released.



Micro Power Cooking

In the following example I will show you how to cook some food on 80% power for 5 minutes and 30 seconds.



Your oven has five microwave Power settings.

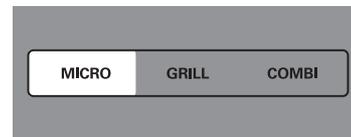
POWER	%	Power Output
HIGH	100%	800W
MEDIUM HIGH	80%	640W
MEDIUM	60%	480W
DEFROST MEDIUM LOW	40%	320W
LOW	20%	160W

Make sure that you have correctly installed your oven as described earlier in this book.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **MICRO** twice to select 640 power. "640" appears on the display.



Press **1 MIN** five times.
Press **10 SEC** three times.



Press **START**.



Micro Power Level

Your microwave oven is equipped with 5 power levels to give you maximum flexibility and control over cooking. The table below shows the examples of food and their recommended cooking power levels for use with this microwave oven.

POWER LEVEL	USE	POWER LEVEL (%)	POWER OUTPUT
HIGH	<ul style="list-style-type: none"> * Boil Water * Brown minced beef * Cook poultry pieces, fish, vegetables * Cook tender cuts of meat 	100%	800W
MEDIUM HIGH	<ul style="list-style-type: none"> * All reheating * Roast meat and poultry * Cook mushrooms and shellfish * Cook foods containing cheese and eggs 	80%	640W
MEDIUM	<ul style="list-style-type: none"> * Bake cakes and scones * Prepare eggs * Cook custard * Prepare rice, soup 	60%	480W
DEFROST/ MEDIUM LOW	<ul style="list-style-type: none"> * All thawing * Melt butter and chocolate * Cook less tender cuts of meat 	40%	320W
LOW	<ul style="list-style-type: none"> * Soften butter & cheese * Soften ice cream * Raise yeast dough 	20%	160W



Two stage Cooking

In the following example I will show you how to cook some food in two stages. The first stages will cook your food for 11 minutes on HIGH; the second will cook for 35 minutes on 320.



During two stage cooking the oven door can be opened and food checked. Close the oven door and press **START** and the cooking stage will continue.

At the end of stage1, BEEP sounds and stage 2 commences.

Should you wish to clear the programme press **STOP/CLEAR** twice.

Press **STOP/CLEAR**.



Set the power and the cooking time **for stage 1**.

Press **MICRO** once to select HIGH power.

Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** once.



Set the power and the cooking time **for stage 2**.

Press **MICRO** four times to select 320 power.

Press **10 MIN** three times.

Press **1 MIN** five times.



Press **START**.



Quick Start

In the following example I will show you how to set 2 minutes of cooking on high power.

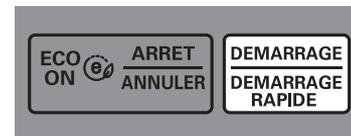


The **QUICK START** feature allows you to set 30 seconds intervals of HIGH power cooking with a touch of the **START** button.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **START** four times to select 2 minutes on HIGH power.
Your oven will start before you have finished the fourth press.



During **QUICK START** cooking, you can extend the cooking time by repeatedly pressing the **START** button.

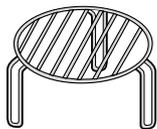


Grill Cooking

In the following example I will show you how to use the grill to cook some food for 12 minutes and 30 seconds.



This feature will allow you to brown and crisp food quickly.



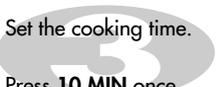
Press **STOP/CLEAR**.



Press **GRILL**.



Set the cooking time.



Press **10 MIN** once.

Press **1 MIN** twice.

Press **10 SEC** three times.



Press **START**.



Combination Cooking

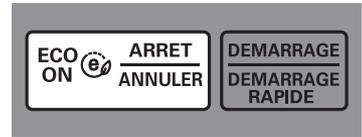
In the following example I will show you how to programme your oven with combi mode Co-3 for a cooking time of 25 minutes.



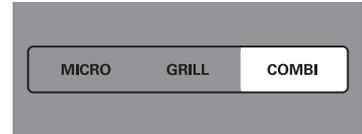
Your oven has a combination cooking feature which allows you to cook food with **heater** and **microwave** at the same time or alternately. This generally means it takes less time to cook your food.

The **sheath heater** grills the surface of the food while **microwave** heats inside. Moreover, preheating your oven is not necessary.

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Combi** three times.
"Co-3" appears on the display.



Set the cooking time.
Press **10 MIN** two times.
Press **1 MIN** five times.



Press **START**.



Be careful when removing your food because the container will be hot!



Combination Cooking Mode

CATEGORY	MICRO POWER (%)	HEATER POWER (%)
Co-1	20	80
Co-2	40	60
Co-3	60	40

Continental Menu

In the following example I will show you how to cook 0.4 kg of Couscous .



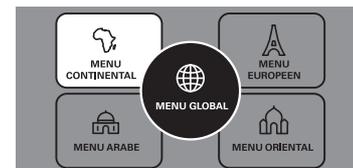
CONTINENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press Continental Menu	
Couscous	1	time
Jollof Rice	2	times
Fufu	3	times
Potato Gratin	4	times
Chicken Tagine	5	times

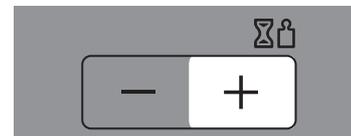
Press **STOP/CLEAR**.



Press **Continental Menu** once.



Press **MORE** four times to enter 0.4 kg.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions															
Couscous (Cc-1)	0.1~0.4kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <table border="1" data-bbox="758 199 1497 297"> <tr> <td>Couscous</td> <td>0.1 kg</td> <td>0.2 kg</td> <td>0.3 kg</td> <td>0.4 kg</td> </tr> <tr> <td>Water</td> <td>120 ml</td> <td>240 ml</td> <td>360 ml</td> <td>480 ml</td> </tr> <tr> <td>butter</td> <td>1 Tablespoon</td> <td colspan="2">2 Tablespoons</td> <td>3 tablespoons</td> </tr> </table> <p>Vegetable mixture</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pour water, butter in a large bowl and mix well. cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 3. After cooking remove bowl from oven and cover, let stand for 15~20 minutes. 4. With a fork, fluff the couscous and mix the couscous with some of the vegetable sauce. <p>* Vegetable mixture</p> <p>15 peeled pearl onions or 2 cups sliced onions \ 15oz Can chick peas 2 large boiled potatoes cubed \ 1 sliced carrots 1/2 cup chopped cilantro \ 1/4 cup chopped parsley 2 tablespoons minced garlic \ 1 teaspoon paprika 1/4 teaspoon nutmeg \ 1/2 teaspoon salt \ 1/2 teaspoon black pepper 2 cans tomato sauce \ 1 Chicken broth 1 1/2 cups water \ 2 tablespoons butter</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook onions and butter for 5 minutes until caramelized. 2. Add carrots and garbanzo beans and cook for another 5 minutes, and add garlic, cilantro, parsley, potatoes and 1/2 tsp salt and mix vegetables. 3. In a large 4 quart sauce pan bring tomato sauce and 1 1/2 cup of water to a simmer. 4. Add seasonings and spices to the sauce then add vegetable mixture to tomato sauce and simmer for 10~12 minutes. 	Couscous	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	Water	120 ml	240 ml	360 ml	480 ml	butter	1 Tablespoon	2 Tablespoons		3 tablespoons
Couscous	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg															
Water	120 ml	240 ml	360 ml	480 ml															
butter	1 Tablespoon	2 Tablespoons		3 tablespoons															

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions				
Jollof Rice (Cc-2)	0.1~0.4 kg	Microwave-safe bowl	Room	Ingredients				
				Rice	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg
				Stock (meat or vegetable)	150 ml	300 ml	450 ml	600 ml
				Vegetable oil	1 Tbs	2 Tbs	3 Tbs	
				Onion	1/2 onion	1 onion	2 onion	
				Tomato paste	1 1/2 teaspoon	3 teaspoon	6 teaspoon	
				<p>some green chili, seeded and chopped</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook onion, chili and tomato paste in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked tomato mixture into a deep and large bowl and add rice and water. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking. 				
Fufu (Cc-3)	0.5~1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	Ingredients				
				Cassava or white yam	0.5 kg	0.75 kg	1.0 kg	
				Water	1 cup	1 cup	2 cup	
				2 tablespoons of butter Salt and pepper				
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Place the unpeeled yams or cassava in a large bowl, and pour water. cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 3. Drain the yams or cassava and let them cool. 4. Peel the yams or cassava, chop them into large pieces and place them into a large bowl with the butter, salt and pepper. 5. Mash with a potato masher until very smooth. 6. Place the fufu into a large serving bowl. Wet your hands with water, form into a large ball and serve. You can also make smaller balls for individual servings. 				

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Potato Gratin (Cc-4)	2.0 kg	Microwave-safe baking dish on the rack	Room	<p>Ingredients Potato mixture \ 250ml heavy cream 350g grated Gruyere cheese</p> <p>For Potato mixture : 1kg potatoes \ 400ml milk \ 1 1/2 teaspoons salt Pinch ground nutmeg</p> <p>Slice potatoes into 3mm thickness. Combine all ingredients in a saucepan and simmer over medium heat until milk boils and thickness. Keep stirring potatoes and scraping bottom of pan regularly to prevent sticking.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Place half of the potato mixture into a greased 25*25cm baking dish, pour half of heavy cream and sprinkle 100g Gruyere cheese. 2. Add the rest of potato mixture, pour remaining cream and finally sprinkle top with remaining Gruyere cheese. 3. Place baking dish on the rack. Choose the menu and weight, press start.
Chicken Tagine (Cc-5)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients 2 tablespoons olive oil \ 8 skinless boneless chicken thighs , halved if large \ 150ml water \ 1 onion , chopped \ 2 teaspoons grated fresh root ginger \ pinch saffron or tumeric \ 1 tablespoon honey \ 300g carrots , cut into sticks \ small bunch parsley , roughly chopped \ lemon wedges, to serve</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add all ingredients in a deep and large bowl and mix well. Cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.

Arabic Menu

In the following example I will show you how to cook 0.4 kg of Saffron Rice.



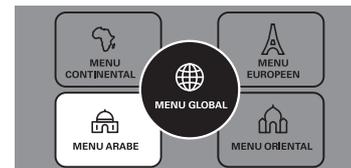
ARABIC MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press Arabic Menu
Grape Leaf	1 time
Saffron Rice	2 times
Kabsa	3 times
Kafta	4 times
Kebab	5 times

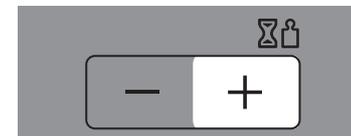
Press **STOP/CLEAR**.



Press **Arabic Menu** twice.



