

MICROWAVE OVENS

TABLE OF CONTENTS

Specifications	Inside cover
Proper and Safe Use of Your Oven	
Important Safety Instructions	
SECTION 1 - SETTING UP & GETTING TO KNOW YOUR MICROWAVE OVEN	
Unpacking and Names of Oven Parts	
Turntable	
Control Panel and Features	
Installation	
Electrical Grounding Instructions	
Setting Clock	
Child Lock-Out	
Utensils	
SECTION 2 - OPERATING INSTRUCTIONS	
Microwaving made easy	
Auto Defrost by Weight	
Quick touch cook	
Quick Touch Plus Cooking	
Automatic popcorn	
Time Cooking	
Using Multi-Power Levels	
Multi-Power Setting Guide	
Multi-Stage Cooking	
SECTION 3 - CARE OF YOUR MICROWAVE OVEN	
Questions and Answers	
Care and Cleaning	
Before Calling for Service	
SECTION 4 - COOKING GUIDES AND RECIPES	
Cooking Techniques	
Appetizers	
Soups and Sandwiches	
Vegetables and Rice	
Meats, Poultry and Steaks/Chops	
Baked Goods and Desserts	
SECTION 5 - CHARTS AND TABLES	
Quick Touch cook chart	
Auto Defrost Chart	
Conversion Table	
Kenmore Service	
Kenmore Warranty	Back cover

Use and Care Instruction Manual and Cooking Guide

Model No.: 87310

Part No.: 3828W5A3135

FOUR À MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

Fiche technique	Couverture intérieure
Utilisation correcte et sécuritaire du four	
Importantes mesures de sécurité	
SECTION 1 - COMMENT EFFECTUER LES RÉGLAGES INITIAUX ET CONNAÎTRE À FOND VOTRE FOUR À MICRO-ONDES	
Déballage et nomenclature des pièces	
Plateau tournant	
Panneau de commande et caractéristiques	
Installation	
Instructions de mise à la terre électrique	
Réglage de l'horloge	
Verrouillage de sécurité à l'épreuve des enfants	
Ustensiles	
SECTION 2 - INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT	
C'est facile de cuire aux micro-ondes	
Décongélation automatique par le poids	
Cuisson une touche	
La touch rapide plus	
Maïs soufflé automatique	
Cuisson programmée	
Cuisson à multi-niveaux d'intensité	
Guide de cuisson à multi-niveaux d'intensité	
Cuisson à multi-phases	
SECTION 3 - ENTRETIEN DE VOTRE FOUR à MICRO-ONDES	
Questions et réponses	
Entretien et nettoyage	
Avant de faire appel au service d'entretien	
SECTION 4 - GUIDES DE CUISSON ET RECETTES	
Techniques de cuisson	
Hors-d'œuvre	
Soupes et sandwiches	
Légumes et riz	
Viande, volaille et Biftecks/Côtelettes	
Pains, gâteaux et desserts	
SECTION 5 - TABLEAUX	
Tableau de cuisson une touche	
Tableau de décongélation automatique	
Tableau de conversion	
Service d'entretien Kenmore	
Garantie Kenmore	Dernière couverture

Instructions d'utilisation, d'entretien et guide de cuisson

Modèle No: 87310

FICHE TECHNIQUE

Modèle No.	87310
Source d'alimentation	CA 120V, 60Hz
Consommation de courant(W)	1500 Watts
Sortie maximale(W)	1100 Watts*
Dimensions (lxpxh)	530 x 394 x 315
Poids (appr.)	15.9 kg
Capacité du four (pi. cu.)	1.2 pi cu

*CEI-60705 NORME.

UTILISATION CORRECTE ET SÉCURITAIRE DU FOUR

- Le four doit être placé sur une surface plane.
- Le plateau et le support pivotant doivent toujours être dans le four pendant la cuisson.
- Placez les ustensiles de cuisson délicatement sur le plateau tournant pour éviter de le casser.
- Si un plat à rissoler est utilisé, le bas de ce plat doit être à au moins 3/16" au-dessus du plateau. Lisez attentivement et suivez les instructions qui accompagnent ce plat. Un usage incorrect peut endommager le plateau tournant.
- Le four est doté de dispositifs de sécurité qui mettent l'appareil hors circuit aussitôt qu'on ouvre la porte. N'essayez pas de neutraliser ces dispositifs.
- Ne faites pas fonctionner le four à vide.
- Quand vous utilisez le dispositif pour faire éclater le maïs, utilisez le sac qui convient. Pour des sacs d'autres formats, suivez les instructions de la page 16.
- Pour faire chauffer un paquet d'aliments préparés, par exemple des frites, placez-le toujours les aliments sur un plat à micro-ondes.
- Ne faites pas cuire du bacon directement sur le plateau.
- Ne faites pas chauffer des biberons ou des aliments pour bébé dans le four à micro-ondes, car les aliments ne seront pas uniformément chauffés et pourront causer des brûlures.
- Ne faites pas chauffer des contenants à goulot étroit, comme des bouteilles de sirop.
- Si on laisse tomber le four ou que ce dernier est endommagé, faites-le vérifier par un technicien compétent avant de l'utiliser de nouveau.
- N'utilisez pas ce four à micro-ondes à des fins commerciales car il a été conçu uniquement pour un usage domestique.
- NE faites PAS frire des aliments à grande friture dans le four à micro-ondes, car il est dangereux d'effectuer ce genre de cuisson dans un endroit complètement fermé.
- N'essayez PAS de mettre des aliments en conserve dans le four à micro-ondes, car il est impossible de s'assurer que toutes les parties du bocal ont atteint la température d'ébullition pour la durée adéquate de stérilisation.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER L'EXPOSITION POSSIBLE À L'ÉNERGIE DES MICRO-ONDES

- (a) N'ESSAYEZ PAS d'utiliser le four avec la porte ouverte.
N'essayez pas de forcer ni de neutraliser les dispositifs de sécurité.
- (b) NE PLACEZ AUCUN objet entre la porte du four et son encadrement, et ne laissez pas la saleté ou des débris s'accumuler sur les joints d'étanchéité.
- (c) N'UTILISEZ PAS le four s'il est endommagé, en particulier si la porte ne ferme pas hermétiquement ou si les pièces suivantes sont endommagées:
 - (1) PORTE (gauchie)
 - (2) CHARNIÈRES ET LOQUETS (cassés ou dévissés)
 - (3) JOINTS DE PORTE OU AUTRES SURFACES D'ÉTANCHÉITÉ.
- (d) LE FOUR NE PEUT ÊTRE VÉRIFIÉ OU RÉPARÉ QUE PAR UN TECHNICIEN QUALIFIÉ.

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ

Quand vous utilisez un appareil électroménager, des mesures fondamentales de sécurité s'imposent, y compris les suivantes:

MISE EN GARDE - Afin de réduire les risques de brûlures, de chocs électriques, d'incendie, de blessures ou une exposition excessive à l'énergie des micro-ondes:

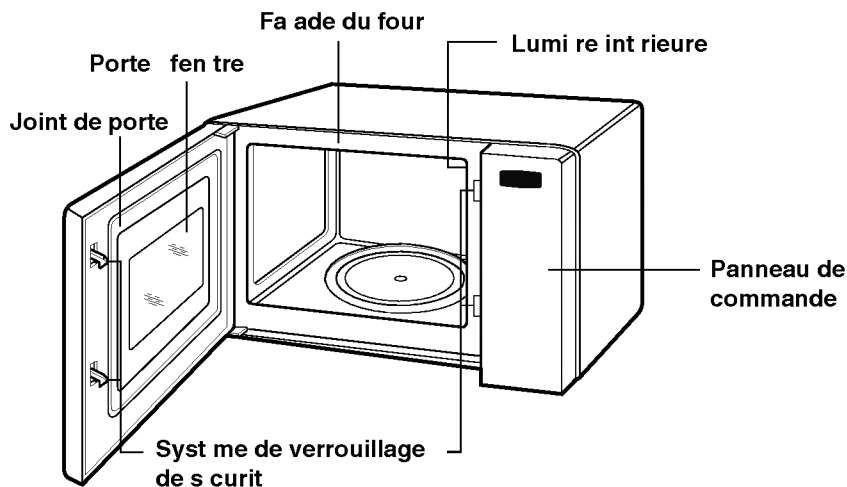
1. Lisez toutes ces instructions avant de mettre l'appareil en marche.
2. Lisez et observez les "PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER L'EXPOSITION POSSIBLE À L'ÉNERGIE DES MICRO-ONDES", de la page 1.
3. Comme pour la plupart des appareils de cuisson, le four doit être surveillé de près afin de réduire les risques de feu à l'intérieur du four.
REMARQUES: En cas de feu:
 - ★ Gardez la porte du four fermée;
 - ★ Mettez le four hors circuit;
 - ★ Débranchez le cordon d'alimentation ou coupez le courant au niveau du panneau de fusibles ou du disjoncteur.
4. Cet appareil doit être mis à la terre. Branchez-le seulement sur une prise correctement reliée à la terre. Voyez les "INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE ÉLECTRIQUE", à la page 6.
5. Placez l'appareil dans un endroit conforme aux instructions d'installations ci-incluses et suivez ces instructions.
6. Certains produits, comme les oeufs dans leur coquille ou les récipients scellés, comme des bocaux en verre, peuvent exploser pendant la cuisson, et ne peuvent pas être chauffés dans ce four.
7. Utilisez ce four seulement pour l'usage auquel il est destiné, tel que spécifié dans ce manuel. N'utilisez pas de produits chimiques corrosifs ou gazeux dans ce four.
8. Comme pour tout appareil électrique, ne laissez pas les enfants l'utiliser sans surveillance.
9. N'utilisez pas l'appareil (a) si sa fiche ou son cordon est endommagé, (b) s'il ne fonctionne pas convenablement ou (c) s'il a été endommagé ou s'il est tombé.
10. Cet appareil ne peut être vérifié ou réparé que par un technicien qualifié. En cas de problème, contactez le Centre de service et réparations autorisé le plus proche.
11. Ne couvrez pas ni ne bloquez les ouvertures d'aération de l'appareil.
12. N'utilisez pas l'appareil en plein air, dans un sous-sol humide ni à proximité d'une piscine.
13. Ne plongez pas la fiche ni le cordon dans l'eau.
14. Éloignez le cordon de surfaces très chaudes.
15. Ne laissez pas le cordon pendre de la table ou du comptoir.
16. Quand vous nettoyez la porte ou les surfaces intérieures du four, utilisez seulement une éponge ou un chiffon doux légèrement humecté d'eau savonneuse ou de détergent non abrasif. Voyez les instructions "Soin et nettoyage" de la section 3.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

