

GoldStar

website: <http://www.lg.ca>

e-mail: <http://www.lgeservice.com/techsup.html>

FOUR À MICRO-ONDES

MANUEL DE L'UTILISATEUR ET GUIDE DE CUISSON

LIRE COMPLÈTEMENT CE MANUEL DE
L'UTILISATEUR AVANT D'UTILISER LE FOUR

GMS-7020UW

N°/P 3828W5A2623
Imprimé en Chine

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES:

- (a) Ne pas tenter de faire fonctionner le four lorsque la porte est ouverte car en procédant ainsi, vous exposez aux micro-ondes. Ne pas essayer non plus de forcer ou d'enlever les loquets de sécurité du four.
- (b) Rien ne doit obstruer la fermeture de la porte du four. Voir aussi à ce qu'aucun reste d'aliments ou de nettoyant ne s'accumule sur les joints d'étanchéité de la porte.
- (c) Ne pas faire fonctionner le four si celui-ci est endommagé. Il est particulièrement important de fermer la porte du four correctement. Ne pas mettre le four en marche si:
 - (1) La porte est gauchie, dérégulée ou déformée.
 - (2) Les charnières ou loquets de sûreté sont desserrés ou cassés.
 - (3) Les joints d'étanchéité de la porte sont endommagés.
- (d) Le four ne doit être réglé ou réparé que par un technicien spécialisé.

Vous trouverez le numéro de série à l'arrière de cet appareil.
Aucun autre appareil n'a le même numéro de série. Remplissez la fiche et conservez-la dans vos dossiers comme preuve d'achat.

Date d'achat: _____

Marchand: _____

Adresse du marchand: _____

Téléphone du marchand: _____

Modèle: _____

Numéro de série: _____

TABLE DES MATIÈRES

3 /	DONNÉES TECHNIQUES
4 /	INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES
5 /	INSTALLATION
6 /	INTRODUCTION
9 /	PANNEAU DE CONTRÔLE
9 /	CARACTÉRISTIQUES
10 /	INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT
	RÉGLAGE DE L'HEURE DU JOUR
	CUISSON MINUTÉE
	MARCHE EZ
	MINUTERIE
	VERROUILLAGE ENFANTS
	CONTRÔLE PAR TOUCHE UNIQUE
	TABLEAU DE CONTRÔLE PAR TOUCHE UNIQUE
	NIVEAUX DE PUISSANCE
	DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE
14 /	AUTRES INSTRUCTIONS
15 /	ENTRETIEN DU FOUR À MICRO-ONDES
15 /	PRÉCAUTIONS
16 /	QUESTIONS ET RÉPONSES
17 /	GUIDES DE CUISSON
19 /	TABLEAU DE CUISSON DES LÉGUMES
20 /	TABLEAU POUR RÉCHAUFFER

	GMS-7020UW
Puissance d'entrée	120V, c.a., 60Hz
Consommation de couran	1000 watts
Puissance de soutie	*700 watts
Fréquence des micro-ondes	2,450MHz
Dimensions extérieures (LXHXP)	17 ¹⁵ / ₁₆ po × 11 ¹ / ₁₆ po × 12 ⁵ / ₁₆ po
Dimensions imtérieurs (LXHXP)	12 ³ / ₁₆ po × 7 ¹⁵ / ₁₆ po × 11 ⁹ / ₁₆ po
Capacité du four	0,7 pi. cu.

* NORME COTÉE IEC 60705

La spécifications peuvent être changées sans préavis.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT — Afin de diminuer les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou autres blessures, suivez bien les consignes de sécurité suivantes:

1. Lisez bien toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.
2. Lisez et suivez attentivement les **“PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES”** à la page 2.
3. Cet appareil doit être branché sur une prise avec mise à la terre. Voir **“INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE”** à la page 5.
4. Installez et placez l'appareil en observant les directives d'installation.
5. Certains produits, tels que les oeufs et les récipients hermétiquement fermés (ex. un pot de verre fermé), peuvent exploser s'ils sont mis dans le four et chauffés.
6. Utiliser cet appareil uniquement pour les applications auxquelles il est destiné, telles qu'elles sont décrites dans ce manuel. Ne pas utiliser de vapeur ou de produit chimique corrosif dans cet appareil. Ce type de four est spécifiquement conçu pour chauffer, cuire ou assécher les aliments. Il n'est pas conçu pour des applications industrielles ou de laboratoire.
7. Une surveillance constante est nécessaire, comme avec tout autre appareil, lorsque les enfants utilisent le four à micro-ondes.
8. Ne faites pas fonctionner cet appareil si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, si l'un ou l'autre ne fonctionne pas correctement.
9. Confiez votre appareil à un centre de services s'il a besoin de réparations, vérifications ou réglages.
10. Ne pas couvrir ou obstruer les ouvertures de ventilation de cet appareil.
11. Ne pas remiser ou utiliser cet appareil à l'extérieur. Ne pas utiliser ce produit à proximité d'eau—par exemple près d'un évier de cuisine, dans un sous-sol humide, ou près d'une piscine, ou à un emplacement similaire.
12. Ne pas plonger le cordon d'alimentation ou la fiche dans l'eau.
13. Tenir le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
14. Ne pas laisser pendre le cordon d'alimentation sur le bord d'une table ou d'un comptoir.
15. Voir à la page 20 les instructions de nettoyage de la porte et des surfaces internes de la cavité du four.
16. Pour diminuer les risques d'incendie à l'intérieur du four:
 - a. Ne pas faire trop cuire les aliments. Agissez avec prudence lorsque vous utilisez du papier, du plastique ou toute autre matière inflammable.
 - b. Enlevez les attaches métalliques des sacs de plastique avant de les placer dans le four.
 - c. Si les aliments s'enflamment dans le four, gardez la porte du four FERMÉE. Éteignez l'appareil et débranchez le cordon d'alimentation ou encore, coupez l'électricité (fusible ou panneau disjoncteur).
 - d. Ne pas utiliser la cavité du four comme emplacement de remisage. Ne pas laisser dans le four des produits en papier, ustensiles de cuisine ou produits alimentaires, lorsqu'il n'est pas utilisé.
17.
 - a. N'utilisez pas d'appareil de cuisson ou de chauffage sous cet appareil électroménager.
 - b. N'installez pas cet appareil au-dessus ou près d'un appareil de cuisson ou de chauffage.
 - c. N'installez pas au-dessus d'un évier.
 - d. N'enreposez rien sur le dessus de l'appareil lorsque celui-ci est en marche.
18. N'utilisez que les ustensiles recommandés dans le livre de cuisine.
19. Ne pas utiliser le four pour faire chauffer des produits chimiques comme les sulfures et les chlorures. Les vapeurs de ces produits peuvent endommager les contacts et les ressorts du système de verrouillage.
20. Les liquides chauffés dans des contenants de formes cylindriques peuvent être surchauffés. Le liquide peut éclabousser et émettre un bruit pendant ou après qu'il est chauffé ou lors de l'ajout d'ingrédients (café, etc.). Ceci peut endommager le four et causer des blessures. Il est conseillé de toujours remuer le liquide plusieurs fois avant de le chauffer ou de le réchauffer.

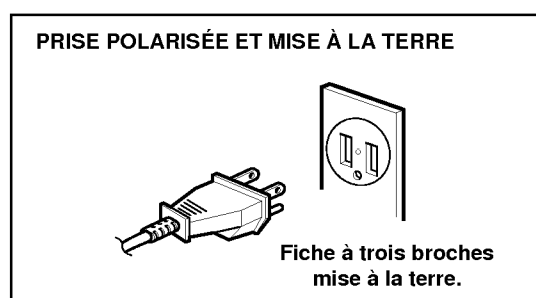
CONSERVER CES INSTRUCTIONS

A. INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit toujours être branché sur une prise murale avec mise à la terre. Au cas où il y aurait un court-circuit, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en fournissant un fil de fuite pour le courant électrique.

Cet appareil est muni d'un cordon d'alimentation et d'une fiche avec mise à la terre.

La fiche doit être branchée sur une prise murale qui doit être mise à la terre correctement.