Press **MORE** four times to enter 0.4 kg.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions																									
Grape Leaf (Ac-1)	1 kg	Microwave-safe bowl	Room	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients</p> <p>1 pot of grape leaves \ 2 large onions, finely chopped 1/2 cup olive oil \ 1 garlic cloves, crushed \ 1 tomato, chopped 1 cup lemon juice \ 1 tablespoon tomato paste \ Kosher salt Freshly ground black pepper 1 cup white rice \ 1/2 cup water \ 1/4 cup chopped dill</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook onions, garlic, tomato, tomato paste, and lemon juice in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Add cooked rice, vegetable mixture, salt and pepper in a bowl and mix well. 3. Place grape leaf on a flat surface and place 1 1/2 spoonfuls of the rice mixture in the center of the leaf. Wrap rice mixture with leaf. 4. Put all wrapped leaves in rows into a deep and large bowl and add water. Cover with plastic wrap. 5. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 6. After cooking, serve with sour cream or as desired. 																									
Saffron Rice (Ac-2)	0.1~0.4 kg	Microwave-safe bowl (deep glass pot)	Room	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Rice</td> <td>0.1 kg</td> <td>0.2 kg</td> <td>0.3 kg</td> <td>0.4 kg</td> </tr> <tr> <td>Water</td> <td>250 ml</td> <td>500 ml</td> <td>750 ml</td> <td>1000 ml</td> </tr> <tr> <td>Oil(liquid)</td> <td>1 tablespoon</td> <td colspan="2">2 tablespoons</td> <td>3 tablespoons</td> </tr> <tr> <td>Saffron water</td> <td>1 teaspoon</td> <td colspan="2">2 teaspoons</td> <td>3 teaspoons</td> </tr> <tr> <td>Salt</td> <td colspan="4">To taste</td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wash rice and drain. Add rice, water, salt, liquid oil and saffron water into a deep glass bowl and mix them. 2. Do not cover to vaporize whole water. Place food in the oven. 3. When BEEP, stir rice and then cover with lid. Press start to continue cooking. 4. After cooking, stir and stand covered for 5 minutes. 	Rice	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	Water	250 ml	500 ml	750 ml	1000 ml	Oil(liquid)	1 tablespoon	2 tablespoons		3 tablespoons	Saffron water	1 teaspoon	2 teaspoons		3 teaspoons	Salt	To taste			
Rice	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg																									
Water	250 ml	500 ml	750 ml	1000 ml																									
Oil(liquid)	1 tablespoon	2 tablespoons		3 tablespoons																									
Saffron water	1 teaspoon	2 teaspoons		3 teaspoons																									
Salt	To taste																												

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Kabsa (Ac-3)	2.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <ul style="list-style-type: none"> 1/4 cup butter 1.2kg chicken, cut into 8-10 pieces 1 large onion, finely chopped 3 garlic cloves, minced 1/4 cup tomato puree 1 tomato, chopped 2 medium carrots, chopped 1 pinch grated nutmeg 1 pinch ground cumin 1 pinch ground coriander salt & freshly ground black pepper 2 cups hot water 1 chicken stock cube 200g long grain rice (don't rinse or soak this) 1/4 cup raisins 1/4 cup slivered almond, toasted <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook chicken, carrots, tomato sauce, garlic, onion and butter in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked chicken mixture into a deep and large bowl and add rice, water and spices. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Kafta (Ac-4)	0.2 ~ 0.4 kg	Rack on a drip dish	Room	<div data-bbox="758 173 1484 453" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients for marinade</p> <p>460g beef minced 1 cup parsley, chopped 1 onion, chopped 2 bread, sliced 1/2 teaspoon all-spices 1/4 teaspoon paprika powder 1/4 teaspoon cinnamon powder Salt and pepper as per taste</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combine all ingredients in a large bowl and mix well. 2. Divide and shape into small sausages (100g / each one). 3. Place food on the rack. Choose the menu and press start to cook. 4. When beep, turn over the food.
Kebab (Ac-5)	0.2 ~ 0.4 kg	Rack on a drip dish	Room	<div data-bbox="758 596 1508 728" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients for marinade</p> <p>2 onion juice 3 tablespoons olive oil 2 tablespoons saffron</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combine the ingredients of the marinade, cut meats under 1.5 cm thickness each and marinate the meats for 3-4 hours. 2. Skewer the pieces of vegetable with the skewer. 3. Place skewers on the rack. 4. Choose the menu and weight, press start. 5. When beep, turn over the food.

European Menu

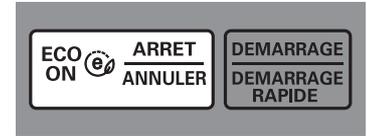
In the following example I will show you how to cook 1.0 kg of Spaghetti Bolognese.



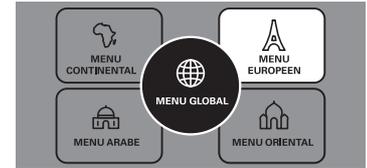
EUROPEAN MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press European Menu
Spaghetti Bolognese	1 time
Spaghetti Carbonara	2 times
Stuffed Tomato	3 times
Apple Pie	4 times
Lasagna	5 times

Press **STOP/CLEAR**.



Press **European Menu** once.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Spaghetti Bolognese (Sc-1)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients for bolognaise sauce 1 tablespoon olive oil \ 1 onion, chopped \ 1 garlic clove, crushed 400 g ground beef \ 100 g tomato paste \ 2 chopped tomatoes 1 tablespoon dried greens \ Salt and pepper to taste</p> <p>Ingredients for pasta 150 g pasta, cooked as package direction 1 tablespoon parmesan cheese</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add all ingredients of the bolognaise sauce in a deep and large bowl and mix well. cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking. 3. After cooking, stir and add bolognaise sauce to cooked pasta and garnish with parmesan cheese or as desired before serving.
Spaghetti carbonara (Sc-2)	0.4 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients for carbonara sauce 100 g smoked bacon, chopped \ 1 garlic clove, crushed 1/2 cup cream \ 4 egg yolks \ 100 g parmesan cheese Salt and pepper to taste</p> <p>Ingredients for pasta 150 g pasta, cooked as package direction 1 tablespoon parmesan cheese</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook bacon in a lightly oiled frying pan with garlic until lightly browned and drain away excess fat. 2. Add cooked bacon, cream, egg yolks, parmesan cheese, salt and pepper in a deep and large bowl and mix well. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 4. After cooking, stir and add carbonara sauce to cooked pasta and garnish with parmesan cheese or as desired before serving.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Stuffed Tomato (Sc-3)	1.2 kg	Microwave-safe dish	Room	<p>Ingredients</p> <p>4 medium tomatoes Salt and pepper to taste 400g ground beef 1/2 cup bread crumbs 2 garlic cloves, crushed 1 tablespoon Dijon mustard 1 tablespoon dried greens 1 tablespoon parmesan cheese</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cut tops off tomatoes to form hats and remove seeds, taking care not to pierce flesh or skin. Then sprinkle each tomatoes with salt and pepper. 2. Add the rest of the ingredients in a bowl, mix well. 3. Stuff tomatoes with beef mixture and replace hat. 4. Place stuffed tomatoes on a dish and cover with plastic wrap. 5. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook.
Apple pie (Sc-4)	1	21cm Heat-proof glass dish on the rack	Room	<p>Ingredients</p> <p>baked pastry (baked on 21cm baking dish) 50g apple jam 1 apples (sliced)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Put baked pastry on a glass shallow dish. 2. Spread jam and sliced apples on the pastry. 3. Place food on the rack. 4. Place food in the oven. Choose the menu, press start.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Lasagna (Sc-5)	1.2 kg	20x20 kg baking dish	Room	<div data-bbox="758 169 1485 306" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients for meat sauce 6 lasagna noodles, cooked as package direction 1kg meat and tomato sauce 40g grated cheese</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Place 2 lasagna noodles side by side on bottom of a baking dish, covering bottom. Spread 1/3 of meat and tomato sauce on top. 2. Continue with 2 lasagna noodles and another 1/3 of meat and tomato sauce then finish with last 2 lasagna noodles and remaining meat and tomato sauce. 3. Sprinkle grated cheese on top. 4. Place food in the oven. Choose the menu, press start. <div data-bbox="758 524 1509 1009" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* Meat and tomato sauce 1 celery stalk, chopped 1 onion, chopped 1 clove garlic, crushed 800g well-ripe tomatoes, chopped 1 sprig thyme 1 bay leaf 300g ground beef Salt and pepper to taste</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook celery, onions and garlic in a lightly oiled frying pan until soft. 2. Add tomatoes, thyme, bay leaf, salt and pepper. Stir and simmer for 30 minutes. 3. Cook ground meat in another lightly oiled frying pan for 5 minutes while stirring constantly. Pour tomato mixture into meat and cook for 5 minutes. </div>

Oriental Menu

In the following example I will show you how to cook 1.5 kg of Curry Chicken.



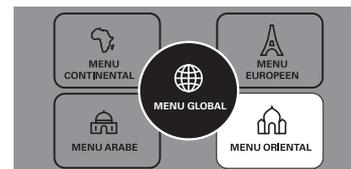
ORIENTAL MENU allows you to cook most of your favorite food easily by selecting the food type and entering the weight of the food.

Category	Press Oriental Menu
Curry Chicken	1 time
Dolma	2 times
Veg. Biryani	3 times
Chicken Tikka	4 times
Flapjack (Koutaba)	5 times

Press **STOP/CLEAR**.



Press **Oriental Menu** once.



Press **START**.



Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Curry chicken (Oc-1)	1.5 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients 400 g chicken breasts, cut into chunks \ 1/4 cup olive oil 2 onions, chopped \ 4 garlic cloves, crushed \ 1 ginger root, peeled 1 cinnamon stick \ 2 dried red chilies \ 1 teaspoon tumeric powder 400 g tomato sauce \ 1/2 cup water or stock \ 1/2 cup plain yogurt 1 tablespoon lemon juice Salt and pepper to taste</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add all ingredients in a deep and large bowl and mix well. Cover with plastic wrap and vent. 2. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.
Dolma (Oc-2)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients 1 pot of grapes leaves \ 200 g cooked rice 500 g ground beef 1 onion, chopped Salt and pepper to taste 1/2 cup water 1/2 cup sour cream</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Add cooked rice, ground beef, onion, salt and pepper in a bowl and mix well. 2. Place grape leaf on a flat surface and place 1 1/2 spoonfuls of the rice mixture in the center of the leaf. Wrap rice mixture with leaf. 3. Put all wrapped leaves in rows into a deep and large bowl and add water. Cover with plastic wrap. 4. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. 5. After cooking, serve with sour cream or as desired.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Veg. Biryani (Oc-3)	1.0 kg	Microwave-safe bowl	Room	<p>Ingredients</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 1/2 cups Basmati rice 400 g water 2 cups Chopped onions 1 Tomato, chopped 1 cup Vegetables (carrot, beans, peas, potato), chopped 2 Green chilly, chopped 1 teaspoon Ginger garlic paste 1 1/2 teaspoon Red chilly powder 1 teaspoon Coriander powder 1 teaspoon Cumin powder 1 tablespoon Biryani masala 1 Cinnamon 2 Cardamom 2 Cloves 2 Small bay leaves 1 teaspoon Fennel seeds A bunch of finely chopped coriander leaves (cilantro) and mint leaves 1 tablespoon Oil 2 tablespoons Ghee or clarified butter Salt to taste <ol style="list-style-type: none"> 1. Cook all vegetables and spices in a lightly oiled frying pan until lightly browned. 2. Place the cooked vegetable mixture into a deep and large bowl and add rice and water. Cover with plastic wrap and vent. 3. Place food in the oven. Choose the menu and press start to cook. Stir at least twice during cooking.