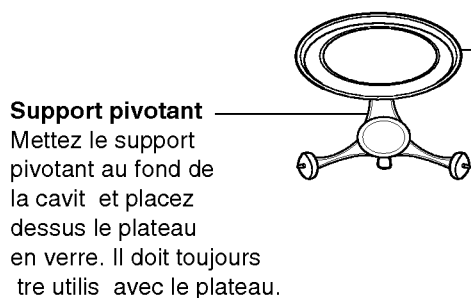
DÉBALLAGE ET NOMENCLATURE DES PIÈCES

Retirez le four et tous les matériaux d'emballage du carton d'expédition.
Les accessoires suivants sont fournis avec le four:

Un plateau tournant.....	1
Un support pivotant.....	1
Un manuel d'instructions (français/anglais).....	1
Un tableau d'instructions simplifiées (français/anglais).....	2



Met le four hors circuit si on ouvre la porte du four pendant son fonctionnement.



Mettez le support pivotant au fond de la cavité et placez dessus le plateau en verre. Il doit toujours être utilisé avec le plateau.

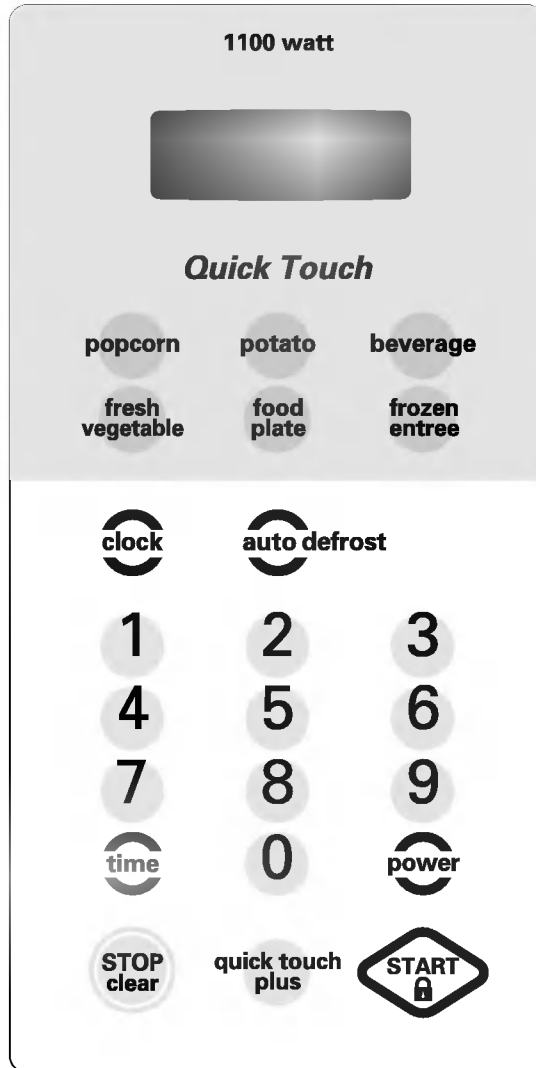
Fait en verre spécial résistant à la chaleur. Mettez-le sur le support, au centre du fond du four. Ne mettez JAMAIS le plateau l'envers sur le support.

PLATEAU TOURNANT

Pour la cuisson, tous les aliments ou contenants d'aliments doivent toujours être placés sur le plateau.

Le plateau tourne automatiquement pendant tous les programmes de cuisson.

Le plateau tourne parfois vers la droite et vers la gauche. C'est tout-à-fait normal.



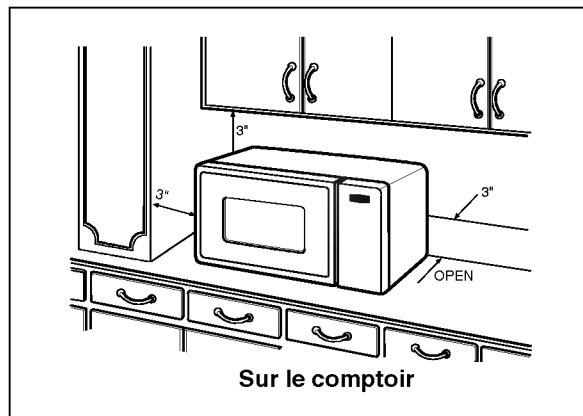
INSTALLATION

Ce four à micro-ondes doit toujours être placé sur une surface stable, de niveau, ayant assez d'espace tout autour pour permettre à l'air de circuler. Ne bloquez pas les événements d'entrée et/ou de sortie, situés au dos et sous le four.

Quand un côté du four est placé contre le mur, le côté opposé ou le dessus doit être dégagé. Ne retirez pas les pieds en plastique du four.

Branchez le four sur une prise de courant standard de 120 volts, 60Hz. Le circuit électrique doit être d'au moins 15 ampères.

Votre four à micro-ondes doit être le seul appareil électroménager branché sur ce circuit.



- Il doit y avoir au moins 3 po (7,5 cm) d'espace.
- Un côté doit être dégagé.

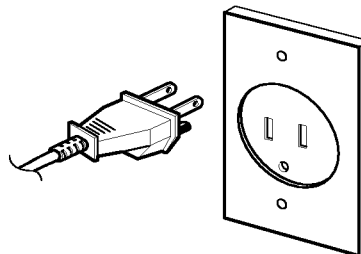
REMARQUE: N' INSTALLEZ PAS VOTRE FOUR AU-DESSUS D'UNE CUISINIÈRE OU D'UN AUTRE APPAREIL PRODUISANT DE LA CHALEUR, CAR VOUS RISQUERIEZ D'ENDOMMAGER VOTRE FOUR.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE ÉLECTRIQUE

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de court-circuit, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques. Le cordon d'alimentation de ce four est doté d'une fiche pour mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise correctement installée avec un retour à la terre.

Adressez-vous à un électricien qualifié ou au service d'entretien Sears si vous n'avez pas bien compris les instructions sur la mise à la terre ou si des doutes existent quand à la mise à la terre de l'appareil. Ce four est doté d'un cordon d'alimentation court pour réduire les risques qu'il s'entortille ou qu'on trébuche accidentellement si le cordon est plus long. Un cordon plus long ou de rallonge peut parfois être utilisé si on observe les mesures de précautions suivantes.

PRISE MURALE CORRECTEMENT POLARISÉE ET MISE À LA TERRE



Fiche trois broches mise la terre

Si un cordon plus long ou de rallonge est utilisé.

La valeur électrique nominale du cordon ou de la rallonge doit être équivalente ou supérieure à la valeur nominale de l'appareil.

- Le cordon de rallonge doit être à 3 fils avec mise à la terre.
- Le cordon plus long doit être acheminé de façon qu'il ne dépasse pas du comptoir ou de la table, qu'il ne puisse pas être tiré par des enfants ou qu'on ne puisse pas tomber dessus par accident.
- Le cordon électrique ne peut pas être mouillé et ne peut pas être pincé ni coincé sous un objet lourd.

AVERTISSEMENT: L'utilisation incorrecte de la fiche de mise à la terre peut causer des chocs électriques.

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

Pour ajuster l'heure:

1. Pressez la touche **STOP/CLEAR**.



2. Pressez la touche **CLOCK**.



3. Entrez l'heure en pressant les touches numériques.

Exemple: Pour régler 3:15, pressez les touches **[3]**, **[1]** et **[5]**.



4. Pressez la touche **CLOCK**.

L'horloge commence à marquer l'heure.



Si l'horloge (ou l'affichage) montre un fonctionnement anormal, débranchez le four de la prise de courant CA, rebranchez-le et ajustez l'heure de nouveau.

Ce dispositif de sécurité unique en son genre empêche la mise en marche accidentelle du four.

Mise en circuit:

1. Pressez la touche **STOP/CLEAR**.



2. Pressez et gardez enfoncée la touche **START** jusqu'à ce que "L" apparaisse à l'affichage et que deux bips est entendu.