AVERTISSEMENT — Une mauvaise utilisation de la fiche de mise à la terre peut entraîner un choc électrique. Ne coupez ou n'enlevez, pour aucune raison, la broche de mise à la terre de la fiche du cordon d'alimentation.

Si les instructions concernant la mise à la terre ne sont pas bien comprises ou si vous n'êtes pas certain que l'appareil est bien mis à la terre, un électricien ou un technicien qualifié doit en faire la vérification.

- a) Si votre domicile est muni d'une prise de courant à deux broches, demandez à un électricien qualifié de la remplacer par une prise de courant à trois broches (mise à la terre) avant de vous servir de l'appareil.
- b) Si vous devez utiliser un cordon prolongateur, n'utilisez qu'un cordon prolongateur à trois fils muni d'une fiche à trois lames à laquelle vous pouvez brancher l'appareil. La puissance nominale du cordon prolongateur doit être égale ou supérieure à celle de l'appareil.

REMARQUES :

1. Le four est fourni avec un cordon d'alimentation relativement court, ce qui réduit le risque d'emmêlement ou de trébuchement qui pourrait exister avec un cordon plus long.
2. Des cordons d'alimentation plus longs ou des câbles de rallonge sont disponibles; on peut les utiliser si on observe les précautions convenables.
3. En cas d'emploi d'un cordon d'alimentation plus long ou d'un câble de rallonge, (a) la capacité de transfert (intensité du courant marquée sur le cordon ou le câble devrait être au moins égale à l'intensité d'alimen-

tation de l'appareil; (b) le câble de rallonge doit comporter 3 fils et permettre la liaison à la terre; et (c) le cordon d'alimentation plus long devrait être placé de telle manière qu'il ne pende pas sur le bord du comptoir ou de la table où des enfants pourraient le tirer et où il pourrait faire trébucher les personnes circulant dans la pièce.

B. CIRCUITS

Pour des raisons de sécurité, le four doit être branché sur un courant de 15 ampères. Aucun autre appareil ou lumière ne doit être alimenté sur ce courant.

C. AVERTISSEMENT DE TENSION

Le voltage de la prise murale doit correspondre au même voltage indiqué sur le côté ou à l'arrière du four à micro-ondes. Si vous utilisez un voltage plus élevé, vous pouvez provoquer un incendie ou endommager le four. Un faible voltage aura pour effet de rendre la cuisson plus lente. Si le four ne fonctionne pas normalement avec la source d'alimentation c.a., débranchez et rebranchez le cordon d'alimentation dans la prise murale.

D. EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

Vous pouvez installer votre four à micro-ondes dans la cuisine, la salle de jeu ou tout autre pièce de la maison. Placez le four sur une surface plate et stable comme sur un comptoir de cuisine ou sur un support spécialement conçu pour four à micro-ondes. Ne pas installer le four au-dessus d'une cuisinière au gaz ou électrique. L'air doit circuler tout autour du four.

E. NE PAS OBSTRUER LES FENTES D'AÉRATION

Les ouvertures de ventilation du four doivent être laissées libres lors de la cuisson sinon, le four risque de surchauffer. Dans ce cas, un dispositif thermal de sécurité arrête automatiquement le four. Le four ne peut fonctionner tant qu'il n'a pas refroidi suffisamment.

F. INTERFÉRENCES RADIO

1. Le fonctionnement du four à micro-ondes peut causer des interférences à la réception de la radio, de la télévision ou d'appareils similaires.
2. S'il y a interférences, il est possible de les réduire ou de les éliminer en prenant les mesures suivantes:
 - a. Nettoyez la porte et les joints d'étanchéité du four.
 - b. Changez la position de l'antenne de la radio ou du téléviseur.
 - c. Changez l'emplacement du four à micro-ondes par rapport au récepteur.
 - d. Eloignez le four à micro-ondes du récepteur.
 - e. Branchez le four à micro-ondes sur une prise différente afin qu'il ne soit pas raccordé au même circuit que le récepteur.

FONCTIONNEMENT DU FOUR À MICRO-ONDES

Les micro-ondes constituent une forme d'énergie semblable aux ondes de la radio et de la télévision. Votre four à micro-ondes est conçu de façon à tirer avantage de l'énergie produite par les micro-ondes. Le tube magnétron convertit l'électricité en micro-ondes qui sont ensuite envoyées dans la zone de cuisson du four par les ouvertures pratiquées dans le four. Les micro-ondes ne peuvent traverser les parois métalliques du four, mais elles passent facilement à travers des matériaux comme le verre, le papier, l'osier, et les plats de cuisson par micro-ondes. Les micro-ondes ne chauffent pas les plats que vous utilisez, même si ceux-ci peuvent devenir chauds sous l'effet de la chaleur dégagée par les aliments. Les micro-ondes attirées par l'humidité contenue dans les aliments font vibrer les molécules d'eau à un rythme de 2,450 millions de vibrations à la seconde! Ce phénomène s'appelle absorption. En vibrant ainsi, les molécules se frottent les unes aux autres, produisant une friction. C'est cette friction qui fait chauffer les aliments. Pour vous donner une petite idée de ce phénomène, imaginez la chaleur que ressentiraient vos mains si vous les frottez à une vitesse de 2,450 millions de frictions à la seconde!

Appareil sécuritaire:

Votre four à micro-ondes est l'un des appareils les plus sécuritaires parmi vos appareils électroménagers. Lorsque la porte est ouverte, l'appareil cesse automatiquement la production de micro-ondes. En fait, une fois converties en chaleur dans les aliments toutes les microondes sont complètement dissipées.

POUR OBTENIR DE MEILLEURS RÉSULTATS

Avoir un oeil sur les choses:

Les recettes données ici ont été préparées avec grand soin, toutefois votre succès dépend de l'attention que vous allez prêter aux aliments à mesure qu'ils cuisent. Le four à micro-ondes est équipé d'une lampe, qui s'allume automatiquement lors du fonctionnement du four. Vous pouvez donc voir à l'intérieur du four et surveiller la cuisson à mesure. Les directives «d'élever, de remuer, de tourner» etc... constituent le minimum à faire pour assurer une cuisson égale et rapide par micro-ondes.

Facteurs pouvant modifier le temps de cuisson:

Les temps de cuisson donnés dans les recettes sont approximatifs. Plusieurs facteurs ont une influence sur les temps de cuisson. La température des ingrédients utilisés dans une recette peut faire varier temps de cuisson. Par exemple, un gâteau fait à partir de beurre, de lait et d'oeufs froids mettra beaucoup plus de temps à cuire que si vous aviez utilisé des ingrédients à la température de la pièce. Il faut également se rappeler que par les jours de grand froid ou de chaleur intense, une grande quantité d'électricité est consacrée au chauffage ou à la climatisation. Votre four dispose donc de moins d'électricité, et la cuisson se fera par conséquent plus lentement que d'habitude.

Gamme de temps de cuisson:

Toutes les recettes de cuisson indiquent les temps maximum et minimum. Généralement, vous constaterez qu'après le temps de cuisson minimum les aliments ne sont pas tout à fait cuits. Parfois vous voudrez laisser les aliments cuire au delà du temps maximum indiqué. Les goûts de chacun varient, de même que les temps de cuisson varient selon les fours et les conditions de fonctionnement. Se rappeler qu'on peut toujours continuer la cuisson d'un mets pas assez cuit, alors qu'un mets trop cuit est ruiné. Certaines recettes suggèrent de sortir les aliments du four avant la cuisson à point, comme les pains, les gâteaux et les crèmes en particulier. Cela n'est pas une erreur.

En effet les aliments continuent de cuire pendant une période d'attente, le temps que la chaleur située vers l'extérieur des aliments se transmette graduellement au centre. Si les aliments sont laissés au four jusqu'à ce que le centre soit à point, le pourtour devient trop cuit—c'est avec l'expérience que vous allez devenir de plus en plus capable de déterminer les temps de cuisson et d'attente nécessaires.

LES CARACTÉRISTIQUES DES ALIMENTS PEUVENT MODIFIER LA CUISSON

Quantité: Plus vous mettez d'aliments dans le four, plus le temps de cuisson est prolongé. Rappelez-vous que vous devez réduire le temps de cuisson d'au moins 40% lorsque vous réduisez la recette de moitié et l'augmenter de 50% lorsque vous la doublez.