Category	Weight Limit	Utensil	Food Temp	Instructions
Chicken Tikka (Oc-4)	0.2 kg ~ 0.4 kg	Microwave-safe bowl	Room	<div data-bbox="759 169 1485 385" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients 4 Chicken breasts, cut into Cubes \ 1 cup natural yogurt \ 1 tablespoon ground cumin \ 1 tablespoon garam masala powder \ 1 teaspoon ground coriander \ 1 teaspoon ground turmeric \ 1 tablespoons red chilli powder \ 1 lemon Juice \ 8 cloves garlic, finely chopped \ 1 inch grated ginger, finely chopped \ 1/4 teaspoon red food color \ 1 Lemon</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mix the spices, coloring, lemon juice, ginger and garlic up into a paste with a little water. 2. Stir in well with the yogurt to make a tandoori marinade. 3. Marinate the chicken in the marinade for 2-3 hours. 4. Shake off excess marinade and skewer the pieces of vegetable with the skewer. 6. Place skewers on the rack. 7. Choose the menu and weight, press start. 8. When beep, turn over the food.
Flapjack (Koutaba) (Oc-5)	0.7 kg	Heat-proof glass dish on the Rack		<div data-bbox="759 673 1509 770" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingredients 200g butter \ 114g brown sugar \ 4 tablespoons syrup \ 280g porridge oats \ 55g plain flour</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melt the margarine, sugar and golden syrup over a low light until melted and combined. 2. Take off the heat and add the porridge oats and plain flour and mix well. 3. Pour the mixture into a greased glass baking dish. 4. Place glass baking dish on the rack. Choose the menu and press start to cook. 5. After cook, cool enough and cut into some pieces.

Auto Defrost



Your oven has four microwave defrost settings:- **MEAT**, **POULTRY**, **FISH** and **BREAD**; each defrost category has different power settings. Repeated presses of the **AUTO DEFROST** button will select a different setting.

Category	Press AUTO DEFROST	
MEAT	1	time
POULTRY	2	times
FISH	3	times
BREAD	4	times

The temperature and density of food varies, I would recommend that the food is checked before cooking commences. Pay particular attention to large joints of meat and chicken, some foods should not be completely thawed before cooking. The **BREAD** programme is suitable for defrosting small items such as rolls or a small loaf. These will require a standing time to allow the centre to thaw. In the following example I will show you how to defrost 1.4 Kg of frozen poultry.

Press **STOP/CLEAR**.

Weight the food that you are about to defrost. Be certain to remove any metallic ties or wraps; then place the food in your oven and close the oven door.

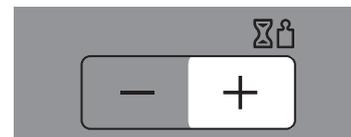


Press **AUTO DEFROST** twice to select the **POULTRY** defrosting programme.



Enter the weight of the frozen food that you are about to defrost.

Press **MORE** fourteen times to enter "1.4Kg".



Press **START**.



During defrosting your oven will "BEEP", at which point open the oven door, turn food over and separate to ensure even thawing. Remove any portions that have thawed or shield them to help slow down thawing. After checking close the oven door and press **START** to resume defrosting.

Your oven will not stop defrosting (even when the beep sounded) unless the door is opened.

AUTO WEIGHT DEFROST GUIDE

- * Food to be defrosted should be in a suitable microwave proof container and place uncovered on the glass turntable.
 - * If necessary, shield small areas of meat or poultry with flat pieces of aluminum foil. This will prevent thin areas becoming warm during defrosting. Ensure the foil does not touch the oven walls.
 - * Separate items like minced meat, chops, sausages and Lamb as soon as possible.
- When BEEP, at this point remove the food from the microwave oven, turn the food over and return to the microwave oven. Press start to continue. At the end of the program, remove the food from the microwave oven, cover with foil and allow to stand until completely thawed.
- To thaw completely, for example joints of meat and whole chickens should STAND for a minimum of 1 hour before cooking.

Category	Weight Limit	Utensil	Food
Meat (dEF1) Poultry (dEF2) Fish (dEF3)	0.1 ~ 4.0 kg	Microwave ware (Flat plate)	Meat Minced beef, Fillet steak, Cubes for stew, Sirloin steak, Pot roast, Rump roast, Beef burger Lamb chops, Rolled roast, Sausage, Cutlets(.2cm) Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 5-15 minutes. Poultry Whole chicken, Legs, Breasts, Turkey breasts(under 2.0kg) Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 20-30 minutes. Fish Fillets, Steaks, Whole fish, Sea foods Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 10-20 minutes.
Bread (dEF4)	0.1 ~ 0.5 kg	Paper towel or flat plate	Sliced bread, Buns, Baguette, etc. Separate slices and place between paper towel or flat plate. Turn food over at beep. After defrosting, let stand for 1-2 minutes.

Quick Defrost

Use this function to thaw only 0.5kg of Minced meat very quickly.
This will require a standing time to allow the center to thaw. In the following example will show you how to defrost 0.5kg of frozen minced meat.



Your oven has a microwave quick defrost setting (MEAT).

Press **STOP/CLEAR**.

Weight the food that you are about to defrost. Be certain to remove any metallic ties or wraps; then place the food in your oven and close the oven door.



Press **QUICK DEFROST**.

The oven will start automatically.



During defrosting your oven will "BEEP", at which point open the oven door, turn food over and separate to ensure even thawing. Remove any portions that have thawed or shield them to help slow down thawing. After checking close the oven door and press **START** to resume defrosting.

Your oven will not stop defrosting (even when the beep sounded) unless the door is opened.

AUTO WEIGHT DEFROST GUIDE

Use this function to defrost quickly for minced meat.

Remove the meat completely from it's wrapping. Place the mince onto a microwave-safe plate. When BEEP, at this point remove the mince from the microwave oven, turn the mince over and return to the microwave oven . Press start to continue. At the end of the program remove the mince from the microwave oven , cover with foil and allow to stand 5-15 minutes or until completely thawed.

CATEGORY	WEIGHT	UTENSIL	INSTRUCTIONS
Minced meat	0.5kg	Microwave ware (Flat plate)	Minced meat Turn food over at beep After defrosting, let stand for 5-15 minutes

Keep Warming

In the following example I will show you how to use the keep warming function to warm food at high level in 90 minutes.



Press the key to start keep warming function if you want to warm you food.

The food without AUTO function can be warmed by pressing the key.

Keep warming function has only one time level - 90 minutes. But the function will stop when you open the door

Keep warming manually

press "KEEP WARMING" twice

"Ho-H" appears on the disappearsplay.

Press "START".

When keep warming function is running, it will display

Press "KEEP WARMING", the left time will appear on the desplay.



After AUTO COOK cooking

1. Microwave oven will start to keep warming function automatically if no more function after AUTO COOK cooking .

2. When the AUTO COOK is over, press "KEEP WARMING" once to start keep warm function.

Times	Appears	Working	Stop
Once	HO-L	3 sec	27 sec
Twice	HO-H	5 sec	25 sec

Energy Saving



The **ECO ON** feature allows you to save energy through display off during stand-by status, or after 5 minutes with door open or closing, display will off automatically.

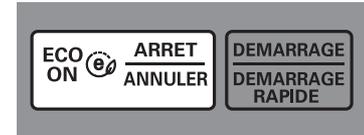
Press **STOP /CLEAR(ECO ON)**.

"O" appears on the display.



Press **STOP /CLEAR(ECO ON)** or

After 5 minutes with door open or closing, display off.



During **ECO ON** status,if you press any key,display will on.



Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

WARNING

Please ensure cooking times are correctly set as over cooking may result in **FIRE** and subsequent **DAMAGE** to the **OVEN**.

- 1 Do not attempt to tamper with, or make any adjustments or repairs to the door, control panel, safety interlock switches or any other part of the oven. It is hazardous for anyone to carry out any service or repair operation which involves the removal of any cover which gives protection against exposure to microwave energy. Repairs should only be undertaken by a qualified service technician.
- 2 Do not operate the oven when empty. It is best to leave a glass of water in the oven when not in use. The water will safely absorb all microwave energy, if the oven is accidentally started.
- 3 Do not use the oven for the purpose of dehumidification. It can be the cause of serious damage of safety. (ex. Operating the microwave oven with the wet newspapers, clothes, toys, pet or portable electric devices, etc.)
- 4 Do not cook food wrapped in paper towels, unless your cook book contains instructions, for the food you are cooking.
- 5 Do not use newspaper in place of paper towels for cooking.
- 6 Do not use wooden containers. They may heat-up and char. Do not use ceramic containers which have metallic (e.g. gold or silver) inlays. Always remove metal twist ties. Metal objects in the oven may arc, which can cause serious damage.
- 7 Do not operate the oven with a kitchen towel, a napkin or any other obstruction between the door and the front edges of the oven, which may cause microwave energy leakage.
- 8 Do not use recycled paper products since they may contain impurities which may cause sparks and/or fires when used in cooking.
- 9 Do not rinse the turntable by placing it in water just after cooking. This may cause breakage or damage.
- 10 Small amounts of food require shorter cooking or heating time. If normal times are allowed they may overheat and burn.
- 11 Be certain to place the oven so the front of the door is 8 cm or more behind the edge of the surface on which it is placed, to avoid accidental tipping of the appliance.
- 12 Before cooking, pierce the skin of potatoes, apples or any such fruit or vegetable.
- 13 Do not cook eggs in their shell. Pressure will build up inside the egg which will burst.
- 14 Do not attempt deep fat frying in your oven.
- 15 Remove the plastic wrapping from food before cooking or defrosting. Note though that in some cases food should be covered with plastic film, for heating or cooking.
- 16 If the oven door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a qualified service technician.
- 17 If smoke is observed, switch off or disconnect the oven from the power supply and keep the oven door closed in order to stifle any flames.
- 18 When food is heated or cooked in disposable containers of plastic, paper or other combustible materials, check the oven frequently due to the possibility of the food container is deteriorating.
- 19 Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
- 20 Liquids or other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
- 21 Do not operate the oven, if the door seals and adjacent parts of the microwave oven are faulty, until the oven has been repaired by a qualified service technician.
- 22 Check the utensils are suitable for use in microwave ovens before use.
- 23 Do not touch the oven door, outer cabinet, rear cabinet, oven cavity, accessories and dishes during grill mode, convection mode and auto cook operations, unless wearing thick oven gloves, as they will become hot. Before clearing make sure they are not hot.