Mise hors circuit:

1. Pressez et gardez enfoncée la touche **START** jusqu'à ce que "L" apparaisse à l'affichage.



2. L'heure du jour reste affichée.

USTENSILES

ARTICLE	USAGE	COMMENTAIRES
Papier d'aluminium	Protéger	Enroulez des petites bandes d'aluminium autour des parties minces de viande ou de volaille pour empêcher de les cuire trop. Si l'aluminium est trop près des parois, des étincelles peuvent se produire.
Plat à rissoler	Dorer la viande	Voyez les instructions pour cuire ou chauffer dans le plat à rissoler. Ne préchauffez pas plus de 8 minutes.
Vaisselle résistante aux micro-ondes seulement	Réchauffer et cuire pendant une durée très courte	Voyez les instructions du fabricant pour savoir si les ustensiles conviennent à la cuisson au micro-ondes. Il est parfois indiqué au dos de la vaisselle "Résistant au four à micro-ondes". N'utilisez pas des ustensiles fendus ou ébréchés.
Plat jetable en papier ou carton	Cuire	Certains aliments sont emballés dans ce genre de plat. Ils s'achètent dans les épiceries.
Carton de mets minute à poignées en métal	Néant	Peut causer la formation d'étincelles.
Plateau de repas-TV en aluminium	Réchauffer	Les repas congelés peuvent être réchauffés dans le plateau en métal si ce dernier est moins de 3/4" de haut. Placez-le au centre du four. Laissez au moins 1"(2,5cm) entre le plateau et les parois. Chauffez un plateau à la fois. Pour des ustensiles plus profonds que 3/4" (2cm), retirez les aliments et mettez-le dans un plat à micro-ondes.
En plastique	Réchauffer	Certains repas-TV se vendent dans des plateaux en plastique à micro-ondes.
Bocal en verre	Chauffer	Ne couvrez pas. Chauffez les aliments jusqu' à tiède. La plupart des bocaux ne résistent pas à la chaleur et peuvent éclater.
Verrerie Verre réfractaire, Céramique ou céramique vitrifiée	Cuire	Idéal pour la cuisson à micro-ondes. Vous en avez sûrement chez vous. N'utilisez pas des ustensiles fendus ou ébréchés.
Attaches en métal	Néant	Elles peuvent causer la formation d'étincelles et provoquer un feu dans le four.
Sac de cuisson au four	Cuire	Suivez les instructions du fabricant. Fermez le sac avec l'attache en nylon fournie, une bande coupée du bout du sac ou un morceau de ficelle. Ne fermez pas avec une attache métallique. Faites 6 fentes d'1/2"(1cm) avant de fermer.
Sacs en papier	Néant	Peut causer un feu dans le four.
Assiette ou gobelet en carton	Réchauffer et cuire pendant une courte durée	Utilisez-les pour chauffer des aliments cuits ou cuire des aliments exigeant des courtes durées de cuisson, comme des saucisses fumées.
Essuie-tout ou serviettes de papier	Réchauffer et cuire	Pour chauffer des petits pains ou des sandwiches. Surveillez la cuisson qui doit être courte. N'utilisez pas du papier recyclé.
Papier parchemin	Cuire	Couvrez-en le plat pour éviter que les aliments éclaboussent le four.
Plastique ustensile de cuisson ou de rangement à micro-ondes	Cuire	Doit porter l'indication "Résiste aux micro-ondes". Voyez les instructions du fabricant. Certains ustensiles en plastique résistant aux micro-ondes ne conviennent pour un aliment à haute teneur en gras.
Pellicule plastique	Cuire	Couvrez-en le plat pour que les aliments gardent leur jus.
Gobelet en mousse plastique	Réchauffer	Pour réchauffer légèrement les aliments. La mousse de plastique va fondre si les aliments deviennent très chauds.
Thermomètre à micro-ondes seulement	Cuire	Il existe des thermomètres spéciaux pour la viande ou la confiserie.
Papier ciré	Cuire	Couvrez-en le plat pour éviter que les aliments perdent leur jus ou éclaboussent le four.

POUR VÉRIFIER SI UN RÉCIPIENT CONVIENT AUX MICRO-ONDES: Remplissez un verre de 8 oz (250mL) d'eau et mettez-le dans le four à micro-ondes avec le récipient à vérifier. Faites chauffer pendant une minute à HIGH. Si le récipient convient à la cuisson au four à micro-ondes, il n'est pas devenu chaud mais l'eau doit être chaude. Si le récipient est chaud, cela signifie qu'il a absorbé l'énergie des micro-ondes et ne doit pas être utilisé dans ce four.

Pour vous faciliter l'utilisation de ce four, nous avons ajouté de nouvelles caractéristiques qui vous guident pas à pas. Que ce soit pour réchauffer ou décongeler des aliments, ou pour les cuire, un voyant clignotant vous guide à chaque étape. Et le menu-guide facile à suivre donne les indications préprogrammées des durées qui conviennent aux aliments et aux boissons les plus populaires.

**Décongélation automatique selon le poids
Cuisson une touche, La touche rapide plus
Maïs soufflé**

Pour la plupart des programmes de cuisson avec menu-guide, voyez les tableaux de la SECTION, où figurent des spécimens d'aliments et leur mode de cuisson.

La décongélation automatique par le poids est une méthode précise pour décongeler la viande, la volaille et le Biftecks/Côtelettes, jusqu'à 6,0 lb.

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

Entrez simplement le genre d'aliment congelé et son poids. Le four calcule le reste.

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 section 5 du tableau de décongélation automatique.

Vous avez un choix de trois différents niveaux de décongélation

- 1 VIANDE**
- 2 VOLAILLE**
- 3 BIFTECKS/CÔTELETTES**

EXEMPLE: Pour décongeler 1,2 lb de boeuf haché, choisissez dEF1(viande) et entrez le poids.

1. Pressez **STOP/CLEAR**.
2. Pressez une fois la touche **AUTO DEFROST**.
3. Entrez le poids en pressant les touches **[1]** et **[2]**.
4. Pressez **START**.
La décongélation commence.
L'affichage montre le compte à rebours.



DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE SELON LE POIDS

- Pour entrer un poids inférieur à 1 lb, pressez d'abord **[0]**. Par exemple, pour entrer 0,2 lb, pressez **[0]** puis **[2]**.
- Comme on ne peut entrer qu'un seul chiffre après la virgule décimale, arrondissez le poids au chiffre inférieur pour éviter de décongeler trop fort. Par exemple, pour 1,28 lb, entrez 1,2.
- Le tableau de conversion lb/kg se trouve dans la SECTION 5.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, vérifiez les aliments pendant la décongélation.
- Retirez le poisson, les fruits de mer, la viande ou la volaille de son emballage d'origine en papier ou en plastique, sinon l'emballage retiendra la vapeur et le jus, et cela peut entraîner la cuisson de la surface de l'aliment.
- Quand il est difficile de décoller l'emballage de l'aliment décongelez le tout pendant le quart de la durée totale de décongélation, qui est affichée au début du cycle. Puis retirez le paquet du four et déballez l'aliment.
- Mettez les aliments sur un plat à micro-ondes plat ou une grille à rôti spéciale qui recueillera les jus.
- Les aliments doivent être encore un peu glacés au centre quand on les sort du four.
- Une période d'attente est incluse dans chaque cycle de décongélation express.

	Aliment	POIDS MIN./MAX.
VIANDE HACHÉE	Boeuf Porc Veau Abats Agneau	0,1 / 6,0 lb
VOLAILLE	Poulet Poulet de Cornouailles Canard Dinde	0,1 / 6,0 lb
BIFTECKS/CÔTELETTES	Biftecks/Côtelettes Poisson Fruits de mer	0,1 / 6,0 lb

DÉCONGÉLATION MANUELLE

Pour accélérer la décongélation d'aliments denses de plus de 1 lb (450g), vous pouvez commencer à l'intensité HI puis réduire au réglage de 30%.

1. Décongelez à HI pendant 1-2 minutes par lb d'aliment très dense.
2. Puis passez à 3 (30%) pendant 3 minutes par lb ou jusqu' à ce qu'il soit décongelé. La durée de décongélation sera grandement réduite.

DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE SELON LE POIDS

Ce four offre aussi des cycles de décongélation automatique par le poids préprogrammés spécialement pour la viande, la volaille et le Biftecks/Côtelettes de mer à différentes combinaisons de niveaux d'intensité.

Cette fonction rend la cuisson très facile!

Votre four a été programmé pour cuire automatiquement certains aliments.

Ordonnez simplement au four de cuire ce que vous voulez et la quantité. Et le four s'occupe de reste.

Voici les catégories incluses dans le réchauffage une touche (QUICK TOUCH REHEAT).

1. Maïs Soufflé
2. Pomme De Terre
3. Boisson
4. Légumes Frais
5. Assiette d'aliment(Food Plate)
6. Plat Principal Congelé

EXEMPLE: Pour cuire un Boisson suivez les étapes ci-dessous.

1. Pressez la touche **STOP/CLEAR.**
2. Pressez la touche **BEVERAGE**
(Une seule portion peut être cuite à la fois).



Le four recommence à cuire les aliments sans que vous deviez presser la touche START.

REMARKS:

Vous pouvez sélectionner la quantité en pressant une (1 tasse: 8 oz) ou deux (2 tasses 16 oz) fois la touche.

La touche QUICK TOUCH PLUS vous facilite la tâche. Vous pouvez cuire aux micro-ondes sans devoir presser la touche START.

EXEMPLE: Pour régler la touche plus pour 2 minutes.