Densité: Les aliments légers et poreux, comme les gâteaux et les pains, cuisent plus rapidement que les aliments lourds et denses, comme les rôtis, les pommes de terre et les ragoûts.

Hauteur: Que la méthode de cuisson soit conventionnelle ou par micro-ondes, les parties proches de la source d'énergie doivent être tournées ou protégées pour assurer une cuisson uniforme.

Forme et dimensions: Pour obtenir de bons résultats faites en sorte que les aliments soient uniformes de taille et de forme. Placez les petits morceaux et les morceaux minces au centre et les morceaux épais et plus gros sur le pourtour.

Sucre, gras et humidité: Les aliments à teneur élevée en sucre, matières grasses et humidité cuisent plus vite que ceux à faible teneur.

TECHNIQUES SPÉCIALES DE LA CUISSON AU MICRO-ONDES

Brunissage: Les viandes et la volaille que l'on fait cuire pendant 15 min. ou plus bruniront légèrement dans leur propre gras. On peut donner aux aliments que l'on fait cuire moins longtemps une couleur appétissante en les badigeonnant d'une sauce de couleur brune. Les sauces les plus courantes utilisées à cette fin sont la sauce Worcestershire, la sauce soja, la sauce à barbecue et le bouillon de viande.

Couvercles: En couvrant un plat, vous conservez la chaleur et la vapeur ce qui permet aux aliments de cuire plus vite. Vous pouvez utiliser un couvercle ou une pellicule plastique dont un coin est replié pour laisser échapper l'excès de vapeur. L'emploi de papier ciré évite les éclaboussures et retient la chaleur en partie. Enveloppez les sandwichs dans des essuie-tout pour éviter qu'ils ne se dessèchent.

Espacement: Les aliments comme les pommes de terre et les petits gâteaux, ainsi que les hors-d'œuvre cuiront plus uniformément s'ils sont disposés à égale distance les uns des autres dans le four, de préférence en cercle.

Mélange: Le mélange est l'une des techniques de cuisson par micro-ondes les plus importantes. Cette opération sert à mieux distribuer la chaleur et la saveur des aliments. Il faut toujours remuer du pourtour vers le centre, car c'est le pourtour qui cuit en premier.

Retournement: Les gros aliments, comme les rôtis et les poulets entiers, doivent être retournés de sorte que les parties supérieure et inférieure puissent cuire de façon égale. Il est également recommandé de retourner les morceaux de poulet et les côtelettes.

Disposition: Puisque les micro-ondes cuisent du pourtour vers le centre, il vaut mieux placer les plus gros morceaux de viande, volaille ou poisson sur le pourtour du plat. De cette façon les morceaux les plus épais seront les plus exposés au rayonnement des micro-ondes et l'ensemble du plat cuira uniformément.

Protection: On peut parfois utiliser des bandes de papier d'aluminium (qui réfléchissent les ondes) sur les coins ou aux angles des plats carrés ou rectangulaires afin de prévenir la surcuisson des aliments. Placer le papier aluminium à au moins 1 pouce des parois du four.

Perçage: Pour éviter qu'ils n'éclatent certains aliments enfermés dans une coquille, une peau ou membrane doivent être percés. Par exemple: le jaune et le blanc d'oeuf, les palourdes et les huîtres et même certains légumes entiers comme les pommes de terre et les courges.

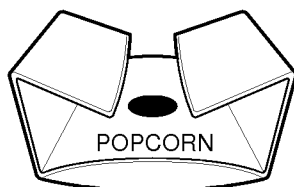
Vérification du degré de cuisson: La cuisson se fait rapidement dans un four à micro-ondes. Il faut par conséquent vérifier fréquemment le degré de cuisson atteint. La plupart des aliments doivent être retirés avant cuisson complète car ils continuent de cuire pendant la période d'attente, la température des aliments s'élevant alors de 5 à 15°F.

Période d'attente: Laisser reposer les aliments jusqu'à 10 minutes en dehors du four avant de servir. Les couvrir pour garder la chaleur. Les aliments finissent de cuire pendant cette période d'attente.

USTENSILES POUR MICRO-ONDES

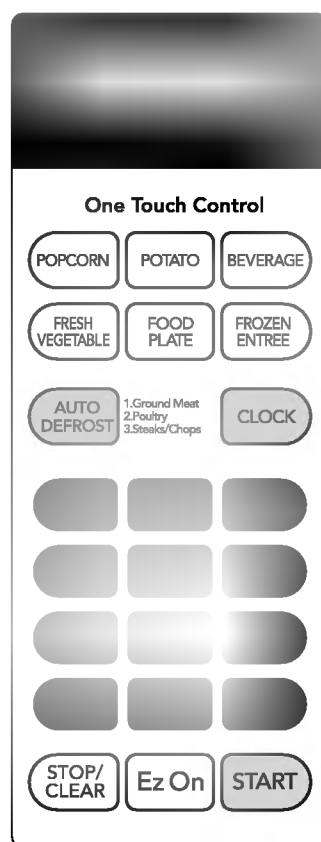
N'utilisez jamais des ustensiles de métal ou à garnitures métalliques dans votre four à micro-ondes; celles-ci ne peuvent en effet traverser le métal. Les micro-ondes rebondiront sur tout objet de métal se trouvant dans le four et créeront un «arc», phénomène qui ressemble aux éclairs. La plupart des ustensiles de cuisine non métalliques et résistant à la chaleur peuvent être utilisés sans danger dans votre four à micro-ondes. Cependant, certains peuvent être composés de matériaux qui les rendent impropres à la cuisson par micro-ondes. Si vous avez des doutes au sujet d'un ustensile en particulier, il y a un moyen pour savoir s'il peut être utilisé dans votre four à micro-ondes.

Vérification des ustensiles pour usage au four à micro-ondes: Placez l'ustensile en question près d'une tasse à mesurer remplie d'eau dans le four à micro-ondes. Chauffez pendant 1 à 2 minutes à (intensité 10). Si l'eau devient chaude alors que l'ustensile reste froid, celui-ci peut être utilisé au four à micro-ondes. Toutefois, si le plat devient chaud, les micro-ondes ont donc été absorbées par l'ustensile, et il n'est pas prudent de l'utiliser dans le four. Vous avez probablement déjà, dans votre cuisine, divers articles qui peuvent être utilisés dans votre four à micro-ondes pour la cuisson. Voyez la liste suivante:

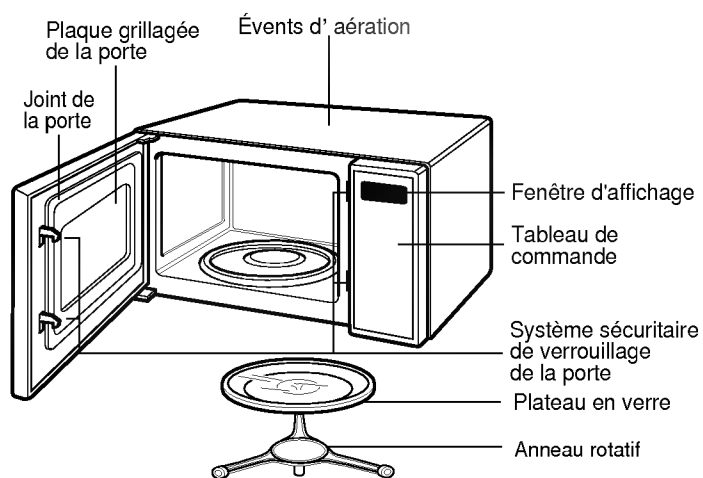


Plier les deux extrémités du sac de maïs à éclater vers le centre.
Placer le sac au milieu du plateau. Il ne doit pas entrer en contact avec les parois du micro-ondes.