Important safety instructions

Read carefully and keep for future reference

- 24 Only use utensils that are suitable for use in microwave ovens.
- 25 When heating food in plastic or paper containers, keep an eye on the oven due to the possibility of ignition.
- 26 If smoke is observed, switch off or unplug the appliance and keep the door closed in order to stifle any flames.
- 27 Microwave heating of beverages can result in delayed eruptive boiling, therefore care must be taken when handling the container.
- 28 The contents of feeding bottles and baby food jars shall be stirred or shaken and the temperature checked before consumption, in order to avoid burns.
- 29 Eggs in their shell and whole hard-boiled eggs should not be heated in microwave ovens since they may explode, even after microwave heating has ended.
- 30 Details for cleaning door seals, cavities and adjacent parts.
- 31 The oven should be cleaned regularly and any food deposits removed.
- 32 Failure to maintain the oven in a clean condition could lead to deterioration of the surface that could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.
- 33 Only use the temperature probe recommended for this oven (for appliances having a facility to use a temperature-sensing probe).
- 34 If heating elements are provided, during use the appliance becomes hot. Care should be taken to avoid touching heating elements inside the oven.
- 35 The appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
- 36 The microwave oven must be operated with the decorative door open.
- 37 This connection may be achieved by having the plug accessible or by incorporation a switch in the fixed wiring in accordance with the wiring rules.
- 38 Do not use harsh abrasive cleaners or sharp metal scrapers to clean the oven door glass since they can scratch the surface, which may result in shattering of the glass.
- 39 This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

-  **WARNING:** If the door or door seals are damaged, the oven must not be operated until it has been repaired by a competent person.
-  **WARNING:** It is hazardous for anyone other than a competent person to carry out any service or repair operation that involves the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy.
-  **WARNING:** Liquids and other foods must not be heated in sealed containers since they are liable to explode.
-  **WARNING:** Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
-  **WARNING:** Accessible parts may become hot during use. Young children should be kept away.

Microwave-safe Utensils

Never use metal or metal trimmed utensils in your microwave oven

Microwaves cannot penetrate metal. They will bounce off any metal object in the oven and cause arcing, an alarming phenomenon that resembles lightning.

Most heat resistant non metallic cooking utensils are safe for use in your microwave oven. However, some may contain materials that render them unsuitable as microwave cookware. If you have any doubts about a particular utensil, there's a simple way to find out if it can be used in your microwave oven.

Place the utensil in question next to a glass bowl filled with water in the microwave oven. Microwave at power HIGH for 1 minute. If the water heats up but the utensil remains cool to the touch, the utensil is microwave-safe. However, if the water does not change temperature but the utensil becomes warm, microwaves are being absorbed by the utensil and it is not safe for use in the microwave oven. You probably have many items on hand in your kitchen right now that can be used as cooking equipment in your microwave oven. Just read through the following checklist.

Dinner plates

Many kinds of dinner-ware are microwave-safe. If in doubt consult the manufacturer's literature or perform the microwave test.

Glassware

Glassware that is heat-resistant is microwave-safe. This would include all brands of oven tempered glass cookware. However, do not use delicate glassware, such as tumblers or wine glasses, as these might shatter as the food warms.

Plastic storage containers

These can be used to hold foods that are to be quickly reheated. However, they should not be used to hold foods that will need considerable time in the oven as hot foods will eventually warp or melt plastic containers.

Paper

Paper plates and containers are convenient and safe to use in your microwave oven, provided that the cooking time is short and foods to be cooked are low in fat and moisture. Paper towels are also very useful for wrapping foods and for lining baking trays in which greasy foods such as Lamb are cooked. In general, avoid coloured paper products as the colour may run. Some recycled paper products may contain impurities which could cause arcing or fires when used in the microwave oven.

Plastic cooking bags

Provided they are made specially for cooking, cooking bags are microwave safe. However, be sure to make a slit in the bag so that steam can escape. Never use ordinary plastic bags for cooking in your microwave oven, as they will melt and rupture.

Plastic microwave cookware

A variety of shapes and sizes of microwave cookware are available. For the most part, you can probably use items you already have on hand rather than investing in new kitchen equipment.

Pottery, stoneware and ceramic

Containers made of these materials are usually fine for use in your microwave oven, but they should be tested to be sure.

CAUTION

Some items with high lead or iron content are not suitable for cooking utensils.

Utensils should be checked to ensure that they are suitable for use in microwave ovens.

Food characteristics & Microwave cooking

Keeping an eye on things

The recipes in the book have been formulated with great care, but your success in preparing them depends on how much attention you pay to the food as it cooks. Always watch your food while it cooks. Your microwave oven is equipped with a light that turns on automatically when the oven is in operation so that you can see inside and check the progress of your food. Directions given in recipes to elevate, stir, and the like should be thought of as the minimum steps recommended. If the food seems to be cooking unevenly, simply make the necessary adjustments you think appropriate to correct the problem.

Factors affecting microwave cooking times

Many factors affect cooking times. The temperature of ingredients used in a recipe makes a big difference in cooking times. For example, a cake made with ice-cold butter, milk, and eggs will take considerably longer to bake than one made with ingredients that are at room temperature. All of the recipes in this book give a range of cooking times. In general, you will find that the food remains under-cooked at the lower end of the time range, and you may sometimes want to cook your food beyond the maximum time given, according to personal preference. The governing philosophy of this book is that it is best for a recipe to be conservative in giving cooking times. While overcooked food is ruined for good. Some of the recipes, particularly those for bread, cake, and custards, recommend that food be removed from the oven when they are slightly undercooked. This is not a mistake. When allowed to stand, usually covered, these foods will continue to cook outside of the oven as the heat trapped within the outer portions of the food gradually travels inward. If the food is left in the oven until it is cooked all the way through, the outer portions will become overcooked or even burnt. You will become increasingly skilful in estimating both cooking and standing times for various foods.

Density of food

Light, porous food such as cakes and breads cook more quickly than heavy, dense foods such as roasts and casseroles. You must take care when microwaving porous food that the outer edges do not become dry and brittle.

Height of food

The upper portion of tall food, particularly roasts, will cook more quickly than the lower portion. Therefore, it is wise to turn tall food during cooking, sometimes several times.

Moisture content of food

Since the heat generated from microwaves tends to evaporate moisture, relatively dry food such as roasts and some vegetables should either be sprinkled with water prior to cooking or covered to retain moisture.

Bone and fat content of food

Bones conduct heat and fat cooks more quickly than meat. Care must be taken when cooking bony or fatty cuts of meat that they do not cook unevenly and do not become overcooked.

Quantity of food

The number of microwaves in your oven remains constant regardless of how much food is being cooked. Therefore, the more food you place in the oven, the longer the cooking time. Remember to decrease cooking times by at least one third when halving a recipe.

Shape of food

Microwaves penetrate only about 2.cm into food, the interior portion of thick foods are cooked as the heat generated on the outside travels inward. Only the outer edge of food is cooked by microwave energy; the rest is cooked by conduction. The worst possible shape for a food that is to be microwaved is a thick square. The corners will burn long before the centre is even warm. Round thin foods and ring shaped foods cook successfully in the microwave.

Covering

A cover traps heat and steam which causes food to cook more quickly. Use a lid or microwave cling film with a corner folded back to prevent splitting.

Browning

Meats and poultry that are cooked fifteen minutes or longer will brown lightly in their own fat. Foods that are cooked for a shorter period of time may be brushed with a browning sauce such as worcestershire sauce, soy sauce or barbecue sauce to achieve an appetizing colour. Since relatively small amounts of browning sauces are added to food the original flavour of the recipe is not altered.

Covering with greaseproof paper

Greaseproofing effectively prevents spattering and helps food retain some heat. But because it makes a looser cover than a lid or clingfilm, it allows the food to dry out slightly.

Arranging and spacing

Individual foods such as baked potatoes, small cakes and hors d'oeuvres will heat more evenly if placed in the oven an equal distance apart, preferably in a circular pattern. Never stack foods on top of one another.

Food characteristics & Microwave cooking

Stirring

Stirring is one of the most important of all microwaving techniques. In conventional cooking, food is stirred for the purpose of blending. Microwaved food, however, is stirred in order to spread and redistribute heat. Always stir from the outside towards the centre as the outside of the food heats first.

Turning over

Large, tall foods such as roasts and whole chickens should be turned so that the top and bottom will cook evenly. It is also a good idea to turn cut up chicken and chops.

Placing thicker portions facing outwards

Since microwaves are attracted to the outside portion of food, it makes sense to place thicker portions of meat, poultry and fish to the outer edge of the baking dish. This way, thicker portions will receive the most microwave energy and the food will cook evenly.

Shielding

Strips of aluminium foil (which block microwaves) can be placed over the corners or edges of square and rectangular foods to prevent those portions from overcooking. Never use too much foil and make sure the foil is secured to the dish or it may cause 'arcing' in the oven.

Elevating

Thick or dense foods can be elevated so that microwaves can be absorbed by the underside and centre of the foods.

Piercing

Foods enclosed in a shell, skin or membrane are likely to burst in the oven unless they are pierced prior to cooking. Such foods include yolks and whites of eggs, clams and oysters and whole vegetables and fruits.

Testing if cooked

Food cooks so quickly in a microwave oven, it is necessary to test it frequently. Some foods are left in the microwave until completely cooked, but most foods, including meats and poultry, are removed from the oven while still slightly undercooked and allowed to finish cooking during standing time. The internal temperature of foods will rise between 5°F (3°C) and 15°F (8°C) during standing time.

Standing time

Foods are often allowed to stand for 3 to 10 minutes after being removed from the microwave oven. Usually the foods are covered during standing time to retain heat unless they are supposed to be dry in texture (some cakes and biscuits, for example). Standing allows foods to finish cooking and also helps flavour blend and develop.

To Clean Your Oven

1 Keep the inside of the oven clean

Food spatters or spilled liquids stick to oven walls and between seal and door surface. It is best to wipe up spillovers with a damp cloth right away. Crumbs and spillovers will absorb microwave energy and lengthen cooking times. Use a damp cloth to wipe out crumbs that fall between the door and the frame. It is important to keep this area clean to assure a tight seal. Remove greasy spatters with a soapy cloth then rinse and dry. Do not use harsh detergent or abrasive cleaners. The glass tray can be washed by hand or in the dishwasher.

2 Keep the outside of the oven clean

Clean the outside of your oven with soap and water then with clean water and dry with a soft cloth or paper towel. To prevent damage to the operating parts inside the oven, the water should not be allowed to seep into the ventilation openings. To clean control panel, open the door to prevent oven from accidentally starting, and wipe a damp cloth followed immediately by a dry cloth. Press STOP/CLEAR after cleaning.

- 3 If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe the panels with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.
- 4 The door and door seals should be kept clean. Use only warm, soapy water, rinse then dry thoroughly.
DO NOT USE ABRASIVE MATERIALS, SUCH AS CLEANING POWDERS OR STEEL AND PLASTIC PADS.
Metal parts will be easier to maintain if wiped frequently with a damp cloth.
- 5 Do not use any steam cleaner.

Questions & Answers

Q What's wrong when the oven light will not glow?