1. Pressez la touche **STOP/CLEAR.**
2. Pressez la touche **QUICK TOUCH PLUS.**
3. La cuisson commence et l'affichage montre le compte à rebours.



Cette fonction permet de préparer simplement et rapidement du maïs soufflé au four à micro-ondes...**un paquet à la fois.**

Cette fonction utilise l'intensité maximale (HI).

Le compte à rebours de la durée de cuisson apparaît à l'affichage.

Mettez seulement un sac de maïs pré-emballé, spécial pour four à micro-ondes, sur le plateau tournant. Le maïs devrait être à température ambiante.

EXEMPLE: Si vous désirez faire éclater un sac de maïs soufflé de 3,5 oz.

1. Pressez **STOP/CLEAR**.



2. Pressez **POPCORN**.



Le four recommence à réchauffer les aliments sans que vous deviez presser la touche START.

3. Ouvrez le sac avec prudence. Le maïs et la vapeur sont extrêmement chauds. Coupez les conis supérieurs en diagonale pour laisser la vapeur s'échapper.

REMARQUES:

Vous pouvez sélectionner la quantité en pressant une (3.5 oz.) ou deux (3.0 oz.) ou trois(1.75 oz.) fois la touche.

REMARQUES:

- Si le sac de maïs ne pèse pas entre, suivez les instructions du fabricant et n'utilisez pas cette fonction automatique.
- N'utilisez pas la touche POPCORN avec une autre touche de fonction.
- N'essayez pas de réchauffer ou de cuire des grains de maïs non éclatés.
- Ne réutilisez pas le sac. Ne faites pas trop cuire le maïs, car vous risquez de causer un feu.
- Faites éclater un seul sac à la fois.
- N'utilisez pas de dispositif spécial pour faire éclater le maïs dans un four à micro-ondes avec cette fonction.

MISE EN GARDE: N'utilisez pas un sac en papier brun ordinaire pour faire éclater le maïs.



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.

Cette méthode de cuisson permet de cuire les aliments cuisson pendant une période prédéterminée par vous.

Réglez la durée et pressez START. Le four commence à cuire, à intensité maximale (niveau HI).

Les aliments à haute teneur en humidité doivent être cuits à intensité maximale, car c'est la méthode la plus rapide et celle qui conserve le mieux la saveur et la texture naturelles des aliments.

1. Pressez **STOP/CLEAR**.

2. Pressez **TIME**.

3. Entrez la durée désirée en pressant les touches numériques.

Exemple:

Pour régler 3-1/2 minutes, pressez les touches **[3]**, **[3]** et **[0]**.

4. Pressez **START**.



Pour les aliments exigeant une cuisson plus lente, le four offre 10 réglages d'intensité différents.

La cuisson à multi-niveaux vous permet de choisir un niveau inférieur à "HI", pour que les aliments cuisent plus lentement.

Voyez le guide relatif à la cuisson à multi-niveaux, converant à une grande variété d'aliments.

EXEMPLE: Pour cuire au niveau d'intensité 8 (80%) pendant 45 secondes.

1. Pressez **STOP/CLEAR**.



2. Pressez **TIME**.



3. Entrez 45 secondes en pressant les touches **[4]** et **[5]**.



4. Pressez **POWER**.

P-HI apparaît à l'affichage pour vous signaler que le four est réglé à "HI", à moins qu'une autre intensité est choisie.



5. Pressez **[8]** pour choisir l'intensité. "P-80" apparaît à l'affichage.



6. Pressez **START**.



TOUCHES NUMÉRIQUES	NIVEAU D'INTENSITÉ	EXEMPLES DE CUISSON
1	10	Amollir du fromage crème. Garder au chaud des plats principaux ou en cocotte.
2	20	Amollir du chocolat. Chauffer pain, petits pains, crêpes, tacos, tortillas et pain doré. Clarifier du beurre. Réchauffer des fruits ou des petites quantités d'aliments.
3	30	Décongeler du pain, des petites quantités d'aliments. Compléter la cuisson de plats en cocotte, ragoûts et sauces. Cuire de petites quantités d'aliments.
4	40	Cuire des morceaux de viande peu tendre ou des mets à mijoter. Compléter le cycle de cuisson de rôtis peu tendres.
5	50	Cuire des ragoûts ou soupes après leur ébullition. Cuire des crèmes et des pâtes.
6	60	Cuire des oeufs brouillés, des gâteaux.
7	70	Cuire du rôti de croupe, du jambon, du veau et de l'agneau. Cuire des mets au fromage. Cuire des oeufs ou du lait.
8	80	Réchauffer rapidement des mets précuits ou préparés.
9	90	Cuire rapidement des oignons, du céleri, et des poivrons verts. Réchauffer rapidement des tranches de viande.
Automatique	HI	Cuire de la volaille, du poisson, des légumes et la plupart des plats en cocotte. Préchauffer le plat à rissoler. Faire bouillir de l'eau.

Ce genre de cuisson permet de programmer à l'avance jusqu'à trois différentes phases de cuisson, chacune à différent réglage de durée et de niveau d'intensité.

Quand la touche START est pressée le four commence par la première phase puis passe automatiquement à la seconde et à la troisième.

Bip se fait entendre entre les phases.

- Pour mélanger, tourner ou réarranger les aliments, vous pouvez ouvrir la porte n'importe quand pendant la cuisson. Les réglages ne seront pas changés.

EXEMPLE: Pour faire cuire ou mijoter de la boeuf à ragoût comment régler au début les deux phases de cuisson.

Première phase (15 minutes, intensité: HI)

1. Pressez **STOP/CLEAR**.



2. Pressez **TIME**.



3. Entrez 15 minutes en pressant [1], [5], [0] et [0]



Seconde phase (22 minutes, intensité 3 (30))

4. Pressez **TIME**.



5. Entrez 22 minutes en pressant [2], [2], [0] et [0].



6. Pressez **POWER**.



7. Pressez la touche [3].
P-30 apparaît à l'affichage.



8. Pressez **START**.



QUESTIONS ET RÉPONSES

FONCTIONNEMENT

- Q.** Pourquoi est-ce que la lampe du four ne s'allume pas pendant la cuisson?
- R.** Il peut avoir plusieurs raisons:
- La porte n'est pas complètement fermée. Pressez-la fermement pour vous assurer qu'elle soit verrouillée.
 - L'ampoule est brûlée.
- Q.** Pourquoi est-ce que de la vapeur s'échappe des ouvertures d'aération?
- R.** De la vapeur se produit pendant la cuisson et c'est normal qu'elle s'échappe par les ouvertures.
- Q.** Est-ce que le four peut s'endommager s'il fonctionne à vide?
- R.** Oui, ne le faites jamais fonctionner à vide ni sans le plateau tournant.
- Q.** Lorsque le four est branché pour la première fois sur la prise électrique, il est possible qu'il ne fonctionne pas convenablement. Pourquoi?
- R.** Lorsque le four est branché pour la première fois ou lorsque le courant est rétabli après une interruption de courant, le micro-ordinateur utilisé dans le four peut être provisoirement déréglé et ne pas fonctionner tel que programmé. Débranchez alors le four de la prise électrique du CA de 120 volts puis rebranchez-le aussitôt. Le micro-ordinateur se remet en marche et le four fonctionne correctement.
- Q.** Pourquoi voit-on la réflexion de la lumière autour du boîtier?
- R.** Cette lumière provient de la lampe située à l'extérieur de la cavité du four.
- Q.** Pourquoi est-ce que la plateau tournant fait du bruit quand le four est mis en marche?
- R.** Le bruit se produit quand le support du plateau ou le fond du four est sale. De fréquents nettoyages de ces parties devraient éliminer ou réduire ce bruit.
- Q. Puis-je utiliser des plats en métal ou en aluminium dans mon four à micro-ondes?**
- R.** Les seules choses en métal à utiliser comprennent du papier d'aluminium pour protéger, de petites brochettes ou des plats peu profonds en papier d'aluminium (3/4 po de profondeur au maximum et remplis d'aliments absorbant l'énergie des micro-ondes). Ne laissez pas le métal toucher les parois ou la porte.

ALIMENTS

- Q.** Pourquoi est-ce qu'il y a parfois une tache brune, sèche et dure sur l'aliment cuit?
- R.** La cuisson a été trop longue. Réduisez la durée de cuisson ou de réchauffage.
- Q.** Pourquoi est-ce que les oeufs explosent-ils parfois?
- R.** Quand vous cuisez des oeufs, la vapeur

accumulée à l'intérieur de la membrane peut faire éclater le jaune. Pour éviter cet inconvénient, percez le jaune avec un cure-dents avant la cuisson.

Mise en garde: Ne faites jamais cuire des oeufs en coquille dans un four à micro-ondes.