- 1. Assiettes:** Bien des services de table peuvent être employés en toute sécurité. Si vous avez des doutes, voir les recommandations du fabricant ou procédez au test.
- 2. Articles en verre:** Certains plats en verre sont résistants au four à micro-ondes, en particulier les articles traités pour l'emploi au four. La verrerie fine n'est pas à employer tels les gobelets, les verres à vin, car ils risquent d'éclater.
- 3. Papier:** Les assiettes en papier et autres contenants non paraffinés sont d'un emploi pratique et sûr, si le temps de cuisson est de courte durée. Les essuie-tout sont pratiques pour absorber l'humidité et la graisse. De préférence employez des articles en papier blanc.
- 4. Contenants en plastique:** Très pratiques pour réchauffer rapidement les aliments déjà cuits. Par contre il ne faut pas les employer pour une période de reheating prolongée car la chaleur dégagée par les aliments les déformera ou les fera fondre.
- 5. Sacs de cuisson:** Ces sacs sont de toute sécurité. Toutefois n'oubliez pas de faire une entaille dans le sac pour permettre à la vapeur de s'échapper. Remplacez les attaches métalliques par de la ficelle.
- 6. Plats en plastique pour micro-ondes:** 11 en existe de toutes sortes. Les moules à pâtisserie en plastique sont particulièrement pratiques. Vérifiez toujours les instructions du fabricant.
- 7. Faïence, céramique, etc.:** La plupart de ces plats peuvent être employés dans un four à micro-ondes. Par précaution toutefois, faites le test avant de les employer.



REMARQUE: Une tonalité se fait entendre lorsque vous appuyez sur une touche du tableau de commande, vous indiquant qu'une commande a été entrée.



Enlevez du carton d'expédition votre four et tous les accessoires qui l'accompagnent. Votre four vous parviendra accompagné des accessoires suivants:

Plateau en verre 1 seulement
Manuel d'instructions 1 seulement
Anneau rotatif 1 seulement

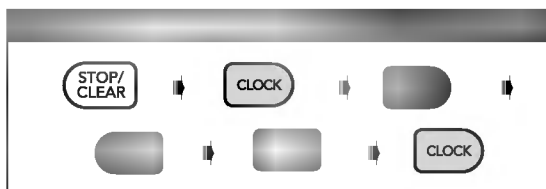
Il ne faut pas utiliser ce four à des fins commerciales. Ce four est conçu pour un usage domestique uniquement.

RÉGLAGE DE L'HEURE DU JOUR

Quand le four est initialement branché ou quand le courant est rétabli après une interruption, l'affichage indique 0.

Pour régler l'heure:

1. Ouvrir la porte.
2. Presser **STOP/CLEAR**.
3. Presser **CLOCK**.
4. Entrer l'heure à l'aide des touches numériques.
Exemple: Pour 3:15, presser **[3]**, **[1]** et **[5]**.
5. Presser **CLOCK**.
L'horloge commence à marquer l'heure.



REMARQUE:

Si l'horloge (ou l'affichage) montre une anomalie, débrancher le four de la prise du CA, rebranchez-le de nouveau puis remettez l'horloge à l'heure.

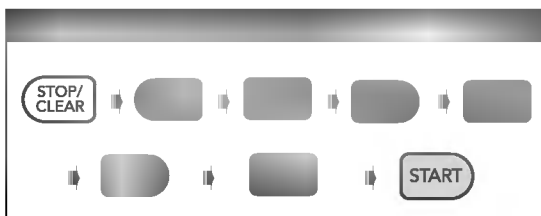
CUISSON MINUTÉE

De nombreux aliments nécessitent une cuisson plus lente (à un niveau de puissance moins élevé que le maximum HI) afin de donner de meilleurs résultats. En plus de la position la plus forte HI, vous avez 10 réglages de cuisson à votre disposition.

Exemple: si vous désirez cuire la nourriture à 80% de la puissance maximale (Niveau de cuisson 8) pour une durée de 5 minutes et 30 secondes.

1. Ouvrir la porte.
2. Presser **STOP/CLEAR**.
3. Presser **TIME**. L'affichage indique **0**.
4. Entrer 5 minutes 30 secondes en pressant **[5]**, **[3]** et **[0]**.
5. Presser **POWER**.
Le témoin **P-HI** apparaît à l'affichage. Ceci vous indiquera que le four est réglé à la puissance HI, à moins d'avoir choisi un autre réglage de cuisson.
6. Presser **8** pour sélectionner la puissance 8.
7. Fermer la porte.

8. Presser **START**. Vous entendrez deux brèves tonalités, suivies d'une longue et verrez le mot de fin **End** apparaître à la fenêtre d'affichage lorsque la cuisson sera terminée. Puis le four s'éteindra automatiquement.



REMARQUE:

Si vous ne choisissez pas de niveau de puissance, le four fonctionnera automatiquement à la puissance maximale HIGH. Pour régler le four à la puissance HI, sautez les points 4 et 5 ci-dessus.

CUISSON MINUTÉE À 2 OU 3 ÉTAPES

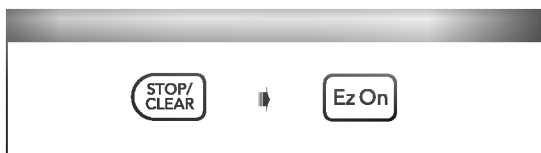
Afin de cuire en 2 ou 3 étapes, répétez les points de 2 à 5 avant d'appuyer sur **START** pour chaque programme de temps et de puissance que vous désirez ajouter.

MARCHE EZ

La touche **Ez On** vous permet de cuire pour 30 secondes au niveau de puissance 100%, simplement à la pression d'une touche. Vous pouvez également poursuivre la cuisson par multiples de 30 secondes en appuyant successivement sur la touche **Ez On** pendant la cuisson.

Exemple: Pour une cuisson de 2 minutes avec la touche **Ez On**.

1. Fermer la porte.
2. Presser **STOP/CLEAR**.
3. Presser **EZ ON** 4 fois.
La cuisson débute et la minuterie indique le compte à rebours.



REMARQUE:

Si l'on presse la touche **Ez On**, ceci ajoute 30 secondes jusqu'à 3 minutes. Après 3 minutes, chaque pression ajoute 1 minute jusqu'à 99 minutes 59 secondes.

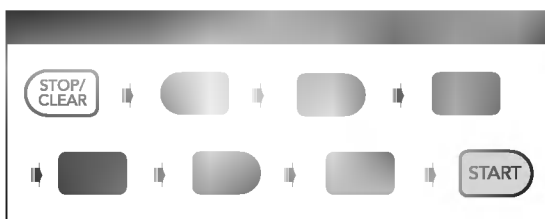
INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT (SUITE)

MINUTERIE

Vous pouvez utiliser le minuterie du jour sans mettre le four en marche.

Exemple: Pour compter 3 minuterie, pour cuire un oeuf ou minuterie une conversation téléphonique.

1. Ouvrir la porte.
2. Presser **STOP/CLEAR**.
3. Presser **TIME**.
4. Presser les chiffres pour l'heure [3], [0], [0].
5. Presser **POWER**.
6. Presser [0] (puissance 0).
7. Fermer la porte.
8. Presser **START**.

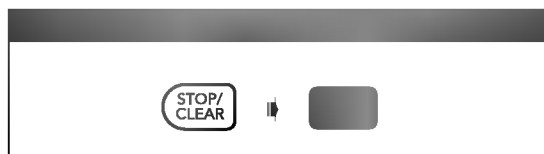


VERROUILLAGE ENFANTS

Ce dispositif de sécurité unique en son genre empêche la mise en marche accidentelle du four. Quand le verrouillage sécuritaire est mis en circuit, il est impossible de presser les touches de fonction.

Pour régler le verrouillage:

1. Ouvrir la porte.
2. Presser **STOP/CLEAR**.
3. Presser et maintenir **0** jusqu'à ce que **L** figure à l'affichage.
4. **L** reste affichée.



Pour annuler le verrouillage:

1. Ouvrir la porte.
2. Presser **0** jusqu'à ce que **L** disparaisse de l'affichage.
3. L'heure du jour reste affichée.

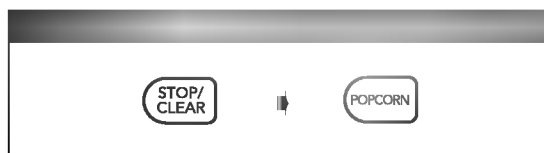


CONTRÔLE PAR TOUCHE UNIQUE

Cette fonction vous permet de cuire du maïs éclaté, des pommes de terre et des breuvages à la simple pression de la touche Menu Cook.