- A There may be several reasons why the oven light will not glow.
Light bulb has blown
Door is not closed

Q Does microwave energy pass through the viewing screen in the door?

- A No. The holes, or ports, are made to allow light to pass; they do not let microwave energy through.

Q Why does the beep tone sound when a pad on the Control Panel is touched?

- A The beep tone sounds to assure that the setting is being properly entered.

Q Will the microwave oven be damaged if it operates empty?

- A Yes Never run it empty or without the glass tray.

Q Why do eggs sometimes pop?

- A When baking, frying, or poaching eggs, the yolk may pop due to steam build up inside the yolk membrane. To prevent this, simply pierce the yolk before cooking. Never microwave eggs in the shell.

Q Why is standing time recommended after microwave cooking is over?

- A After microwave cooking is finished, food keeps on cooking during standing time. This standing time finishes cooking evenly throughout the food. The amount of standing time depends on the density of the food.

Q Is it possible to pop corn in a microwave oven?

- A Yes, if using one of the two methods described below
1 Popcorn-popping utensils designed specifically for microwave cooking.
2 Prepackaged commercial microwave popcorn that contains specific times and power outputs needed for an acceptable final product.

FOLLOW EXACT DIRECTIONS GIVEN BY EACH MANUFACTURER FOR THEIR POPCORN PRODUCT. DO NOT LEAVE THE OVEN UNATTENDED WHILE THE CORN IS BEING POPPED. IF CORN FAILS TO POP AFTER THE SUGGESTED TIMES, DISCONTINUE COOKING. OVERCOOKING COULD RESULT IN THE CORN CATCHING FIRE.

CAUTION

NEVER USE A BROWN PAPER BAG FOR POPPING CORN. NEVER ATTEMPT TO POP LEFTOVER KERNELS.

Q Why doesn't my oven always cook as fast as the cooking guide says?

- A Check your cooking guide again to make sure you've followed directions correctly, and to see what might cause variations in cooking time. Cooking guide times and heat settings are suggestions, chosen to help prevent overcooking, the most common problem in getting used to a microwave oven. Variations in the size, shape, weight and dimensions of the food require longer cooking time. Use your own judgement along with the cooking guide suggestions to test food condition, just as you would do with a conventional cooker.

Plug wiring information/ Technical Specifications

Warning

This appliance must be earthed

The wires in this mains lead are colored in accordance with the following codes
BLUE ~ Neutral
BROWN ~ Live
GREEN & YELLOW ~ Earth

As the colours of the wires in the mains lead of this appliance may not correspond with the coloured markings identifying the terminals in your plug proceed as follows:

The wire which is colored BLUE must be connected to the terminal which is marked with the letter N or Colored BLACK.

The wire which is colored BROWN must be connected to the terminal which is marked with the letter L or colored RED.

The wire which is colored GREEN & YELLOW or GREEN must be connected to the terminal which is marked with the letter E or .

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person in order to avoid a hazard;

Technical Specification

	MH6342B
Power Input	220 V AC /50Hz
Output	800 W (IEC60705 rating standard)
Microwave Frequency	2,450 MHz
Outside Dimension	485 mm(W) X 280mm(H) X 385 mm(D)
Power Consumption Microwave	1,200 Watts
Grill	1,000 Watts
Combination	1,200 Watts



MANUEL DE L'UTILISATEUR

FOUR À MICRO-ONDES

AVEC GRIL

LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRESENT MANUEL DE L'UTILISATEUR
AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

MH6342B

P/No. : MFL67714901

www.lg.com

FRENCH

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-ondes 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.

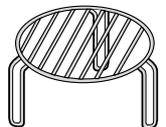
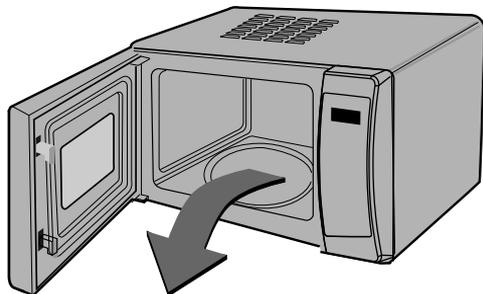
Précautions	2
Sommaire	3
Déballage de l'appareil et installation	4 ~ 5
Réglage de l'horloge	6
Sécurité enfant	7
Puissance de cuisson	8
Niveau de puissance	9
Deux étapes cuisine	10
Démarrage rapide	11
Cuisson gril	12
Cuisson combinée	13
Menu continental	14 ~ 17
Menu arabe	18 ~ 21
Menu européen	22 ~ 25
Menu oriental	26 ~ 29
Décongélation automatique	30 ~ 31
Décongélation rapide	32 ~ 33
Maintien au Chaud	34
Economie d'énergie	35
Consignes importantes de sécurité	36 ~ 37
Ustensiles pour micro-ondes	38
Caractéristiques des aliments et cuisson micro-ondes	39 ~ 40
Questions et réponses	41
Avertissements et Spécifications techniques	42

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 posez-le sur une surface plane.



Grille haute



Plateau en verre

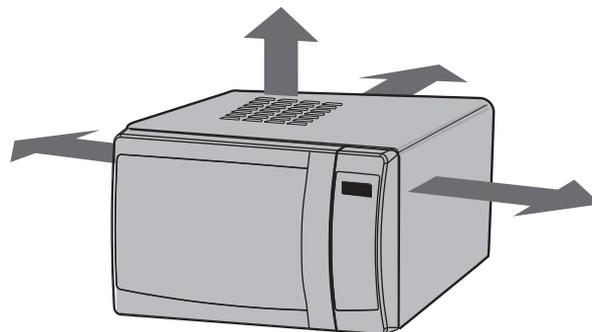


SUPPORT ROULEAUX

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.

Le four à micro-ondes ne doit pas être placé dans un meuble. 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.

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

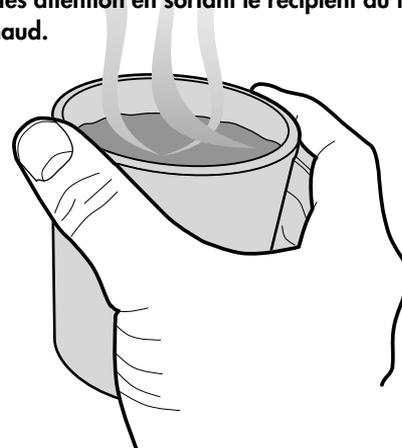
5 Remplissez un **réceptacle pour micro-ondes** avec 300 ml d'eau. Placez-le sur le **PLATEAU EN VERRE** et fermez la porte du four. Si vous avez des doutes sur le réceptacle à utiliser, veuillez vous reporter à la page 38.



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



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 réceptacle du four, il peut être chaud.**



VOTRE FOUR EST PRÊT

Réglage de l'horloge

*Vous pouvez régler l'horloge au format 12 ou 24 heures.
L'exemple suivant vous explique comment régler l'heure à 14h35 avec l'horloge au format 24 heures.
Vérifiez que vous avez retiré tous les matériaux d'emballage du four.*



Lorsque votre four est branché pour la première fois, ou lorsque le courant revient après une panne, « 24H » s'affiche : vous devez alors régler à nouveau l'horloge.

Si l'horloge (ou l'affichage) montre des symboles étranges, débranchez votre four de la prise électrique, rebranchez-le et réglez à nouveau l'horloge.

Vérifiez que vous avez correctement installé votre four conformément aux instructions de ce manuel.

Branchez votre four pour la première fois.

L'écran affiche « 24H ».

(Si vous souhaitez utiliser une option différente, appuyez sur **MAINTENIR CHAUD (HORLOGE)** .



Si vous souhaitez changer d'option après avoir réglé l'horloge, vous devez débrancher l'appareil puis le rebrancher.)

Appuyez sur **10 MIN** quinze fois.

Appuyez sur **1 MIN** trois fois.

Appuyez sur **10 SEC** cinq fois.



Appuyez sur **MAINTENIR CHAUD (HORLOGE)** pour définir l'heure.

L'horloge commence à compter.



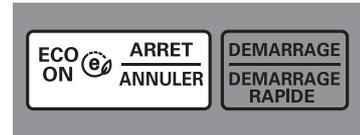
Sécurité Enfant



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 !

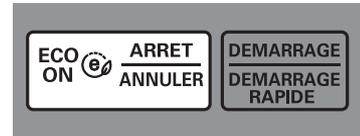
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez et maintenez enfoncée la touche **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**, jusqu'à ce que "L" apparaisse sur l'afficheur et qu'un signal sonore retentisse.

La **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.

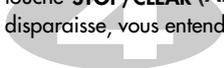
L'heure disparaîtra de l'afficheur si vous avez réglé l'horloge.



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



Pour annuler la **SÉCURITÉ ENFANT**, appuyez et maintenez enfoncée la touche **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**. jusqu'à ce que le "L" disparaisse, vous entendrez **un signal sonore** quand elle sera désactivée.



Puissance de cuisson

Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment cuire des aliments à une puissance de 640 W (80%) pendant 5 minutes 30 secondes.



Votre four à micro-ondes possède cinq niveaux de puissance de cuisson différents. La puissance la plus élevée est sélectionnée par défaut et le bouton de sélection sert à choisir une puissance différente.

PUISSANCE	%	
ELEVEE	100%	800W
MOYENNE A ELEVEE	80%	640W
MOYENNE	60%	480W
DECONGELATION(** // MOYENNE FAIBLE	40%	320W
FAIBLE	20%	160W

Assurez-vous que vous avez installé le four correctement, conformément aux instructions données dans les pages précédentes.

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez sur **MICRO**

" 640 " apparaisse dans la fenêtre d'affichage.



Appuyez sur **1MIN** cinq fois.

Appuyez sur **10SEC** trois fois.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



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.

Niveau de puissance

PUISSANCE	POURCENTAGE	USAGE
ELEVEE	100%	<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
MOYENNE A ELEVEE	80%	<ul style="list-style-type: none"> * Réchauffer toutes sortes d'aliments * 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 œufs
MOYENNE	60%	<ul style="list-style-type: none"> * Préparer des cakes et des brioches * Préparer des œufs * Préparer un flan * Préparer du riz, de la soupe
DECONGELATION (**) / MOYENNE FAIBLE	40%	<ul style="list-style-type: none"> * Toute décongélation * Faire fondre du beurre et du chocolat * Cuire des morceaux de viande moins tendre
FAIBLE	20%	<ul style="list-style-type: none"> * Ramollir du beurre et du fromage * Ramollir de la glace * Faire lever de la pâte à la levure



Deux étapes

Cuisine

Dans l'exemple suivant, je vous montre comment cuisiner en deux étapes. La première étape va permettre de cuire vos aliments 11 minutes sur HIGH ; la seconde étape va cuire les aliments 35 minutes à 320 W.



Au cours de la cuisson en deux étapes, la porte du four peut être ouverte pour contrôler les aliments.

Refermez la porte du four et appuyez sur START et la cuisson continue.

A la fin de la première étape, un BEEP(BIP) se fait entendre et l'étape 2 commence.