- Q.** Pourquoi les oeufs pochés sont-ils parfois un peu secs?
- R.** Les oeufs ont tendance à sécher s'ils sont trop cuits. Même si on utilise chaque fois la même recette, il faut parfois varier la durée de cuisson pour une des raisons suivantes:
- La grandeur des oeufs varie.
 - Les oeufs sont parfois à la température ambiante et parfois sortent directement du réfrigérateur.
 - La forme de l'ustensile peut varier, ce qui exige une durée de cuisson différente.
 - Les oeufs continuent à cuire pendant l'attente.
- Q.** Quand je fais cuire quatre pommes de terre, pourquoi trois sont cuites et la quatrième ne l'est pas?
- R.** La quatrième pommes de terre peut être plus grosse que les autres et devrait cuire 30 à 60 secondes de plus. Rappelez vous de laisser un espace d'un pouce autour de chaque pomme de terre. Pour une cuisson homogène, placez les pommes de terre en rond.
- Q.** Pourquoi est-ce que les pommes explosent parfois durant la cuisson?
- R.** Comme pour les méthodes de cuisson ordinaires, la pelure de la moitié supérieure de la pomme doit être enlevée pour permettre la dilatation de l'intérieur. Comme avec la cuisson ordinaire, l'intérieur de la pomme se dilate pendant le processus de cuisson.
- Q.** Comment peut-on éviter les débordements pendant la cuisson?
- R.** Quand un aliment a tendance à déborder, utilisez un récipient plus grand. Si vous ouvrez la porte du four ou pressez la touche CLEAR, l'aliment cesse de bouillir.
- Q. Pourquoi est-ce que le plat devient chaud pendant la cuisson à micro-ondes? Je croyais que cela n'arrivait jamais.**
- R.** Au fur et à mesure que l'aliment cuit, il transmet la chaleur au plat. Utilisez des poignées isolantes pour retirer les aliments du four après la cuisson.

- Q. Je ne sais pas exactement quand on peut ou ne peut pas utiliser le papier d'aluminium dans le four à micro-ondes?**
- R.** Le papier d'aluminium peut seulement être utilisée pour empêcher des parties d'aliment de cuire ou de décongeler trop. Utilisez des petits morceaux plats le papier d'aluminium.

TECHNIQUES DE CUISSON

La vitesse et l'efficacité de la cuisson à micro-ondes est un de ses avantages primordiaux. Pour chauffer et décongeler les aliments, rien ne peut s'y comparer. Voici quelques suggestions pouvant rendre l'utilisation du four à micro-ondes plus facile et plus satisfaisante.

Principes de la cuisson aux micro-ondes

Puisque la cuisson aux micro-ondes exige seulement un quart à un tiers de la durée de cuisson ordinaire, les mêmes principes de cuisson deviennent très importants.

Quantité

Plus la quantité des aliments est importante, plus longue sera la cuisson. En règle générale, quand vous doublez une recette, augmentez la durée de cuisson de 50%. Quand vous coupez une recette en deux, réduisez la durée de 40%.

Densité

Les aliments denses, comme les pommes de terre, les rôtis et les carottes, absorbent plus lentement l'énergie des micro-ondes que les aliments poreux, comme du boeuf haché ou de la purée de pommes de terre. Par conséquent, la cuisson des aliments denses prendra plus longtemps pour cuire.

Forme et grandeur

De petits morceaux cuisent plus vite que des gros. Pour une cuisson uniforme, il est important que tous les morceaux soient de la même grosseur. Des morceaux de forme égale, ronde ou en cercle, se cuisent le mieux aux micro-ondes. Quand vous cuisez des aliments à épaisseur variée, arrangez-les pour que la partie la plus épaisse soit tournée vers le bord extérieur du plat.

Teneur en humidité, sucre et matières grasses

Les aliments à haute teneur en humidité, sucre et matières grasses cuisent plus vite que ceux à faible teneur en ces matières. Ajoutez un minimum de liquide aux aliments à haute teneur en eau. Un surplus de liquide ralentit la cuisson.

Température de début

Les aliments congelés ou réfrigérés prennent plus longtemps à cuire que ceux à température ambiante.

Ingrédients délicats

Certains aliments exigent une attention spéciale lors de la cuisson aux micro-ondes. Des aliments délicats, comme les oeufs, le fromage, la mayonnaise, etc., cuisent tellement vite qu'ils doivent être surveillés attentivement.

Techniques de cuisson aux micro-ondes

Arrangez: les aliments en cercle, si possible.

Percez: la membrane de certains aliments, comme des oeufs, des huîtres, des escargots, de la saucisse, du foie, des palourdes et de certains fruits pour que la vapeur puisse s'en échapper, sinon ils éclateront.

Couvrez: les aliments pour hâter la cuisson et éviter d'éclabousser l'intérieur du four.

Tournez: les aliments, surtout une grosse pièce, comme un poulet entier ou un rôti, pour la cuire uniformément.

Réchauffez: les aliments en mettant la partie la plus dense/grosse/épaisse vers le bord et les aliments plus poreux au centre.

Protégez: les parties minces et osseuses en les recouvrant d'un petit morceau de papier d'aluminium pour éviter qu'il cuisent trop.

Durée d'attente: Les aliments continuent à cuire même après qu'on les retire du four. La durée d'attente est nécessaire pour compléter la cuisson.

Décongélation

La possibilité de décongeler les aliments est un des avantages appréciés du four à micro-ondes. De nombreux principes et techniques qui s'appliquent à la cuisson aux micro-ondes s'appliquent aussi à la décongélation aux micro-ondes.

Conversion des recettes

En général la cuisson aux micro-ondes exige moins de liquide et de réglage de durée que la cuisson ordinaire.

Thermomètres pour cuisson aux micro-ondes

Pour obtenir de meilleurs résultats, un thermomètre spécial pour micro-ondes peut être inséré dans les aliments. Le guide de température interne vous suggère des indications pour la viande ou la volaille. Rappelez-vous que la période d'attente est vitale pour que la plupart des aliments atteignent la température de service correcte.

Guide de température interne

Températures suggérées

120°F (49°C)	Boeuf saignant
130°F (54°C)	Boeuf cuit à point
140°F (60°C)	Poisson, steak ou filets Boeuf bien cuit
150°F (66°C)	Légumes, boissons chaudes, soupes, plats en cocotte
155°F (68°C)	Veau
165°F (74°C)	Agneau, porc bien cuits
170°F (77°C)	Morceaux de poulet, poisson entier

HORS-D'OEUVRE

CONVERSION DES RECETTES

La plupart des hors-d'oeuvre chauds s'adaptent bien à la cuisson aux micro-ondes, sauf ceux enveloppés de pâtes. La pâte exige l'environnement chaud d'un four ordinaire pour qu'elle devienne croustillante.

- La garniture de canapés peut être préparée à l'avance puis mise sur le pain ou les craquelins juste avant de les chauffer. Ainsi, ils resteront croustillants.

- Couvrez les hors-d'oeuvre et les trempettes seulement si la recette l'exige. Utilisez un couvercle, du papier ciré, de la pellicule plastique ou un essuie-tout en papier.

- Les hors-d'oeuvre et les trempettes contenant du fromage, de la mayonnaise ou d'autres ingrédients délicats sont en général chauffés au niveau d'intensité 1 (10%). Un réglage plus haut risque de séparer les ingrédients ou de les dessécher.

Aliment	Quantité	Intensité (%)	Durée approx. de cuisson (minutes)	Remarques spéciales
Tartinade de viande	4 oz (113 g)	8 (80)	1 à 2	Transférez dans un petit plat résistant aux micro-ondes.
Petites saucisses	4 portions	7 (70)	2 à 3	Mettez sur une assiette en carton. Couvrez de papier ciré.
Trempettes, crèmes	1/2 tasse (125 mL)	1 (10)	3 à 4	Couvrez de papier ciré.
Rouleaux impériaux	6 oz (12) (170 g)	7 (70)	3 à 4	Mettez sur une assiette en carton.
Mini tacos	4 à 6	5 (50)	3 à 4	Mettez sur une assiette en carton.

SOUPES ET SANDWICHS

Une grande variété de sandwichs peuvent être chauffés au four à micro-ondes. Les sandwichs chauffent vite. Ainsi, veillez à ne pas trop les laisser dans le four, car le pain deviendra dur et difficile à mâcher. Chauffez légèrement le pain, le fromage jusqu'à ce qu'il commence à fondre. Suivez ces suggestions pour adapter ou créer des sandwichs savoureux.

CONVERSION DES RECETTES DE SANDWICH

■ Faites chauffer les sandwichs sur une serviette en papier blanche ou sur une assiette en carton. Pour éviter les éclaboussures et absorber la vapeur pour que le pain ne devienne pas pâteux, enveloppez chaque sandwich d'une serviette en papier. Enlevez l'essuie-tout immédiatement après que le sandwich est chaud. Cela prend moins d'une minute pour chauffer la plupart des sandwichs. Chauffez au niveau 8 (80%).

■ Les tranches minces de viande chauffent plus vite que les tranches épaisses. Si les tranches sont épaisses, le pain sera trop cuit avant que la viande devienne chaude.

CONVERSION DES RECETTES DE SOUPE

- Lorsque vous faites chauffer une soupe en boîte, versez la soupe dans un récipient résistant aux micro-ondes. Ajoutez l'eau ou le lait, tel qu'indiqué sur la boîte. Mélangez à micuisson.
- Mélangez la soupe en crème à mi-cuisson. Laissez reposer, couvert, pendant 3 minutes avant de la servir.