Exemple: Pour cuire un plat principal congelé, suivez les étapes ci-dessous.

1. Ouvrir la porte.
2. Presser **STOP/CLEAR**.
3. Presser **POPCORN** une fois.
Le four se met en marche automatiquement.



TABEAU DE CONTRÔLE PAR TOUCHE UNIQUE

Touche	Pression	Format	Directives
POPCORN	1 fois 2 fois 3 fois	3,5 oz. 3,0 oz. 1,75 oz.	<ul style="list-style-type: none"> • Procéder conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage. • Utiliser un sachet de pop-corn spécialement préparé pour la cuisson au micro-ondes. • Ne pas essayer de faire éclater de nouveaux les grains qui n'ont pas éclaté initialement. • Faire éclater seulement un schet à la fois. • Ne pas laisser le four à micro-ondes sans surveillance pendant la préparation du pop-corn.
POTATO	1 fois 2 fois 3 fois 4 fois	1(8 oz.) 2(16 oz.) 3(24 oz.) 4(32 oz.)	<ul style="list-style-type: none"> • Placer les pommes de terre au centre du four, sur une serviette de papier. • Percer plusieurs fois la peau des pommes de terre avec une fourchette. • Après la cuisson, prévoir une période d'attente de 5 minutes. • Ne pas couvrir.
BEVERAGE	1 fois 2 fois	1 tasse(240ml) 2 tasses(480ml)	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser une tasse ou un récipient conçu pour l'exposition aux micro-ondes. • Remuer après le réchauffage.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT (SUITE)

Touche	Pression	Format	Directives
FRESH VEGETABLE	1 fois 2 fois 3 fois 4 fois	1 tasse 2 tasses 3 tasses 4 tasses	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer les légumes (laver et couper morceaux de 1/2 po). • Pour la plupart des légumes, une période d'attente de 2 à 3 minutes est nécessaire pour la finition de la cuisson. 1 & 2 tasses - ajouter 2 c. à soupe d'eau 3 & 4 tasses - ajouter 4 c. à soupe d'eau
FOOD PLATE	1 fois 2 fois	1 Portion 2 Portions	<ul style="list-style-type: none"> • Répartir les aliments sur le plateau du four à micro-ondes. • Placer les morceaux de légumes vers l'extérieur du plat. • Couvrir d'une feuille de plastique, en laissant un évent. • Après la cuisson, prévoir une période d'attente de 2 minutes.
FROZEN ENTREE	1 fois	10 oz.	<ul style="list-style-type: none"> • Procéder conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage. • Exemple pour une lasagne congelée avec sauce à la viande, poulet avec riz, tranche de poitrine de dinde avec riz et légumes.

NIVEAUX DE PUISSANCE

Doté de dix niveaux d'intensité, 11 y compris le 0, votre four à micro-ondes vous donne un maximum de possibilités pour régler la cuisson. Quand votre programme de cuisson est terminé, un avertisseur sonore retentit automatiquement. Le tableau suivant vous donnera une idée des aliments préparés à chacune des diverses intensités.

TABLEAU DE NIVEAUX DE PUISSANCE

Niveau de puissance	Sortie (watts)	Utilisation
HI	100%	<ul style="list-style-type: none"> • Bouillir l'eau. • Brunir le boeuf haché. • Cuire les fruits et légumes frais. • Préparer les confiseries. • Cuire les poissons, la viande et la volaille. • Chauffer à l'avance un plat à brunir
9	90%	<ul style="list-style-type: none"> • Réchauffer des aliments cuits à l'avance. • Faire sauter les oignons, le céleri et les poivrons verts.
8	80%	<ul style="list-style-type: none"> • Pour réchauffer tout aliment.
7	70%	<ul style="list-style-type: none"> • Rôtir la viande et la volaille. • Cuire les champignons et les fruits de mer. • Cuire les aliments contenant du fromage et des oeufs.
6	60%	<ul style="list-style-type: none"> • Cuire les gâteaux et muffins. • Préparer les oeufs.
5	50%	<ul style="list-style-type: none"> • Cuire la viande et la volaille. • Cuire la crème anglaise. • Préparer le riz et la soupe.
4	40%	<ul style="list-style-type: none"> • Fondre le beurre et le chocolat. • Cuire les morceaux d'une viande peu tendre.
3	30%	<ul style="list-style-type: none"> • Pour décongeler tout aliment.
2	20%	<ul style="list-style-type: none"> • Amollir le beurre et le fromage.
1	10%	<ul style="list-style-type: none"> • Amollir la crème glacée. • Faire lever la pâte au levain.
0	0%	<ul style="list-style-type: none"> • Temps d'attente. • Minuterie indépendante.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT (SUITE)

DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Trois séquences de décongélation sont déjà programmées, vous donnant ainsi le meilleur moyen de décongeler des aliments surgelés. Dans le livre de cuisine, vous trouverez les séquences de décongélation recommandées pour la plupart des aliments.

Le four détermine automatiquement la durée de décongélation pour chaque aliment, selon le poids entré.

Pour plus de commodité, la fonction de décongélation automatique comprend un mécanisme à tonalité vous permettant de vérifier, tourner, séparer ou réarranger l'aliment, tel que recommandé à la LISTE de décongélation automatique.

Vous avez un choix de trois différents niveaux de décongélation

DEF 1 BOEUF HACHÉ

DEF 2 VOLAILLE

DEF 3 STEAKS ET CÔTELETTES

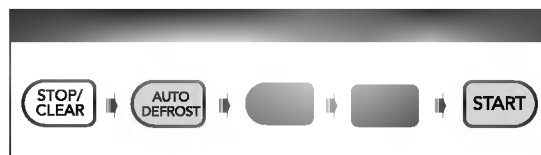
EXEMPLE:

Décongélation de boeuf haché, 1,2 lb.

1. Ouvrir la porte.
2. Presser **STOP/CLEAR**.
3. Presser **AUTO DEFROST** une fois.
4. Entrer le poids en pressant **[1]** et **[2]**. Le poids **[1]**, **[2]** figure à l'écran.

5. Fermer la porte.

6. Presser **START**.



La décongélation commence.

L'affichage montre le compte à rebours.

Le four émet des tonalités pendant le cycle de décongélation. À ce point, ouvrez la porte, tournez, séparez ou réarrangez les aliments. Retirez toute partie décongelée.

Remettez les parties congelées au four et pressez **START** pour continuer la décongélation.

Le four ne s'arrête pendant la marche, à moins qu'on ouvre la porte.

- Pour obtenir de meilleurs résultats, retirez le poisson, les fruits de mer la viande ou la volaille de son emballage original fermé en papier ou en plastique, car cela peut causer la cuisson prématurée de la surface des aliments.
- Placez les aliments dans un plat au four peu profond ou sur une rôtissoire pour four à microondes afin de recueillir les jus.
- Lorsque vous retirez les aliments du four, les aliments doivent être encore légèrement glacés au centre.

GUIDE DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

Séquence	Pression	Aliments	MIN./MAX.
BOEUF HACHÉ	une fois	<ul style="list-style-type: none"> • BOEUFBoeuf haché, boeuf à ragoût,boeuf à braiser, rôti d'entrecôte,rôti de croupe, palette. • AGNEAUrôti roulé • PORCcôtes levées, côtes style decampagne, rôti roulé. • VEAUCôtelettes (1 lb, 1/2" d'épais.) 	0,1/6,0 lb
VOLAILLE	deux fois	<ul style="list-style-type: none"> • VOLAILLEEntière (moins de 4 lb),morceaux de poitrines.(désossées) • POULET DEEntiers • CORNOUILLES... • DINDEPoitrines (moins de 6 lb) 	0,1/6,0 lb
STEAKS/ CÔTELETTES	trois fois	<ul style="list-style-type: none"> • STEAKS.....Dans la ronde, filet. • CÔTELETTESLes côtelettes de l'agneau(1" d'épais.)Les côtelettes du porc(1/2" d'épais.) • POISSON.....Entiers, en filets • FRUITS DE MER....Chair de crabes, queues dehomard, crevettes, paloudes 	0,1/6,0 lb

POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS:

1. Utilisez le temps de cuisson minimal pour éviter de faire trop cuire les aliments. Vérifiez de temps en temps si les aliments sont assez cuits.
2. Les petites quantités d'aliments ou les aliments à faible teneur en eau peuvent brûler, sécher ou durcir si on les fait cuire trop longtemps.
3. Ne pas faire cuire les oeufs dans leur coquille car ils peuvent éclater.
4. Vous devez percer les aliments ayant une peau ou les aliments non poreux, par exemple, les pommes, les pommes de terre, les oeufs. Si vous ne prenez pas cette précaution, ils risquent d'éclater.
5. Ne pas utiliser de bouteilles à petit goulot dans le four à micro-ondes. Elles peuvent se briser en éclats.