Si vous souhaitez effacer le programme, appuyez deux fois sur STOP/CLEAR.

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.

ECO ON 

ARRET
ANNULER

DEMARRAGE
DEMARRAGE
RAPIDE

Réglez la puissance et le temps de cuisson **pour l'étape 1**.

Appuyez une fois sur **MICRO** pour sélectionner la puissance élevée.

MICRO

GRILL

COMBI

Appuyez une fois sur **10 MIN.**

Appuyez une fois sur **1 MIN.**

10 min.

1 min.

10 sec.

Réglez la puissance et le temps de cuisson **pour l'étape 2**.

Appuyez quatre fois sur **MICRO** pour sélectionner la puissance 320.

MICRO

GRILL

COMBI

Appuyez trois fois sur **10 MIN.**

Appuyez cinq fois sur **1 MIN.**

10 min.

1 min.

10 sec.

Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.

ECO ON 

ARRET
ANNULER

DEMARRAGE
DEMARRAGE
RAPIDE

Démarrage rapide

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

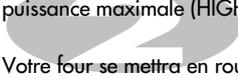


La fonction **DEMARRAGE RAPIDE** vous permet d'introduire des intervalles de 30 secondes de cuisson à puissance maximale (HIGH) en utilisant la touche **DEMARRAGE**.

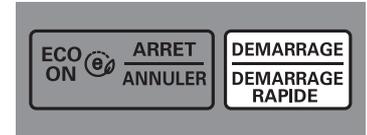
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)** .



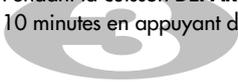
Appuyez quatre fois sur **START (DEMARRAGE)** pour sélectionner 2 minutes à puissance maximale (HIGH).



Votre four se mettra en route avant la quatrième pression.



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

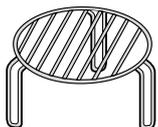


Cuisson gril

Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment utiliser le gril pour cuire des aliments pendant 12 minutes 30 secondes.



Cette fonction vous permet de dorer et gratiner les aliments rapidement.



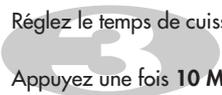
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)** .



Appuyez sur **GRILL**.



Réglez le temps de cuisson.



Appuyez une fois **10 MIN.**
Appuyez sur **1 MIN** deux fois.
Appuyez trois fois **10 SEC.**



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Cuisson combinée

Dans l'exemple suivant, je vais vous expliquer comment programmer votre four avec une puissance micro-ondes de 20% et le mode combi pour une durée de cuisson de 25 minutes.



Votre four possède une fonction de cuisson combinée qui vous permet de cuire les aliments avec la résistance et les micro-ondes en même temps. Ceci permet généralement de cuire vos aliments plus rapidement.

Vous pouvez choisir entre 3 niveaux de puissance micro-ondes (20 %, 40 % et 60 %) dans le mode combi.

Catégorie	Puissance micro-ondes (%)
Co-1	20%
Co-2	40%
Co-3	60%

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez sur **COMBI** pour sélectionner le mode combi Co-1.



Réglez le temps de cuisson.
Appuyez deux fois **10 MIN.**
Appuyez sur **1 MIN** cinq fois.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.

Soyez vigilant en sortant vos aliments car le récipient sera très chaud !



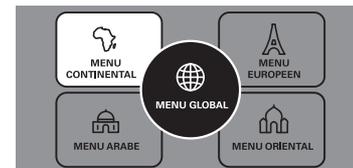
Menu continental



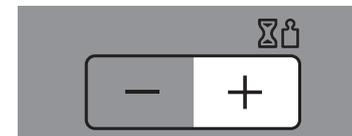
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez une fois sur **Menu continental**.



Appuyez **plusieurs** fois sur quatre à entrer dans 0,4 kg.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions															
Couscous (Cc-1)	0.1~0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <table border="1" data-bbox="705 199 1439 297"> <tr> <td>Couscous</td> <td>0.1kg</td> <td>0.2kg</td> <td>0.3kg</td> <td>0.4kg</td> </tr> <tr> <td>Eau</td> <td>120ml</td> <td>240ml</td> <td>360ml</td> <td>480ml</td> </tr> <tr> <td>Beurre</td> <td>1 cuillère à soupe</td> <td>2 cuillère à soupe</td> <td>3 cuillère à soupe</td> <td></td> </tr> </table> <p>Mélange de légumes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Versez l'eau, le couscous et le beurre dans un grand saladier et mélangez bien. Recouvrez d'un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 3. Après la cuisson, sortez le saladier du four, couvrez et laissez reposer pendant 15 à 20 minutes. 4. À l'aide d'une fourchette, aérez le couscous et mélangez avec un peu de sauce des légumes. <p>* Mélange de légumes</p> <p>15 petits oignons blancs pelés ou 2 tasses d'oignons émincés Boîte de conserve de 430 g de pois chiches \ 2 grosses pommes de terre cuites à l'eau et coupées en cubes \ 1 carotte coupée en morceaux \ 1/2 tasse de coriandre hachée \ 1/4 de tasse de persil haché \ 2 cuillères à soupe d'ail émincé \ 1 cuillère à café de paprika \ 1/2 cuillère à café de sel \ 1/4 de cuillère à café de noix de muscade \ 1/2 cuillère à café de poivre noir 2 boîtes de conserve de sauce tomate \ 1 bouillon de volaille \ 1 tasse et demie d'eau \ 2 cuillères à soupe de beurre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites revenir les oignons dans le beurre pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. 2. Ajoutez la carotte et les pois chiches, puis laissez mijoter encore 5 minutes. Ajoutez ensuite l'ail, la coriandre, le persil, les pommes de terre et le sel, puis mélangez. 3. Dans une grande casserole de 4 litres, portez à ébullition la sauce tomate et l'eau. 4. Ajoutez l'assaisonnement et les épices à la sauce, puis le mélange de légumes et laissez mijoter pendant 10 à 12 minutes. 	Couscous	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg	Eau	120ml	240ml	360ml	480ml	Beurre	1 cuillère à soupe	2 cuillère à soupe	3 cuillère à soupe	
Couscous	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg															
Eau	120ml	240ml	360ml	480ml															
Beurre	1 cuillère à soupe	2 cuillère à soupe	3 cuillère à soupe																

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions				
Riz wolof (Cc-2)	0.1~0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	Ingrédients				
				Riz	0.1 kg	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg
				Bouillon (de viande ou de légumes)	150 ml	300 ml	450 ml	600 ml
				Huile végétale	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à café	
				Oignon	1/2 oignon	1 oignon	2 oignons	
				Concentré de tomates	1 cuillère à café et demie	3 cuillères à café	6 cuillères à café	
Du piment vert épépiné et haché				<ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire l'oignon, le piment et le concentré de tomates dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. 2. Versez ce mélange dans un grand saladier profond, puis ajoutez le riz et l'eau. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson. 				
Fufu (Cc-3)	0.5~1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	Ingrédients				
				Manioc ou igname	0.5 kg	0.75 kg	1.0 kg	
				Eau	1 tasse	1 tasse	2 tasses	
2 cuillères à soupe de beurre				Sel et poivre				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Placez le manioc ou les ignames non épluchés dans un grand saladier et versez l'eau. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 3. Égouttez le manioc ou les ignames et laissez-les refroidir. 4. Épluchez le manioc ou les ignames, coupez-les en gros morceaux et placez-les dans un grand saladier avec le beurre, le sel et le poivre. 5. Utilisez un presse-purée pour les réduire en une purée très onctueuse. 6. Placez le fufu dans un grand saladier de service. Lavez-vous les mains à l'eau, formez une grosse boule avec le fufu et servez. Vous pouvez également en faire de petites boules pour faire des parts individuelles. 								

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Gratin de pommes de terre (Cc-4)	2.0 kg	Récipient pour micro-ondes sur le trépied	Ambiante	<p>Ingredients Mélange de pommes de terre \ 250 ml de crème fraîche épaisse 350 g de gruyère râpé</p> <p>Pour le mélange de pommes de terre: 1 kg de pommes de terre \ 400 ml de lait 1 cuillère à café et demie de sel Noix de muscade moulue</p> <p>Coupez les pommes de terre en lamelles de 3 mm d'épaisseur. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et laissez mijoter à température moyenne jusqu'à ébullition et épaississement. Continuez de remuer les pommes de terre en raclant régulièrement le fond de la casserole pour éviter qu'elles ne collent.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Disposez la moitié du mélange de pommes de terre dans un plat de cuisson beurré de 25 x 25 cm, versez la moitié de la crème fraîche épaisse et parsemez de 100 g de gruyère. 2. Ajoutez le reste du mélange de pommes de terre, versez le reste de crème et parsemez l'ensemble du reste de gruyère. 3. Posez le plat de cuisson sur le trépied. Choisissez le menu et le poids, puis appuyez sur Départ.
Tajine de poulet (Cc-5)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 2 cuillères à soupe d'huile d'olive \ 8 cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en deux si elles sont grosses \ 150 ml d'eau \ 1 oignon haché \ 2 cuillères à café de racine de gingembre frais râpé \ Une pincée de safran ou de curcuma \ 1 cuillère à soupe de miel \ 300 g de carottes coupées en morceaux \ Petit bouquet de persil ciselé grossièrement \ Quartiers de citron pour décorer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez tous les ingrédients dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.

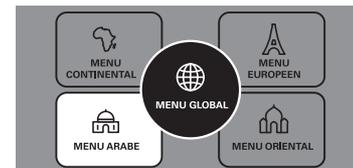
Menu arabe



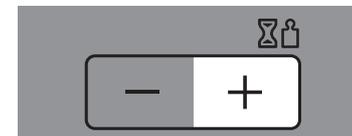
Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez deux fois sur **Menu arabe**.