Guide de cuisson - Soupes on boîte

Aliment	Quantité	Intensité (%)	Durée approx. de cuisson (minutes)
Bouillon	10 1/4 oz (297 mL)	8 (80)	3 à 5
En Crème	10 1/4 oz (297 mL)	8 (80)	4 à 7
Aux tomates	26 oz (767 mL)	8 (80)	5 à 10
Fèves, pois ou champignons	10 3/4 oz (318 mL)	7 (70)	5 à 8
Non diluée, aux légumes en morceaux	10 3/4 oz (318 mL)	8 (80)	2 à 5
	19 oz (562 mL)	8 (80)	4 à 8

Guide de cuisson - Soupe instantanée déshydratée

Aliment	Quantité Nombre de sachets	Intensité (%)	Durée approx. de cuisson (minutes)
Tasse de soupe instantanée sachet de 1 1/4 oz (37g)	1	HI	1/2 à 1/2
	2	HI	3 à 4
	4	HI	5 à 8

LÉGUMES ET RIZ

Mode de cuisson des légumes

Légumes frais

Placez les légumes dans un plat de cuisson. Ajoutez la quantité d'eau recommandée dans le tableau ci-dessous. Couvrez d'un couvercle ou d'une pellicule de plastique. Vous devriez percer la peau des légumes entiers, tels que les pommes de terre et les aubergines plusieurs fois à l'aide d'une fourchette, avant de les cuire. À la mi-cuisson, brassez, redistribuez et/ou retournez les légumes. Laissez reposer, couvert, avant de servir.

Légumes congelés

Pour un paquet de 10 oz (300 g), placez les légumes dans un plat de cuisson de 4 à 6 tasses (1 ou 1,5 litres). Ajoutez la quantité d'eau recommandée sur l'emballage des légumes. Couvrez d'un couvercle. Cuissez à intensité élevée (high) de 6 à 10 minutes, ou jusqu'à la tendreté désirée. Brassez aux deux tiers de la cuisson. Laissez reposer, couvert, avant de servir.

Tableau de cuisson des légumes frais

LEGUME	QUANTITÉ	EAU	DURÉE APPROX. DE CUISSON (en minutes)
Pointes d'asperges	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	4 à 7
Fèves vertes ou jaunes, coupez en morceaux de 1-1/2 po. (4 cm)	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	8 à 11
Brocoli coupé en morceaux	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	7 à 10
Choux de Bruxelles, frais	10 oz (300 g)	1/4 tasse (50 mL)	7 à 10
Quartiers de choux, frais	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	7 à 10
Carottes tranchées en rondelles de 1/2 po. (1 cm) d'épais	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	7 à 10
Choux-fleur en fleurettes	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	7 à 10
Aubergine entière, fraîche	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	6 à 10
Poireaux entiers, frais	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	8 à 11
Pois, frais	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	6 à 9
Pommes de terre entières, fraîches	4(8 oz chacune)	1/2 tasse (125 mL)	11 à 13
Épinards, frais	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	6 à 8
Navet en cubes, frais	1 lb (450 g)	1/2 tasse (125 mL)	8 à 11

Tableau de cuisson du riz

ALIMENT	RÉCIPIENT	EAU	INTENSITÉ (%)	DURÉE APPROX. DE CUISSON (en minutes)	DURÉE D'ATTENTE (en min.)	REMARQUES SPÉCIALES
Riz* Mélange de riz assaisonné 6 oz (170 g)	Casserole 8 tasses (2 L)	Tel qu'indiqué sur le paquet	7 (70)	13 à 28	10	Faites bouillir l'eau, couverte (5 à 7 minutes). Ajoutez le riz, le sel et le beurre (pour les quantités, suivez les instructions de l'emballage). Faites cuire, couvert, mélangez, puis laissez reposer, couvert.
Long grain 1 tasse (250 mL)	Casserole 8 tasses (2 L)	2 tasses (500 mL)	5 (50)	12 à 15	10	
Grain court 1 tasse (250 mL)	Casserole 8 tasses (2 L)	2 tasses (500 mL)	5 (50)	8 à 11	10	

VIANDE VOLAILLE, ET BIFTECKS/CÔTELETTES

Mode de cuisson de la Viande Volaille, et Biftecks/Côtelettes

Utilisez de la Viande Volaille, ou du poisson frais ou décongelé. Lavez la volaille ou le poisson avant la cuisson.

Mettez les petits morceaux en une seule couche dans le plat. Pour obtenir de meilleurs résultats, évitez de faire chevaucher les bords des aliments, car cela les empêchera de cuire uniformément. Placez les gros morceaux près du bord. Une grille dans le fond du plat élèvera la viande pour qu'elle ne trempe pas dans son jus.

Assaisonnez tel que désiré, mais salez après la cuisson. Un bouquet garni mélangé avec une partie égale de beurre donnera plus de saveur et de couleur à la viande et à la volaille. Épicez et assaisonnez tel que désiré.

Protégez les parties minces de la viande (près des os) ou de volaille (ailes et cuisses) de papier d'aluminium pour ne pas trop les cuire. Protégez la volaille avant la cuisson, la viande à mi-cuisson. Des cure-dents en bois peuvent être utilisés pour garder l'aluminium en place.

Cuisez en suivant les instructions du tableau. De petites quantités de sauce ne changeront pas la durée de cuisson.

Vérifiez la tendreté de la viande avant d'augmenter la durée de cuisson. Retirez le rôti du four puis vérifiez sa température interne à plusieurs endroits, avec le

thermomètre ordinaire ou à four à micro-ondes.

Le thermomètre ne devrait pas toucher un os ou de la graisse, sinon l'indication pourrait être erronée.

En général, la partie à plus basse température d'un rôti se trouve au centre et dans un muscle près d'un gros os, comme au centre d'un rôti de côtes de porc.

N'UTILISEZ PAS UN THERMOMÈTRE À VIANDE ORDINAIRE DANS LE FOUR À MICRO-ONDES.

Pour vérifier la tendreté du boeuf, entaillez la viande. Une couleur rouge indique la viande saignante, rose indique à point et gris indique bien cuit.

Le porc est cuit à point quand la chair est grise et le jus incolore. Une volaille entière est cuite à point quand le jus est jaune transparent et que le pilon bouge librement. Les morceaux de volaille sont à point quand le jus est jaune transparent. Le poisson et les fruits de mer sont cuits quand ils deviennent opaques et que la chair se détache en flocons quand on la vérifie avec une fourchette.

Si les aliments ne sont pas assez cuits, remettez-les au four pendant une courte période à l'intensité recommandée. Laissez reposer tel qu'indiqué sur le tableau. Les rôtis et les volailles entières doivent être couverts de papier d'aluminium pendant l'attente.

ALIMENT	INTENSITÉ (%)	DURÉE DE CUISSON (min.)	DURÉE D'ATTENTE (minutes)	REMARQUES SPÉCIALES
Boeuf Hamburgers, réfrigérés 4 oz ch. (120 g)				Mettez la viande dans un plat peu profond. Couvrez de papier ciré pour éviter d'éclabousser. Tournez à mi-cuisson.
1	HIGH	1 1/2 à 2	2	
2	HIGH	2 à 4	2	
4	HIGH	3 à 5	2	
Hamburgers, congelés 4 oz ch. (120 g)				
1	HIGH	4 à 5 1/2	2	
2	HIGH	6 à 7	3	Tournez et séparez à mi-cuisson.
4	HIGH	9 à 11	3	
Pain de viande 1 1/2 lb (675 g)	5 (50)	18 à 23	5	Mettez dans un moule à pain et couvrez de papier ciré.
Rôti, tendre 1 lb (450 g) Saignant Cuit à point Bien cuit	8 (80)	7 à 9 7 à 9 8 à 10	10 à 15 10 à 15 10 à 15 Couvrez d'aluminium	Mettez dans un plat carré et couvrez de papier ciré à mi-cuisson. Tournez si nécessaire. *Temp. approx. après l'attente: Saignant 130°F (55°C) À point 140°F (60°C) Bien cuit 170°F (77°C)

VIANDE VOLAILLE, ET BIFTECKS/CÔTELETTES

ALIMENT	INTENSITÉ (%)	DURÉE DE CUISSON (min.)	DURÉE D'ATTENTE (minutes)	REMARQUES SPÉCIALES
Porc Bacon, tranches 1 2 4	HIGH HIGH HIGH	1 1/2 à 2 1 1/2 à 2 2 à 3 1/2	1 1 1	Utilisez une grille à bacon ou doublez le fond d'un essuie-tout. Mettez le bacon sur l'essuie-tout. Couvrez de façon lâche d'un autre essuie-tout pour éviter d'éclabousser.
Côtelettes, longue 1/2 (1cm) épais 1 2 Côtelettes, 1/2 (1cm) épais 1 2 4	HIGH HIGH HIGH HIGH HIGH HIGH	3 à 6 7 à 9 3 à 5 5 à 6 7 à 9	2 5 2 5 5	Mettez dans un plat peu profond. Couvrez de façon lâche de papier ciré pour éviter d'éclabousser. Tournez à mi-cuisson.
Saucisses fumées 1 2 4	HIGH HIGH HIGH	1/2 à 1 1/2 1 à 2 1 1/2 à 3	1 1 1	Percez avant de cuire.
Jambon, tout cuit En boîte 3 lb (1,3 kg) * Temp. approx. après l'attente 120°F à 130°F (50°C à 55°C)	5 (50)	6 à 12	10	Protégez le bout d'une morceau de papier aluminium. Mettez sur la grille. Couvrez de papier ciré. Tournez à mi-cuisson.
Jambon, tranche 1 po (2,5cm) épais par 1 lb (450 g)	HIGH	6 à 13	5	Mettez dans un plat peu profond. Couvrez de papier ciré. Tournez à mi-cuisson.
Rôti de porc par lb (450 g) *Temp. approx. 170°F à 175°F (77°C à 79°C)	5 (50)	11 à 16	10 à 15	Cuisez dans une casserole couverte ou couvrez de pellicule plastique.