DÉCONGÉLATION D'ALIMENTS SURGELÉS:

1. Les aliments enveloppés dans des contenants non métalliques peuvent être mis directement dans le four pour la décongélation.
2. Si certaines parties de l'aliment se décongèlent plus rapidement que d'autres, couvrir les parties décongelées avec du papier d'aluminium (petits morceaux). Cette précaution ralentira la décongélation des parties protégées.

BRUNIR:

Certains aliments peuvent demander une couleur additionnelle. Les sauces les plus couramment utilisées sont la sauce Worcestershire, la sauce soja, la sauce barbecue et le bouillon de viande. Les rôtis et la volaille (cuits durant 15 minutes ou plus) brunissent facilement sans ajouter d'additifs.

PLAT À BRUNIR:

Les accessoires à brunissage permettent de brunir les aliments comme les côtelettes et les biftecks. Suivre attentivement les instructions concernant l'emploi des plats à brunir. Ne jamais utiliser les plats à brunir pour la cuisson conventionnelle ou sur une cuisinière.

REMARQUE: NE PAS FAIRE CHAUFFER LE PLAT À BRUNIR SUR LE PLATEAU ROTATIF PLUS DE 8 MINUTES.

VARIATIONS DE LA DURÉE:

Les temps de cuisson varient selon la forme des aliments, les températures de départ et les préférences régionales. Les temps de cuisson mentionnés dans ce manuel de recettes sont donc approximatifs. Toutefois, avec l'expérience de la cuisine à micro-ondes, vous serez capable de doser les temps de cuisson avec le poids de chacun des aliments. Rappelez-vous qu'il est mieux d'avoir une cuisson insuffisante que d'avoir des aliments trop cuits.

USTENSILES DE CUISSON:

1. Les plats en verre, en céramique et en verre résistant à la chaleur sont excellents au four à micro-ondes. Ne pas utiliser les plats avec des contours métalliques.
2. Certains produits de papier recyclée peuvent contenir des impuretés pouvant prendre en feu ou causer des étincelles. Pour utiliser les serviettes de papier, les verres et les assiettes de papier, voir le livre de cuisine.
3. Les plats, tasses, contenants de plastique peuvent être utilisés dans le four à micro-ondes en autant que vous suivez les instructions du fabricant pour l'utilisation de ces produits.
4. Ne pas utiliser les plats de métal et les plats avec des contours de métal dans le four à micro-ondes. Lorsque vous utilisez des papiers d'aluminium, placez-les au moins à 1 pouce des parois intérieures du four. Si des étincelles se produisent, enlevez immédiatement les papiers d'aluminium ou les brochettes et transférez les aliments dans des plats non métalliques.
5. Ne pas faire cuire du pop-corn dans votre four à micro-ondes à moins que vous ayez un plat recommandé pour le four à micro-ondes par le fabricant ou que le pop-corn utilisé pour le four à micro-ondes soit autorisé par le fabricant. Si vous ne prenez pas ces précautions, la chaleur produite pendant la cuisson du pop-corn risque de provoquer un incendie.

POUR NETTOYER LE FOUR:

1. Garder l'intérieur du four propre.

Les éclaboussures de nourritures et les liquides renversés attachent aux parois du four et entre le joint et la surface de la porte, il est conseillé de les nettoyer immédiatement à l'aide d'un chiffon humide, car les miettes et les éclaboussures attirent l'énergie des micro-ondes, rallongeant ainsi le temps de cuisson. Utiliser aussi un chiffon humide pour nettoyer les miettes qui tombent entre la porte le cadre four. Il est important de garder cette partie très propre pour assurer une bonne étanchéité. Retirer les taches de graisse à l'aide d'un chiffon et d'eau savonneuse. Ensuite rincer et bien essuyer toute cette partie. Ne pas utiliser de produit détersif ou de nettoyant abrasif. Le plateau en verre peut-être lavé à la main ou dans un lave-vaisselle.

2. Garder l'extérieur du four propre.

Nettoyer l'extérieur de votre four avec de l'eau savonneuse, et ensuite rincer à l'eau claire. Enfin, essuyer à l'aide d'un chiffon doux ou d'un essuie-tout. Pour éviter d'endommager les pièces de fonctionnement à l'intérieur du four, l'eau ne doit pas couler dans les aérations. Pour nettoyer le tableau de commandes, ouvrir la porte pour éviter de mettre en marche accidentellement le four. Essuyer le panneau de commandes à l'aide d'un chiffon humide et sécher immédiatement à l'aide d'un autre chiffon.

3. Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur ou sur l'extérieur de la porte, essuyer avec un chiffon doux. Ceci peut survenir lorsque le four à micro-ondes est utilisé dans des conditions très humides et n'est nullement une indication de mauvais fonctionnement du four.

- ⤴ N'essayez pas de modifier, de régler ni de réparer le tableau de commande, la porte, les interrupteurs de verrouillage de sécurité ou toute autre pièce du four à micro-ondes. Ces réparations ne doivent être effectuées que par un réparateur qualifié.
- ⤴ Placez l'appareil à au moins trois pouces du bord du comptoir pour que l'appareil ne bascule pas accidentellement en cours d'utilisation normale.
- ⤴ Pour une programmation précise, pressez le milieu de chaque touche. N'effleurez pas plusieurs touches à la fois. Un signal sonore doit retentir chaque fois que vous effleurez une touche.
- ⤴ Ne cognez pas et ne heurtez pas les commandes avec des objets tels que des couverts, des ustensiles, etc. Vous risqueriez de les endommager.
- ⤴ Faites attention lorsque vous sortez les plats du four à micro-ondes. Certains plats absorbent la chaleur des aliments et peuvent être chauds au toucher.
- ⤴ Ne rincez pas les ustensiles à l'eau immédiatement après les avoir sortis du four. Ils pourraient casser. Laisser également refroidir le plateau de verre.
- ⤴ N'utilisez pas d'ustensiles de métal. Reportez-vous à la section "USTENSILES POUR LA CUISSON AUX MICRO-ONDES" dans le livre de cuisine.

- ⤴ N'utilisez pas le four à micro-ondes s'il n'y a rien dedans. Lorsque le four fonctionne, vous devez toujours placer des aliments ou de l'eau à l'intérieur pour qu'ils absorbent le rayonnement des micro-ondes.
- ⤴ Ne réchauffez pas les aliments dans des récipients fermés dans le four à micro-ondes. L'accumulation de pression peut faire éclater le récipient et causer des blessures.
- ⤴ N'utilisez pas le four à micro-ondes pour faire sécher des journaux ou des vêtements. Ils risquent de prendre feu.
- ⤴ N'utilisez qu'un thermomètre conçu pour le micro-ondes.
- ⤴ Lorsque vous utilisez le four à micro-ondes, assurez-vous que le plateau soit en place.
- ⤴ Avant la cuisson, percez la peau des pommes de terre, des courges entières, des pommes ou de tout fruit ou légume à peau.
- ⤴ N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour cuire un oeuf dans sa coquille. La pression peut augmenter à l'intérieur de la coquille et faire éclater l'oeuf.
- ⤴ Ne faites pas éclater de maïs dans votre four à micro-ondes. Dans certains cas, il pourrait prendre feu.

Q. Qu'est-ce qui ne fonctionne pas lorsque la lumière à l'intérieure du four ne s'allume pas?

R. Il peut y avoir différentes raisons.

■ La lumière est grillée.

■ Vous n'avez pas appuyé sur "START".