Appuyez **plusieurs** fois sur quatre à entrer dans 0,4 kg.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions																									
Feuilles de vigne (Ac-1)	1 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <p>1 pot de feuilles de vigne \ 2 gros oignons hachés finement 1/2 tasse d'huile d'olive \ 1 gousse d'ail écrasée \ 1 tomate coupée en dés 1 tasse de jus de citron \ 1 cuillère à soupe de concentré de tomate Sel casher \ Poivre noir fraîchement moulu \ 1 tasse de riz blanc 1/2 tasse d'eau \ 1/4 de tasse d'aneth haché</p> <ol style="list-style-type: none"> Faites cuire les oignons, l'ail, la tomate, le concentré de tomates et le jus de citron dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. Ajoutez le riz cuit, le mélange de légumes, le sel et le poivre dans un saladier et mélangez bien. Étalez une feuille de vigne sur une surface plane et disposez une cuillerée et demie du mélange de riz au centre de la feuille. Enveloppez le mélange dans la feuille. Disposez toutes les feuilles enroulées en rangées dans un grand saladier profond et ajoutez l'eau. Recouvrez avec un film étirable. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Après la cuisson, servez avec de la crème aigre ou à votre goût. 																									
Riz safrané (Ac-2)	0.1~0.4 kg	Saladier pour micro-ondes (plat profond en verre)	Ambiante	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Riz</td> <td>0.1kg</td> <td>0.2kg</td> <td>0.3kg</td> <td>0.4kg</td> </tr> <tr> <td>Eau</td> <td>250ml</td> <td>500ml</td> <td>750ml</td> <td>1000ml</td> </tr> <tr> <td>Huile (liquide)</td> <td>1 cuillère à soupe</td> <td>2 cuillères à soupe</td> <td>3 cuillères à soupe</td> <td>3 cuillères à soupe</td> </tr> <tr> <td>Eau de safran</td> <td>1 cuillère à café</td> <td>2 cuillères à café</td> <td>3 cuillères à café</td> <td>3 cuillères à café</td> </tr> <tr> <td>Sel</td> <td colspan="4">Selon votre goût</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> Lavez le riz et égouttez-le. Ajoutez le riz, l'eau, le sel, l'huile liquide et l'eau de safran dans un saladier profond en verre et mélangez. Ne couvrez pas pour que l'eau puisse s'évaporer totalement. Placez les aliments dans le four. Au signal sonore, remuez le riz et couvrez-le. Appuyez sur Départ pour poursuivre la cuisson. Après la cuisson, remuez, puis recouvrez et laissez reposer pendant 5 minutes. 	Riz	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg	Eau	250ml	500ml	750ml	1000ml	Huile (liquide)	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe	Eau de safran	1 cuillère à café	2 cuillères à café	3 cuillères à café	3 cuillères à café	Sel	Selon votre goût			
Riz	0.1kg	0.2kg	0.3kg	0.4kg																									
Eau	250ml	500ml	750ml	1000ml																									
Huile (liquide)	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe																									
Eau de safran	1 cuillère à café	2 cuillères à café	3 cuillères à café	3 cuillères à café																									
Sel	Selon votre goût																												

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Kabsa (Ac-3)	2.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <p>1/4 de tasse de beurre 1,2 kg de poulet coupé en 8 à 10 morceaux 1 gros oignon haché finement 3 gousses d'ail émincées 1/4 de tasse de coulis de tomate 1 tomate coupée en dés 2 carottes moyennes émincées 1 pincée de noix de muscade râpée 1 pincée de cumin moulu 1 pincée de coriandre moulue Sel et poivre noir fraîchement moulu 2 tasses d'eau chaude 1 cube de bouillon de volaille 200 g de riz grain long (ne pas rincer ni tremper) 1/4 de tasse de raisins 1/4 de tasse d'amandes effilées grillées</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire le poulet, les carottes, la sauce tomate, l'ail, l'oignon et le beurre dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. 2. Versez ce mélange dans un grand saladier profond, puis ajoutez le riz, l'eau et les épices. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Kefta (Ac-4)	0.2~0.4 kg	Trépied sur une lèchefrite	Ambiante	<div data-bbox="759 169 1485 443" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la marinade 460 g de bœuf émincé 1 tasse de persil haché 1 oignon haché 2 tranches de pain 1/2 cuillère à café de mélange quatre épices 1/4 de cuillère à café de paprika moulu 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue Sel et poivre selon votre goût</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Versez tous les ingrédients dans un grand saladier et mélangez bien. 2. Formez ensuite des petites saucisses d'environ 100 g chacune. 3. Placez les aliments sur le trépied. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 4. Au signal sonore, retournez-les.
Kebab (Ac-5)	0.2~0.4 kg	Trépied sur une lèchefrite	Ambiante	<div data-bbox="759 613 1509 740" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la marinade 2 oignons réduits en jus 3 cuillères à soupe d'huile d'olive 2 cuillères à soupe de safran</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mélangez les ingrédients de la marinade. Coupez la viande en morceaux de 1,5 cm d'épaisseur et faites-les mariner pendant 3 à 4 heures. 2. Disposez les morceaux de viande sur des brochettes. 3. Placez les brochettes sur le trépied. 4. Choisissez le menu et le poids, puis appuyez sur Départ. 5. Au signal sonore, retournez-les.

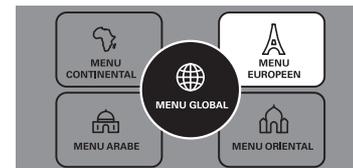
Menu européen



Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez une fois sur **Menu européen**.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Spaghettis à la bolognaise (Sc-1)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la sauce bolognaise 1 cuillère à soupe d'huile d'olive \ 1 oignon haché \ 1 gousse d'ail écrasée \ 400 g de viande hachée \ 100 g de concentré de tomate 2 tomates coupées en dés \ 1 cuillère à soupe de légumes verts séchés \ Sel et poivre selon votre goût</p> <p>Ingrédients pour les pâtes 150 g de pâtes cuites selon les instructions sur le sachet 1 cuillère à soupe de parmesan</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez tous les ingrédients de la sauce bolognaise dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson. 3. Après la cuisson, remuez la sauce bolognaise et ajoutez-la aux pâtes cuites. Garnissez de parmesan ou autre selon votre goût avant de servir.
Spaghettis à la carbonara (Sc-2)	0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la sauce carbonara 100 g de lardons fumés \ 1 gousse d'ail écrasée \ 1/2 coupe de crème 4 jaunes d'œufs \ 100 g de parmesan \ Sel et poivre selon votre goût</p> <p>Ingrédients pour les pâtes 150 g de pâtes cuites selon les instructions sur le sachet 1 cuillère à soupe de parmesan</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites revenir les lardons dans une poêle légèrement huilée avec l'ail jusqu'à ce qu'ils brunissent et retirez l'excès de graisse. 2. Ajoutez les lardons cuits, la crème, les jaunes d'œufs, le parmesan, le sel et le poivre dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 4. Après la cuisson, remuez la sauce carbonara et ajoutez-la aux pâtes cuites. Garnissez de parmesan ou autre selon votre goût avant de servir.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Tomates farcies (Sc-3)	1.2 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<div data-bbox="759 169 1485 421" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients</p> <p>4 tomates moyennes Sel et poivre selon votre goût 400 g de viande hachée 1/2 tasse de chapelure \ 2 gousses d'ail écrasées 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon 1 cuillère à soupe de légumes verts séchés 1 cuillère à soupe de parmesan</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Découpez le haut des tomates pour former des chapeaux, puis retirez les pépins en veillant à ne pas abîmer la chair ni à percer la peau. Saupoudrez ensuite chaque tomate de sel et de poivre. 2. Ajoutez le reste des ingrédients dans un saladier et mélangez bien. 3. Farcissez les tomates du mélange de viande hachée et replacez les chapeaux. 4. Disposez les tomates farcies sur un récipient et recouvrez d'un film étirable. 5. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ.
Tarte aux pommes (Sc-4)	1	Moule en verre de 21 cm résistant à la chaleur sur le trépied	Ambiante	<div data-bbox="759 736 1485 865" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients</p> <p>Pâte cuite (dans un plat de cuisson de 21 cm) 50 g de compote de pommes 1 pomme coupée en lamelles</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Disposez la pâte cuite sur un moule peu profond en verre. 2. Répartissez la compote et la pomme coupée en lamelles sur la pâte. 3. Placez les aliments sur le trépied. 4. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Lasagnes (Sc-5)	1.2 kg	Plat de cuisson de 20 x 20 cm	Ambiante	<div data-bbox="759 169 1485 306" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ingrédients pour la sauce à la viande</p> <p>6 feuilles de lasagnes cuites selon les instructions sur le sachet 1 kg de sauce tomate et à la viande 40 g de fromage râpé</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Disposez 2 feuilles de lasagnes côte à côte au fond d'un plat de cuisson. Répartissez dessus 1/3 de la sauce tomate et à la viande. 2. Poursuivez avec deux feuilles de lasagnes, 1/3 de la sauce tomate et à la viande, puis terminez avec les deux dernières feuilles de lasagnes et le reste de sauce. 3. Parsemez le dessus de fromage râpé. 4. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. <div data-bbox="759 553 1509 1000" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>* Sauce tomate et à la viande</p> <p>1 branche de céleri hachée \ 1 oignon haché 1 gousse d'ail écrasée 800 g de tomates bien mûres coupées en dés 1 branche de thym \ 1 feuille de laurier 300 g de viande hachée Sel et poivre selon votre goût</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire le céleri, l'oignon et l'ail dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. 2. Ajoutez les tomates, le thym, le laurier, le sel et le poivre. Remuez et laissez mijoter pendant 30 minutes. 3. Faites cuire la viande hachée dans une autre poêle légèrement huilée pendant 5 minutes en remuant constamment. Versez le mélange de tomates sur la viande et faites cuire pendant 5 minutes. </div>

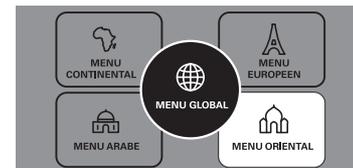
Menu oriental



Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.



Appuyez une fois sur **Menu oriental**.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Curry de poulet (Oc-1)	1.5 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 400 g de blancs de poulet coupés en gros morceaux 1/4 de tasse d'huile d'olive \ 2 oignons hachés \ 4 gousses d'ail écrasées \ 1 racine de gingembre épluchée \ 1 bâton de cannelle 2 piments rouges séchés \ 1 cuillère à café de curcuma moulu 400 g de sauce tomate \ 1/2 tasse d'eau ou de bouillon 1/2 tasse de yaourt nature \ 1 cuillère à soupe de jus de citron Sel et poivre selon votre goût</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez tous les ingrédients dans un grand saladier profond et mélangez bien. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 2. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.
Dolma (Oc-2)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 1 pot de feuilles de vigne \ 200 g de riz cuit 500 g de viande hachée \ 1 oignon haché Sel et poivre selon votre goût 1/2 tasse d'eau 1/2 coupe de crème aigre</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ajoutez le riz cuit, la viande hachée, l'oignon, le sel et le poivre dans un saladier et mélangez bien. 2. Étalez une feuille de vigne sur une surface plane et disposez une cuillerée et demie du mélange de riz au centre de la feuille. Enveloppez le mélange dans la feuille. 3. Disposez toutes les feuilles enroulées en rangées dans un grand saladier profond et ajoutez l'eau. Recouvrez avec un film étirable. 4. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. 5. Après la cuisson, servez avec de la crème aigre ou à votre goût.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Biryani aux légumes (Oc-3)	1.0 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients</p> <p>1 tasse et demie de riz basmati 400 g d'eau 2 tasses d'oignons hachés 1 tomate coupée en dés 1 tasse de légumes (carotte, haricots, pois, pomme de terre) coupés en dés 2 piments verts coupés en dés 1 cuillère à café de pâte d'ail 1 cuillère à café et demie de piment rouge moulu 1 cuillère à café de coriandre moulue 1 cuillère à café de cumin moulu 1 cuillère à soupe de biryani masala 1 bâton de cannelle \ 2 graines de cardamome 2 gousses d'ail 2 petites feuilles de laurier 1 cuillère à café de graines de fenouil Un bouquet de feuilles de coriandre et de feuilles de menthe finement ciselées 1 cuillère à soupe d'huile 2 cuillères à soupe de beurre clarifié Sel selon votre goût</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faites cuire tous les légumes et les épices dans une poêle légèrement huilée jusqu'à ce qu'ils brunissent. 2. Versez ce mélange dans un grand saladier profond, puis ajoutez le riz et l'eau. Recouvrez avec un film étirable et percez quelques trous. 3. Placez les aliments dans le four. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Remuez au moins deux fois pendant la cuisson.