VIANDE VOLAILLE, ET BIFTECKS/CÔTELETTES

ALIMENT	INTENSITÉ (%)	DURÉE DE CUISSON (min.)	DURÉE D'ATTENTE (minutes)	REMARQUES SPÉCIALES
Saucisses en chapelet, congelées (précuites chauffer/servir) 2 4	HIGH HIGH	1 à 2 1/2 2 à 4	1 1	Percez avant la cuisson.
Saucisses en chapelet, fraîches, 1 à 2 oz (30-60 g) chac. 2 4	HIGH HIGH	3 à 5 4 à 7	1 1	Percez avant la cuisson. Couvrez de pellicule plastique. Tournez une fois.
Agneau Côtelettes, épaule 1/2 po (1 cm d'épais) 1 2	HIGH HIGH	2 à 4 4 à 6	2 5	Mettez dans un plat peu profond. Couvrez de façon lâche de papier ciré pour éviter d'éclabousser.
Volaille par lb (450 g) Poulets 4 lb (jusqu'à 1,8 kg) Morceaux de poulet 2 lb (jusqu'à 900 g)	HIGH HIGH HIGH	7 à 10 11 à 18 5 1/2 à 7 1/2	10 10 Couvrez de Feuille d'aluminium 5	Mettez sur une grille dans un plat. Couvrez de pellicule plastique ou couvercle. Mettez dans un plat peu profond, peau au-dessus, les morceaux plus épais vers le bord. Couvrez de pellicule plastique ou d'un couvercle.
Poisson ou fruits de mer Filets de poisson 3/4 lb (350 g) Darnes de poisson 6 oz (170 g) chac. Pétoncles 1 lb (450 g) Crevettes, moyennes, nettoyées 1 lb (450 g) Poisson entier 1 1/2 à 1 3/4 lb	HIGH 5 (50) 7 (70) 7 (70) HIGH	4 à 5 4 1/2 à 7 1/2 5 à 8 4 à 6 4 1/2 à 6 1/2	3 5 3 3 5	Arrangez en une seule couche. Couvrez de papier ciré. Réarrangez ou mélangez les crevettes ou les pétoncles à mi-cuisson.

PAINS, GÂTEAUX ET DESSERTS

CONVERSION DES RECETTES

Lorsque vous adaptez des recettes de "pain rapide", vous trouverez qu'il est nécessaire de réduire la quantité de levure (levure chimique ou bicarbonate de sodium) d'un quart de la quantité normale. Les biscuits ou les muffins ont un arrière-goût de beurre quand il y a trop de levure.

Puisque les aliments montent plus haut dans le four à micro-ondes, il n'y aura pas de baisse de volume quand on a réduit la levure ou le bicarbonate de sodium.

Quand une recette contient du babeurre ou de la crème sûre, ne changez pas la quantité de sodium, car il sert à neutraliser la saveur aigre ainsi que la levure.

Quand vous utilisez un mélange dont vous ne pouvez pas réduire la quantité de levure, laissez la pâte reposer pendant environ 10 minutes avant la cuisson pour que les gaz puissent s'échapper. Sinon observez les suggestions suivantes.

- Les pains et les petits pains ne doivent être réchauffés que légèrement.
Si on les cuit ou réchauffe trop, ils deviendront durs et difficiles à mâcher.

Guide pour cuire/réchauffer

ALIMENT	INTENSITÉ (%)	DURÉE DE CUISSON APPROX.	REMARQUES SPÉCIALES	
Pain à hamburger, pain à hot-dog Congelés: 1 lb (500 g) Temp. ambiante:	5 (50)	2-3 min.	Mettez sur une assiette de carton ou enveloppez d'un essuie-tout.	
1	5 (50)	15-20 sec.		
2	5 (50)	20-25 sec.		
4	5 (50)	20-30 sec.		
Beignets, brioches, muffins	1 2 4	5 (50) 5 (50) 5 (50)	15-20 sec. 25-30 sec. 30-45 sec.	Mettez sur une assiette de carton ou un essuie-tout. Ajoutez 15 secondes s'ils sont congelés.
Gâteau danois entier, Congelé: 10-13 oz (280-370 g) Temp. ambiante: 10-13 oz (280-370 g)	5 (50) 5 (50)	1 1/2-2 min. 1-1 1/2 min.	Mettez sur une assiette de carton ou un essuie-tout.	
Pain français Congelé: 1 lb (500 g) Temp. amb.: 1 lb (500 g)	5 (50) 5 (50)	1 1/2-2 min. 30-40 sec.	Mettez sur une assiette de carton ou un essuie-tout.	

ALIMENT	QUANTITÉ DE PÂTE	PLAT	INTENSITÉ/DURÉE DE CUISSON (MIN.)		DURÉE D'ATTENTE	REMARQUES
			1 ^e phase	2 ^e phase		
Gâteau au beurre: Une couche ou moitié d'une préparation	2 1/4 tasses (550 mL)	Rond, 8 à 9 po (20-23 cm)	5 (50) 7 to 9 min	HIGH 3 à 4 min	10 min.	Mettez sur un moule à tarte inversé.
Carré au chocolat	2 tasses (500 mL)	Rond, 8 à 9 po (20-23 cm)	5 (50) 10 à 13 min	—	Refroidir sur du papier ciré.	Couvrez de papier ciré. Mettez sur une assiette à tarte inversé.
Biscuits en barre	1 1/2 tasse (400 mL)	Rond 8 à 9 po (20-23 cm)	5 (50) 7 to 9 min	HIGH 2 à 3 min	Refroidir complètement.	Couvrez de papier ciré pendant la le phase.
Muffins, gros	1/4 tasse (50 mL) chac.	1 2 6	7 (70) 35-60 sec. 1 à 1/2 min. 4 à 5 min.	—	—	—

TABLEAU DE CUISSON UNE TOUCHE

CATÉGORIE	PORTION	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS
PLAT PRINCIPAL CONGELÉ	1 portion	10 oz.(280 g)	Retirez les aliments de l'emballage. Suivez les instructions pour 1 paquet. Placez les aliments dans une assiette allant aux micro-ondes. Couvrez bien de papier ciré. Exemples d'un repas: lasagne avec sauce à la viande, poulet au riz ou poitrine de dinde tranchée avec riz.
LÉGUMES FRAIS	1 portion	8 oz.(230 g) Légumes et 2 c.à table eau	Couvrez de pellicule plastique allant aux micro-ondes.
	2 portions	16 oz.(454 g) Légumes et 1/4 tasse eau	Couvrez de pellicule plastique allant aux micro-ondes.
	3 portions	24 oz.(680g) Légumes et 1/3 tasse eau	Couvrez de pellicule plastique allant aux micro-ondes.
	4 portions	32 oz.(900 g) Légumes et 1/2 tasse eau	Couvrez de pellicule plastique allant aux micro-ondes.
			Préparez les légumes, lavés, coupés en dés d'1/2 à 1"(1 à 2,5 cm). Placez dans un bol ou casserole à micro-ondes. Ajoutez de l'eau. Couvrez. La plupart des légumes sont meilleurs s'ils attendent 2 à 3 minutes après la cuisson. Remarque: Le poids des légumes frais est donné après qu'ils soient pelés, coupés, tranchés, etc.
POMME DE TERRE	1	10 oz.(280 g)	Lavez et brossez à fond puis percez avec une fourchette. Placez en cercle, séparées de 1" (2.5cm) sur une grille ou un essuie-tout allant aux micro-ondes. Laissez attendre 3 à 5 minutes après la cuisson.
	2	20 oz.(560 g)	
	3	30 oz.(840 g)	
	4	40 oz.(1120 g)	
MAÏS SOUFFLÉ	1	3.5 oz (100 g)	Placez le sac sur le plateau. Suivez les instructions du fabricant.
	2	3.0 oz (85 g)	
	3	1.75 oz (50g)	

TABLEAU DE CUISSON UNE TOUCHE

CATÉGORIE	ALIMENTS	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS
ASSIETTE D'ALIMENTS	Plat d'aliments (Aliments pré-cuits et réfrigérés)	1 portion (8 oz-230 g)	Utilisez un plat à micro-ondes bien couvert de papier ciré. Utilisez un plat pour 1-2 portions. Exemple d'une portion pour la cuisson FOOD PLATE. 1 poitrine de poulet (4 oz/115g), 1/4 tasse de légumes, 1/4 tasse de purée de pommes de terre au pain de viande pré-cuit (4 oz/115 g), 1/4 tasse de riz cuit, 1/4 tasse de légumes cuits.
		2 portions (16 oz-454 g)	
BOISSON	Café/thé (Aliment réfrigéré)	1 tasse (8 oz-230 mL)	Ne pas couvrir. Utilisez une tasse (ou plus) résistant aux micro-ondes. Mélangez après le réchauffage.
		2 tasses (16 oz-454 mL)	