Q. Pourquoi y a-t-il de la buée qui s'échappe par les orifices de ventilation?

R. De la buée se forme habituellement lors de la cuisson. Le four à micro-ondes est conçu pour la laisser s'échapper par les orifices de ventilation.

Q. Les micro-ondes traversent-elles le hublot de la porte?

R. Non. La porte est conçue pour laisser passer la lumière mais pas les micro-ondes.

Q. Pourquoi une tonalité est-elle émise lorsque l'on appuie sur une touche du tableau de commande?

R. Cela vous indique qu'une commande a été donnée au four.

Q. Est-ce que le four sera endommagé s'il est mis en marche alors qu'il est vide?

R. Oui. Ne le faites jamais fonctionner lorsqu'il est vide ou sans le plateau rotatif.

Q. Pourquoi les oeufs éclatent-ils?

R. Lorsque vous faites frire, pocher ou cuire des oeufs, l'accumulation de vapeur sous la membrane du jaune peut le faire éclater. Afin d'éviter cela, percez la membrane du jaune avant de les faire cuire. Ne faites jamais cuire dans le four à micro-ondes des oeufs dans leur coquille.

Q. Pourquoi y a-t-il un temps de repos une fois la cuisson terminée?

R. La cuisson des aliments se poursuit lors du temps de repos. La période de repos permet une cuisson uniforme de l'aliment. La durée du temps de repos dépend de la consistance de l'aliment.

Q. Est-ce possible de faire éclater du maïs dans un four à micro-ondes?

R. Oui, si vous utilisez l'une des méthodes ci-dessous:

(1) Ustensiles conçus spécialement pour faire éclater du maïs dans un four à micro-ondes.

(2) Maïs spécialement conçu pour la cuisson aux micro-ondes et dont l'emballage contient des directives précises quant au temps et à l'intensité de cuisson nécessaires.

SUIVEZ EXACTEMENT LES INSTRUCTIONS DE CHAQUE FABRICANT ET NE LAISSEZ PAS LE FOUR SANS SURVEILLANCE PENDANT QUE LE MAÏS ÉCLATE. SI LE MAÏS N'EST TOUJOURS PAS ÉCLATÉ UNE FOIS QUE LE TEMPS DE CUISSON SUGGÉRÉ EST ÉCOULÉ, ARRÊTEZ LA CUISSON. UNE CUISSON PROLONGÉE POURRAIT PROVOQUER UN INCENDIE À L'INTÉRIEUR DU FOUR.

ATTENTION: N'UTILISEZ JAMAIS UN SAC EN PAPIER BRUN POUR FAIRE ÉCLATER LE MAÏS OU POUR FAIRE ÉCLATER LES GRAINS QUI N'ONT PAS ÉCLATÉS.

Q. Pourquoi mon four ne cuit pas toujours dans la période de temps indiquée dans le livre de cuisine?

R. Vérifiez de nouveau dans le livre de cuisine afin de vous assurer que vous suivez bien les instructions et pour trouver la cause de cette variation. Les temps et intensités de cuisson indiqués dans le livre de cuisine sont des suggestions dont le but est d'éviter de brûler les aliments... problème très fréquent lorsque l'on s'initie à la cuisson aux micro-ondes. Les différences de grosseur, forme et poids d'un aliment peut exiger un temps de cuisson prolongé. Servez-vous de votre jugement et des suggestions du livre de cuisine pour obtenir la cuisson désirée, tout comme vous le feriez pour la cuisine conventionnelle.

AVERTISSEMENT: Ne pas utiliser de papier aluminium pendant le cycle de cuisson.

BOEUF HACHÉ

1. Vous n'avez pas besoin d'une technique spéciale. Les rôtis doivent être apprêtés et assaisonnés (si désiré) de la même façon que pour la cuisson traditionnelle. Les viandes doivent être entièrement décongelées avant la cuisson.
2. Placez la pièce de viande sur une grille de rôtissage ou une plaque de cuisson à l'épreuve des micro-ondes et déposez-la sur le plateau tournant.
3. Consultez le tableau de cuisson (ci-dessous) pour programmer votre four, en vous servant des durées de cuisson plus longues pour les pièces de viande plus grandes et des durées plus courtes, pour les pièces plus petites. Pour les côtelettes plus épaisses, utilisez la durée la plus longue.
4. Retournez la pièce de viande une fois à mi-temps de la cuisson.
5. Emballez la pièce dans du papier d'aluminium et laissez-la SE REPOSER de 5 à 10 minutes après la cuisson.
Le temps de repos est très important car il termine le processus de cuisson.
6. Assurez-vous que les viandes, surtout les pièces de porc, soient entièrement cuites avant de les servir.

TABLEAU DE CUISSON DE LA VIANDE

Coupe	Puissance	Durée par livre
Boeuf		
Rôti de côtes - Saignant	8	10-12 minutes
- Médium	8	11-13 minutes
- Bien cuit	8	13-15 minutes
Boeuf haché (à bronir pour mets préparés)	ÉLEVÉ	8-10 minutes
Hamburgers, frais ou décongelés (4 oz chacun)		
2 boulettes	ÉLEVÉ (100%)	4-6 minutes
4 boulettes	ÉLEVÉ (100%)	5-7 minutes
Porc		
Longe, gigot	8	14-17 minutes
Bacon		
4 tranches	ÉLEVÉ	4-5 minutes
6 tranches	ÉLEVÉ	5-7 minutes

REMARQUE: les durées ci-haut mentionnées ne représentent qu'un guide. Elles peuvent varier selon les goûts individuels. Elles peuvent aussi varier selon la forme, la coupe et la texture de la pièce de viande.

VOLAILLE

1. Vous n'avez pas besoin d'une technique spéciale. Les volailles doivent être apprêtées de la même façon que pour la cuisson traditionnelle. Assaisonnez au besoin.
2. Les volailles doivent être entièrement décongelées avant la cuisson. Assurez-vous d'enlever les abats et les attaches de métal.
3. Piquez la peau et brossez légèrement avec de l'huile végétale, à moins que la volaille se badi-geonne par elle-même.
4. Placez la volaille sur une grille de rôtissage ou une plaque de cuisson à l'épreuve des micro-ondes et déposez-la sur le plateau tournant.
5. Servez-vous du tableau de cuisson (à la page suivante) pour programmer votre four, en retour-nant la volaille une fois à mi-temps de la cuisson. De par sa forme, la volaille a tendance à ne pas cuire uniformément, surtout près des os. Le fait de retourner la volaille pendant la cuisson aide à corriger cette situation.

AVERTISSEMENT: Ne pas utiliser de papier aluminium pendant le cycle de cuisson.

REMARQUE: si vous farcissez la volaille, tenez compte du poids total de l'oiseau lorsque vous calculez le temps de cuisson.

6. Emballez la volaille dans du papier d'aluminium et laissez-la SE REPOSER de 5-10 minutes après la cuisson avant de la couper. Le temps de repos est très important car il termine le processus de cuisson.
7. Assurez-vous que les volailles soient entièrement cuites avant de les servir. Les volailles sont cuites complètement lorsqu'après avoir piqué la cuisse interne avec un couteau bien aiguisé, le jus qui en coule est clair. Percez les parties plus épaisses des portions avec un couteau pour vérifier si le jus est clair et la chair, ferme.

TABLEAU DE CUISSON DE LA VOLAILLE

Volaille	Puissance	Durée par livre
Poulet		
Entier	8	13-15 minutes
Poitrine (désossée)	8	11-13 minutes
Portions	8	12-14 minutes
Dinde		
Entière	8	14-16 minutes

REMARQUE: les durées ci-haut mentionnées ne représentent qu'un guide. Elles peuvent varier selon les goûts individuels. Elles peuvent aussi varier selon la forme et la texture des aliments.

STEAKS ET CÔTELETIES

1. Apprêtez le poisson dans un grand plat peu profond qui ne soit pas en métal.
2. Recouvrez d'une pellicule de plastique percée ou d'un couvercle.
3. Déposez le plat sur le plateau tournant.
4. Servez-vous du tableau de cuisson (ci-dessous) pour programmer votre four. Ajoutez des mottes de beurre au besoin.
5. Référez-vous au tableau de cuisson pour connaître le TEMPS DE REPOS du poisson.
6. Assurez-vous que le poisson soit entièrement cuit avant de le servir. Le poisson doit être opaque et se détacher facilement.