Catégorie	Poids limite	Ustensile	Température des aliments	Instructions
Poulet tikka (Oc-4)	0.2 ~ 0.4 kg	Récipient pour micro-ondes	Ambiante	<p>Ingrédients 4 blancs de poulet coupés en gros morceaux \ 1 tasse de yaourt nature \ 1 cuillère à soupe de cumin moulu \ 1 cuillère à soupe de garam masala moulu \ 1 cuillère à café de coriandre moulue \ 1 cuillère à café de curcuma moulu \ 1 cuillère à soupe de piment rouge moulu \ 1 jus de citron \ 8 gousses d'ail hachées finement \ Racine de gingembre de 2,5 cm finement râpée \ 1/4 de cuillère à café de colorant alimentaire rouge \ 1 citron</p> <ol style="list-style-type: none"> Mélangez les épices, le colorant, le jus de citron, le gingembre et l'ail en une pâte avec un peu d'eau. Mélangez bien avec le yaourt pour faire une marinade tandoori. Faites mariner le poulet dans la marinade pendant 2 à 3 heures. Retirez l'excès de marinade et disposez les morceaux de viande sur des brochettes. Placez les brochettes sur le trépied. Choisissez le menu et le poids, puis appuyez sur Départ. Au signal sonore, retournez-les.
Flapjack (Oc-5)	0.7 kg	Moule en verre résistant à la chaleur sur le trépied		<p>Ingrédients 200 g de beurre \ 114 g de sucre brun \ 4 cuillères à soupe de sirop \ 280 g de bouillie d'avoine \ 55 g de farine sans levure</p> <ol style="list-style-type: none"> Faites fondre le beurre, le sucre et le sirop à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient mélangés. Laissez refroidir, puis ajoutez la bouillie d'avoine et la farine et mélangez bien. . Versez le mélange dans un plat de cuisson en verre beurré. Posez le plat de cuisson sur le trépied. Choisissez le menu, puis appuyez sur Départ. Après la cuisson, laissez refroidir complètement et coupez en morceaux.

Décongélation automatique

La température et la densité des aliments varient. Dès lors, je vous recommande de vérifier les aliments avant de commencer la cuisson. Faites particulièrement attention aux gros morceaux de viande ou de volaille. Certains aliments ne doivent pas être totalement décongelés avant la cuisson. Par exemple, le poisson cuit si vite qu'il est parfois préférable de commencer la cuisson quand le poisson n'est pas encore entièrement décongelé. Le programme **DECONGELATION AUTOMATIQUE** convient pour décongeler des pièces de petite taille comme un petit pain ou une petite tranche. Ces pièces nécessitent un certain temps de repos pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple suivant vous indique comment décongeler 1,4 kg de **poulet surgelé**.



Votre four à micro-ondes dispose de trois modes de décongélation: **VIANDE, POULET, POISSON** et **PAIN**. Plusieurs puissances sont possibles pour chaque mode de décongélation. Appuyez plusieurs fois sur la touche **DECONGELATION AUTOMATIQUE** pour sélectionner une puissance différente.

Catégorie	Appuyez sur
MEAT (VIANDE)	1 fois
POULTRY (POULET)	2 fois
FISH (POISSON)	3 fois
BREAD (PAIN)	4 fois

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.
Pesez les aliments que vous allez décongeler. Retirez tout ruban ou emballage métallique, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



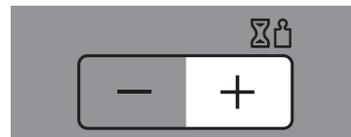
Appuyez deux fois sur la touche **AUTO DEFROST (DECONGELATION AUTOMATIQUE)** pour sélectionner le programme de décongélation de **poulet (POULTRY)**.

La fenêtre d'affichage indique **"dEF2"**.



Introduisez le poids des aliments surgelés que vous allez décongeler.

Appuyez sur **MORE** quatorze fois pour entrer 1.4 kg.



Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.



Pendant la décongélation, le four émettra un "bip". Ouvrez le four, retournez la pièce et étalez les morceaux pour que la décongélation se fasse de manière uniforme. Sortez les parties qui ont décongelé ou protégez-les pour ralentir leur décongélation. Une fois la vérification terminée, refermez la porte du four et appuyez sur la touche **START** pour poursuivre la décongélation. **Le processus de décongélation continue (même lorsque le "bip" rentit) tant que vous n'ouvrez pas la porte.**

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.
- * Etalez 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
Viande (dEF1) Poulet (dEF2) Poisson (dEF3)	0,1 ~ 4,0 kg	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. Poulet 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. 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.
Pain (dEF4)	0,1 ~ 0,5 kg	Serviette en papier ou assiette plate	Pain en tranches, petits pains, baguette, etc.

Décongélation rapide

Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement jusqu'à 0,5 kg de viande hachée uniquement. Laissez reposer la viande un certain temps pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple ci-dessous vous indique comment décongeler 0,5 kg de viande hachée surgelée.



Votre four à micro-ondes dispose d'une fonction de décongélation rapide (MEAT / VIANDE).

Appuyez sur **STOP/CLEAR (ARRET/ANNULER)**.

Pesez les aliments que vous allez décongeler. Veillez à ce que tout ruban ou emballage métallique soit retiré, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



Appuyez sur la touche **DÉCONGÉLATION RAPIDE**.

pour sélectionner le programme de décongélation de viande .



Pendant la décongélation, le four émettra un "bip". Ouvrez le four, retournez la pièce et étalez les morceaux pour que la décongélation se fasse de manière uniforme. Sortez les parties qui ont décongelé ou protégez-les pour ralentir leur décongélation. Une fois la vérification terminée, refermez la porte du four et appuyez sur la touche **START** pour poursuivre la décongélation. Le processus de décongélation continue (même lorsque le "bip" retentit) tant que vous n'ouvrez pas la porte.

GUIDE DE DECONGELATION RAPIDE

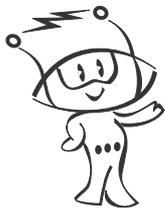
Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement de la viande hachée.

Débarrassez complètement la viande de son emballage. Mettez la viande hachée dans un plat pour micro-ondes. Lorsque le "bip" retentit, sortez la viande du four, retournez-la et remettez-la dans le four. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. A la fin du programme, sortez la viande hachée du four, couvrez-la de papier d'aluminium et laissez-la reposer de 5 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement décongelée.

Catégorie	Poids	Ustensile	Instructions
Viande hachée	0,5kg	Accessoires pour micro-ondes (assiette plate)	Viande hachée Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit. Après la décongélation, laissez reposer de 5 à 15 minutes.

Maintien au chaud

L'exemple suivant vous explique comment utiliser la fonction de maintien au chaud pour réchauffer des aliments à une puissance élevée en 90 minutes.



Appuyez sur la touche pour lancer la fonction de maintien au réchauffement si vous voulez réchauffer votre nourriture.

Sans la fonction AUTO, la nourriture peut être chauffée en appuyant sur la touche.

La fonction de maintien au chaud ne propose qu'un seul intervalle de temps : 90 minutes. Toutefois, elle s'arrête à l'ouverture de la porte.

Maintenir le réchauffement manuellement

appuyez sur "Maintenir chaud " deux fois
"Ho-H" apparaît sur l' disappearsplay.
Appuyez sur **START (DEMARRAGE)**.

Lorsque la fonction maintenir le réchauffement est en marche,
il affiche []

Appuyez sur « MAINTENIR LE RÉCHAUFFEMENT »,
le temps restant apparaîtra sur l'écran.



1. Le four à micro-ondes commence à garder le réchauffement automatiquement si la fonction CUISSON AUTOMATIQUE n'est pas activée.
2. Lorsque la CUISSON AUTOMATIQUE est terminée, appuyez sur « MAINTENIR LE RÉCHAUFFEMENT » une fois pour démarrer la fonction de maintien au chaud.

NIVEAU	Appuyez sur taste saver	Affichage
Niveau faible	1 fois	HO-L
Niveau élevé	2 fois	HO-H

Economie d'énergie



La fonction **ECO ON** (Economie d'énergie) permet d'économiser de l'énergie en éteignant l'affichage. L'affichage sera également éteint après 5 minutes de non utilisation.

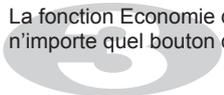
Appuyez sur **ARRET/ANNULER (ECO ON)**.
L'affichage indique '0'.



Appuyez sur **ARRET/ANNULER (ECO ON)**.



La fonction Economie d'énergie prendra fin en appuyant sur n'importe quel bouton du panneau d'affichage.



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. Il n'est pas recommandé de chauffer les œufs dans leur coquille et les œufs durs entiers dans un four micro-onde car ils risquent d'exploser, même après la fin de cuisson.
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. N'autorisez les enfants à utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées leur ont été données, permettant à l'enfant d'utiliser le four de façon sûre et de comprendre les dangers d'une utilisation incorrecte.
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 chauds 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
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. Si l'appareil n'est pas maintenu dans un bon état de propreté, sa surface pourrait se dégrader et affecter de façon inexorable la durée de vie de l'appareil et conduire à 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. Si le four fonctionne en mode combiné, il est recommandé que les enfants n'utilisent le four que sous la surveillance d'adultes en raison des températures générées.
37. La température des surfaces accessibles peut être élevée lorsque l'appareil fonctionne.
38. Les surfaces peuvent devenir très chaudes pendant l'utilisation.

39. Le brachement peut se faire avec une prise accessible ou bien en incorporant un interrupteur dans le câblage fixe en fonction des règles électriques.
40. 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.
41. 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.

-  **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:** Lorsque l'appareil est en mode combiné, les enfants doivent pouvoir l'utiliser uniquement sous la surveillance de personnes adultes à cause des températures générées.
-  **ATTENTION:** Qu'il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
-  **ATTENTION:** Que les appareils ne sont pas destinés à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commande séparée.

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 réchauffer 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 oeil 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 qu'un couvercle classique, 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'oeuvre 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 moules 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 consommés 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'utilisez 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-t-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 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, 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

CET APPAREIL DOIT ÊTRE RELIÉ À LA TERRE

Les fils de connexion au secteur respectent le code suivant:

BLEU : 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

	MH6342B
Alimentation	220 V AC /50Hz
Sortie	800 W (valeur standard IEC60705)
Fréquence micro-ondes	2 450 MHz
Dimension extérieure	485 mm(L) X 280 mm(H) X385mm(P)
Puissance consommée	1 200 Watt
Micro-ondes	1 000 Watt
Combinaison	1 200 Watt