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

ALIMENT	REMARQUES SPÉCIALES
DEFROST 1-VIANDE	
BOEUF	
Boeuf haché	Retirez les parties décongelées au bip. Tournez. Remettez le reste dans le four.
Bifteck de ronde, de flanc, de filet, rôti de palette, de côtes, rôti de croupe roulé, de pointe de surlonge	Utilisez une grille pour micro-ondes. Tournez à la pause. Couvrez les parties chaudes de feuille d'aluminium.
Viande à ragoût	Retirez les parties décongelées au bip. Séparez le reste et remettez dans le four.
AGNEAU	
En cubes, pour ragoût	Retirez les parties décongelées au bip. Séparez le reste et remettez dans le four.
Côtelettes	Utilisez une grille pour micro-ondes. Séparez et réarrangez au bip.
Rôtis	Utilisez une grille pour micro-ondes. Tournez au bip. Couvrez les parties chaudes de papier d'aluminium.
PORC	
Côtelettes, 1/2 po (1 cm)	Utilisez une grille pour micro-ondes. Séparez et réarrangez au bip.
Côtes levées, genre de campagne, rôti	Utilisez une grille pour micro-ondes. Tournez au bip. Couvrez les parties chaudes de papier d'aluminium.
Saucisses en vrac	Utilisez un plat pour micro-ondes. Retirez les parties décongelées au bip. Tournez et remettez le reste au four.
Saucisses en chapelet	Séparez et réarrangez au bip.
VEAU	
Côtelettes, 1/2 po (1cm)	Utilisez une grille pour micro-ondes. Séparez et réarrangez au bip.
Rôti	Utilisez une grille pour micro-ondes. Tournez au bip. Couvrez les parties chaudes de papier d'aluminium.
ABATS	
Foie, tranché	Utilisez un plat pour micro-ondes. Séparez les morceaux et réarrangez au bip.
Langue, entière	Mettez sur une grille pour micro-ondes. Tournez au bip. Couvrez les parties chaudes de papier d'aluminium.
DEFROST 2- VOLAILLE	
POULET	
Entier	Mettez le poulet, la poitrine au-dessus, sur une grille pour micro-ondes. Tournez au bip. Couvrez les parties chaudes de papier d'aluminium. Les abats peuvent encore être congelés, mais le poulet sera décongelé. Rincez à l'eau froide.
En morceaux	Utilisez un plat pour micro-ondes. Séparez les morceaux et réarrangez au bip. Tournez. Couvrez les parties chaudes de papier d'aluminium.
POULETS DE CORNOUILLES	
Entier	Mettez sur une grille pour micro-ondes. Terminez la décongélation en rinçant à l'eau froide.
DINDE	
Poitrine(moins de 6 lb)	Mettez sur une grille pour micro-ondes. Terminez la décongélation en rinçant à l'eau froide

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

ALIMENT	REMARQUES SPÉCIALES
DEFROST 3-BIFTECKS/CÔTELETTES	
POISSON	
Filets	Mettez dans un plat pour micro-ondes. Séparez soigneusement les filets à l'eau froide.
Darnes	Mettez dans un plat pour micro-ondes. Tournez au bip. Rincez à l'eau froide pour terminer la décongélation.
Entier	Mettez dans un plat pour micro-ondes. Couvrez la tête et la queue de papier d'aluminium. Veillez à ce que l'aluminium ne touche pas les parois du four. Tournez au bip. Rincez à l'eau froide pour terminer la décongélation.
Chair de crabe, queues de homard, crevettes, pétoncles.	Mettez dans un plat pour micro-ondes. Séparez les pièces pendant la décongélation ou au bip.

TABLEAU DE CONVERSION

REMARQUE: 1kg=1000 grammes

Un seul chiffre peut être entré après la virgule décimale.

Arrondissez les chiffres au numéro inférieur pour éviter de décongeler trop longtemps les aliments.

Par exemple, pour 1,28 lb, entrez 1,2.

lb	lb/oz.	grammos	kg.	lb	lb/oz.	grammos	kg.
0,3	4oz	100	0,1	3,5	3lb 9oz	1600	1,6
0,5	7oz	200	0,2	3,8	3lb 12oz	1700	1,7
0,7	10oz	300	0,3	4,0	4lb	1800	1,8
0,9	14oz	400	0,4	4,2	4lb 3oz	1900	1,9
1,1	1lb 2oz	500	0,5	4,4	4lb 7oz	2000	2,0
1,3	1lb 5oz	600	0,6	4,6	4lb 10oz	2100	2,1
1,6	1lb 9oz	700	0,7	4,9	4lb 14oz	2200	2,2
1,8	1lb 12oz	800	0,8	5,1	5lb 1oz	2300	2,3
2,0	2lb	900	0,9	5,3	5lb 5oz	2400	2,4
2,2	2lb 4oz	1000	1,0	5,5	5lb 8oz	2500	2,5
2,4	2lb 7oz	1100	1,1	5,7	5lb 12oz	2600	2,6
2,7	2lb 11oz	1200	1,2	5,9	5lb 15oz	2700	2,7
2,9	2lb 14oz	1300	1,3				
3,1	3lb 2oz	1400	1,4				
3,3	3lb 5oz	1500	1,5				



SERVICE D'ENTRETIEN SEARS

SERVICE APRES-VENTE ASSURÉ

"Service après-vente assuré"... une devise que Sears se fait fort de respecter en s'appuyant sur le service après-vente national Sears.

Quand vous achetez un four à micro-ondes Kenmore, vous obtenez de surcroît quelque chose que vous ne trouvez nulle part ailleurs:

le service après-vente Sears. La garantie Sears s'appuie sur des techniciens ayant reçus une formation spéciale et disposant de l'équipement et du stock de pièces de rechange nous permettant de rester fidèles à notre engagement "Service après-vente assuré".

PROTÉGEZ ENCORE DAVANTAGE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES AVEC UN CONTRAT D'ENTRETIEN SEARS.

Les fours à micro-ondes Kenmore ont été conçus, réalisés et testés afin d'assurer des années de service sans problème. Tout appareil moderne doit cependant faire, de temps à autre, l'objet d'un entretien régulier. Un contrat d'entretien Sears ne prolonge pas seulement la garantie.

Il offre une protection complète contre les frais de réparations inattendus et de tout inconvénient possible. Vous pouvez ainsi compter sur un rendement optimal du four.

Le tableau ci-dessous présente les avantages de la garantie et d'un contrat d'entretien Sears.

ANNÉES D'UTILISATION PROTECTION	1 ^{re} ANNÉE	2 ^e ANNÉE	3 ^e ANNÉE	4 ^e ANNÉE	5 ^e ANNÉE
1. Remplacement du magnétron	G.	G.	Pièce-G. Main-d'oeuvre-C.E.	Pièce-G. Main-d'oeuvre-C.E.	Pièce-G. Main-d'oeuvre-C.E.
Pièces et main-d'oeuvre 2. Nécessaires par suite d'un vice de matériau ou de fabrication	G.	G.	C.E.	C.E.	C.E.
3. Réglage mécanique et entretien requis.	G.	G.	C.E.	C.E.	C.E.
4. Toute pièce et entretien nécessaires non couverts par la garantie, pour assurer le bon fonctionnement de l'appareil.	C.E.	C.E.	C.E.	C.E.	C.E.
5. Même s'il s'avère que le problème n'était pas technique, mais que le client avait mal suivi les instructions, il ne sera pas facturé.	C.E.	C.E.	C.E.	C.E.	C.E.
6. Entretien préventif annuel sur demande.	C.E.	C.E.	C.E.	C.E.	C.E.

C.E. = CONTRAT D'ENTRETIEN

G=GARANTIE

COMMUNIQUEZ DÈS AUJOURD'HUI AVEC UN VENDEUR SEARS OU AVEC NOTRE SERVICE APRES-VENTE ET ACHETEZ UN CONTRAT D'ENTRETIEN SEARS.

GARANTIE

GARANTIE SUR LES FOURS À MICRO-ONDES KENMORE

- Pendant DEUX ANS à partir de la date d'achat, Sears se chargera de réparer gratuitement (main-d'oeuvre comprise) ce four à micro-ondes s'il s'avère défectueux par suite d'un vice de matériau ou de fabrication, sauf pour les exclusions ci-dessous.
- Pendant les TROIS années suivantes, Sears remplacera gratuitement le magnétron (main-d'oeuvre non comprise).
- Cette garantie s'ajoute à toute garantie statutaire.

CATÉGORIE DE PRODUCT

Four à micro-ondes à pose
sur comptoir (toutes capacités)

Four à micro-ondes/convection et
four à fixation sous un élément de cuisine

ENTRETIEN

À l'atelier

À domicile

CE QUI N'EST PAS COUVERT:

1. L'installation.
2. Les dommages résultant du raccordement à une tension inadéquate.
3. Les dommages résultant d'un abus ou d'une utilisation incorrecte.
4. Les dommages résultant d'un incendie, d'une inondation ou d'un autre désastre naturel.

Sears n'autorise quiconque, pas même un représentant, à présenter d'autre garantie ou à assumer en notre nom une responsabilité autre que celles contenues dans la présente. Tout accord extérieur ou contradictoire, écrit ou verbal, à ce qui précède est nul et non avenue. La présente garantie s'applique seulement aux fours à micro-ondes Kenmore utilisés à des fins domestiques.

COMMENT OBTENIR LES SERVICES EN VERTU DE CETTE GARANTIE

1. Pour le service au comptoir, veuillez apporter le four à micro-ondes au Centre de service ou le magasin Sears le plus proche.
2. Pour le service à domicile, veuillez communiquer avec le Centre de service ou le magasin Sears le plus proche.

SEARS CANADA INC.
222 Jarvis Street, Toronto, Ontario M5B 2B8