TABLEAU DE CUISSON DU POISSON

Steaks et Côteleties	Puissance	Durée par livre	Méthode	Attente
Filets	ÉLEVÉ	6-8 min.	Ajoutez 15-30 ml (1-2 c.tb.)	2-3 min.
Maquereau entier, nettoyé et préparé	ÉLEVÉ	6-8 min.	—	3-4 min.
Truite entière, nettoyé et préparée	ÉLEVÉ	7-9 min.	—	3-4 min.
Darnes de saumon	ÉLEVÉ	7-9 min.	Ajoutez 15-30 ml (1-2 c.tb.)	3-4 min.

Légume	Préparation	Quantité	Durée à puissance 10	Attente
Artichauts, frais	Entiers	4 (8 oz Ch.)	13-15 minutes	5 minutes
Artichauts, congelés	Cœurs	Paquet 9 oz	11-12 minutes	5 minutes
Asperges, fraîches	Morceaux 1 1/2 po	1 lb	10-11 minutes	3 minutes
Asperges, congelées	Pointes entières	Paquet 10 oz	10-12 minutes	3 minutes
Haricots verts ou jaunes, frais	Morceaux 1 1/2 po	1 lb	11-13 minutes	—
Haricots verts ou jaunes, congelés	Coupés	Paquet de 9 oz	9-11 minutes	3 minutes
Betteraves, fraîches	En tranches	1 1/2-2 lb	17-19 minutes	5 minutes
Brcoli, frais	Pointes	1 lb	10-12 minutes	—
Brocoli, surgelé	Entier ou coupé	Paquet de 10 oz	10-11 minutes	3 minutes
Choux de Bruxelles frais	Entiers	Paquet 10 oz	9-11 minutes	—
Choux de Bruxelles congelés	Entiers	Paquet de 10 oz	10-11 minutes	3 minutes
Chou, frais	Haché	1 lb	10-11 minutes	5 minutes
	Quartiers	1 lb	10-12 minutes	5 minutes
Carottes, fraîches	Tranches 1/2 po	1 lb	6-9 minutes	3 minutes
Carottes, congelées	Tranchées	Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Chou-fleur, frais	Bouquets	1 tête moyenne	10-12 minutes	3 minutes
	Entier	1 tête moyenne	10-13 minutes	5 minutes
Chou-fleur, congelé	Bouquets	Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Céleri, frais	Tranches 1/2 po	1 lb	10-12 minutes	5 minutes
Maïs, frais	En épi épluché	4 épis	12-14 minutes	5 minutes
Maïs, congelé	En épi épluché	4 épis	14-16 minutes	5 minutes
	Entier grains	Paquet 10 oz	10-11 minutes	3 minutes
Aubergines, fraîches	En cubes	1 lb	10-12 minutes	3 minutes
	Entières, percées	1-1 1/2 lb	11-13 minutes	5 minutes
Poireau, frais	Entier, pointes	1 lb	11-13 minutes	5 minutes
Fèves de lima, congelées	Entières	Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Macédoine, congelée		Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Champignons, frais	Tranchés	1 lb	8-10 minutes	3 minutes
Gombos congelés	Tranchés	Paquet 10 oz	9-11 minutes	5 minutes
Oignon, frais	Entier, pelé	8-10 petits	14-18 minutes	5 minutes
Pois, frais	Écossées	1 lb	9-11 minutes	—
Pois, congelés	Écossées	Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Cosses de pois, congelées	Entières	Paquet 6 oz	8-9 minutes	—
Pois et carottes	—	Paquet 10 oz	10-12 minutes	3 minutes
Panais, frais	En cubes	1 lb	10-11 minutes	5 minutes
Pommes de terre, blanches ou patates douces fraîches	Entières	4 (6 oz ch.)	14-16 minutes	3 minutes
	Entières	8 (6 oz ch.)	19-21 minutes	5 minutes
Rutabaga, frais	En cubes	4 tasses	15-17 minutes	5 minutes
Épinards, frais	En feuilles	1 lb	9-12 minutes	—
Épinards, congelés	En feuilles ou hachés	Paquet 10 oz	10-11 minutes	3 minutes
Courge d'été, fraîche	Tranches 1/2 po	1 lb	10-12 minutes	3 minutes
Courge d'été, congelée	Tranchée	Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Courge d'hiver, fraîche	Entière, percée	1 1/2 lb	16-18 minutes	5 minutes
Courge d'hiver, congelée	En purée	Paquet 12 oz	11-13 minutes	3 minutes
Purée de maïs et fèves, congelée	—	Paquet 10 oz	10-12 minutes	3 minutes
Navet, frais	En cubes	4 tasses	15-17 minutes	3 minutes

Aliments	Quantité	Puissance	Durée en minutes	Instructions spéciales
Entrées (bouchées)	2 portions	10	5 à 7	Cuire 12 à la fois sur une assiette de papier recouverte d'essuie-tout ou sur un gril pour four à micro-ondes.
Plat pour petit déjeuner	4 à 5 oz	10	4 à 6	Si le contenant a 3/4 po de profondeur, enlever le couvercle d'aluminium et remettre le plat d'aluminium dans sa boîte de carton. Pour les contenants de plus de 3/4 po de profondeur, transférer les aliments dans un plat en verre de même grandeur; chauffer, à couvert; s'il n'y a aucune croûte sur le dessus; remuer à l'occasion.
Hors-d'oeuvre	8 à 9 oz	10	9 à 11	
	21 oz	10	15 à 18	
Plat cuisiné, portion normale	11 oz	10	8 1/2 à 10	
Plat cuisiné, grosse portion	17 oz	10	10 à 13	
Poulet frit	2 morceaux	10	6 à 8	Disposer sur une assiette de papier recouverte d'essuie-tout. Recouvrir d'essuie-tout.
	4 morceaux	10	7 à 9	
	6 morceaux	10	8 à 10	
Filets de poisson	2 filets	10	4 à 5	
	4 filets	10	5 à 7	
Pizza	1	5	3 à 5	Disposer sur un gril pour four à micro-ondes.
	2	5	5 à 6	
	4	5	6 à 8	
Repas en sachets	5 à 6 oz	10	6 à 7	Percer le sachet, placer sur une soucoupe. Retourner à mi-cuisson.
	10 à 11 oz	10	10 à 12	
Bagels	2	4	2 1/2 à 3	Chaque bagel enveloppé séparément dans de l'essuie-tout (pour 1 ou 2), ou disposés sur une assiette de papier; recouvrir d'essuie-tout.
	4	4	3 à 5	
Brioche	1	4	2 à 3	
Brioche	2	4	3 à 4	
	4 (paq. 6 oz)	4	4 à 5	
	6 (paq. 13 oz)	4	5 à 6	
Brioche pour dîner	6	4	3 à 4	
Petits pains	1 (1 à 1 1/4 oz)	4	2 à 3	
	2	4	2 1/2 à 3 1/2	
	4	4	3 à 4	
Concentrés de jus congelés	6 oz	10	2 à 3	Enlever le couvercle ou ouvrir le carton. Si le contenant est doublé d'aluminium, verser le tout dans un pichet. reposer après la décongélation.
Succédané	12 oz	10	3 à 6	
Laisser du lait	16 oz	4	11 à 13	
Crêpe	10 oz	4	6 à 7	
Légumes congelés	6 oz	10	4 à 6	Percer la boîte, poser sur une soucoupe. si l'emballage est en aluminium, l'enlever. Si les légumes sont dans un sachet, le percer. Laisser reposer 5 minutes.
	10 oz	10	6 à 7 1/2	
Gâteau au fromage	17 oz	4	5 à 6	Sortir de l'emballage d'origine. Mettre sur un plat de service. Laisser reposer 5 minutes après la décongélation. Compter 1 à 2 minutes pour servir chaud.
Carrés au chocolat	13 oz	4	3 à 5	
Quatre-quarts	10 3/4 oz	4	2 1/2 à 4	
Gâteau pour café	11 à 12 oz	4	4 à 6	