LG
Life's Good

MANUEL DE L'UTILISATEUR

# FOUR À MICRO-ONDES AVEC GRIL

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

MHR-688 ✳✳✳
(Selon les modèles. Vérifiez les spécifications de votre modèle)

MFL68960509

www.lg.com

# *Précautions*

**Précautions destinées à éviter toute surexposition aux micro-ondes.**

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

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

Ne pas utiliser un four endommagé. La bonne fermeture de la porte est particulièrement importante. La porte, l'encadrement, les charnières et les loquets (cassés ou mal ajustés), les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité ne doivent pas être endommagés.
Ne confier cet appareil pour réglage ou réparation qu'à un technicien qualifié du service après-vente.

## ⚠ *Attention*

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

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

1. Éviter d'utiliser des récipients à bord droit avec col étroit.

2. Ne pas surchauffer.

3. Agiter le liquide avant de placer le récipient dans le four, agiter à nouveau à mi-cuisson.

4. Après le réchauffage, laisser reposer dans le four quelques minutes, agiter ou secouer de nouveau les liquides (en particulier, le contenu des biberons et des récipients d'aliments pour nourrissons) et vérifier leur température avant consommation afin d'éviter les brûlures (biberons et récipients d'aliments pour nourrissons, notamment). Faire attention en manipulant le récipient .

## ⚠ *Attention*

**Laisser reposer un instant l'aliment
réchauffé au micro-ondes et tester
la température avant consommation,
notamment les biberons et petits pots.**

# Sommaire

## Mode de fonctionnement du four à micro-ondes

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

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

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

# *Un appareil très sûr*

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


Précautions — 2
Sommaire — 3
Consignes importantes de sécurité — 4 ~ 8
Déballage de l'appareil et installation — 9 ~ 10
Réglage de l'horloge — 11
Sécurité enfant — 12
Puissance de cuisson — 13
Niveaux de puissance — 14
Cuisson en deux étapes — 15
Démarrage rapide — 16
Economie d'énergie — 17
Cuisson gril — 18
Cuisson combinée — 19
Cuisson automatique — 20 ~ 22
Décongélation automatique — 23 ~ 24
Décongélation rapide — 25 ~ 26
Décongélation & Gril — 27 ~ 28
Maintien au Chaud — 29
Ustensiles pour micro-ondes — 30
Caractéristiques des aliments et cuisson micro-ondes — 31 ~ 32
Questions et réponses — 33
Spécifications techniques — 34

# *Consignes importantes* de sécurité

Veuillez conserver cette brochure pour de futures références. Lisez et suivez toutes les instructions avant d'utiliser votre four pour éviter les risques d'incendie, de choc électrique, de blessures ou de dégâts lors de l'utilisation du four.
Ce guide ne recouvre pas toutes les conditions possibles qui pourraient se produire. Contactez toujours votre centre agréé ou le fabricant si vous avez des problèmes que vous ne comprenez pas.

Voici le symbole d'alerte à la sécurité. Ce symbole vous alerte sur des risques potentiels pouvant vous tuer ou vous blesser, ainsi que d'autres personnes.
Tous les messages de sécurité suivront le symbole d'alerte à la sécurité et les mots "AVERTISSEMENT" ou "ATTENTION". Ces mots signifient :

**AVERTISSEMENT** Ce symbole vous alerte sur des risques ou des pratiques dangereuses pouvant produire des blessures graves ou la mort.

**ATTENTION** Ce symbole vous alerte sur des risques ou des pratiques dangereuses pouvant produire des blessures graves ou des dégâts matériels.

## AVERTISSEMENT

1. **N'essayez pas de modifier ou d'entreprendre des ajustements ou des réparations de la porte, des joints des portes, du panneau de contrôle, des interrupteurs d'enclenchement de sécurité ni de toute autre pièce du four, qui impliquerait d'enlever des plaques qui protègent contre l'exposition à l'énergie des micro-ondes. N'utilisez pas le four si les joints des portes et les parties adjacentes du four à micro-ondes sont endommagés. Les réparations ne doivent être réalisées que par un personnel qualifié.**
   - À la différence d'autres appareils, le four à micro-ondes est du matériel à haut voltage et haut courant. Une utilisation ou une réparation inappropriée peut aboutir à une exposition excessive à l'énergie des micro-ondes ou à un choc électrique.
2. **N'utilisez pas le four pour déshumidifier. (Par ex., Utiliser le four à micro-ondes pour sécher des journaux, des vêtements, des jouets, des dispositifs électriques, des animaux ou des enfants, etc.)**
   - Cela peut causer de graves périls à la sécurité, comme un incendie, une brûlure ou une mort soudaine produite par un choc électrique.
3. **Cet appareil peut être utilisé par des enfants, âgés de plus de 8 ans, et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles réduites ou ayant peu d'expérience et de connaissances, si ceux-ci sont sous la surveillance ou ont reçu les instructions d'utilisation appropriées pour leur sécurité et comprennent les dangers impliqués.**
   - Une utilisation incorrecte peut causer des dégâts comme un incendie, un choc électrique et une brûlure.
4. **Les pièces accessibles peuvent chauffer pendant l'utilisation du four. Les enfants doivent être tenus à l'écart.**
   - Ils peuvent se brûler.
5. **Les liquides et les autres aliments ne doivent pas être chauffés dans des récipients fermés hermétiquement, puisque ceux-ci peuvent éclater. Enlevez l'enveloppe en plastique des aliments avant de les cuire ou de les décongeler. Cependant, notez que dans certains cas les aliments doivent être couverts avec du film en plastique pour les chauffer ou les cuire.**

Veuillez conserver cette brochure pour de futures références. Lisez et suivez toutes les instructions avant d'utiliser votre four pour éviter les risques d'incendie, de choc électrique, de blessures ou de dégâts lors de l'utilisation du four.
Ce guide ne recouvre pas toutes les conditions possibles qui pourraient se produire. Contactez toujours votre centre agréé ou le fabricant si vous avez des problèmes que vous ne comprenez pas.

# *Consignes importantes* de sécurité

## ⚠ AVERTISSEMENT

- Ils peuvent éclater.

**6. Utilisez uniquement les accessoires appropriés à chaque mode de cuisson.**

- Une utilisation inappropriée pourrait endommager votre micro-ondes et ses accessoires, ou pourrait provoquer une étincelle ou un incendie.

**7. Ne laissez pas les enfants jouer avec les accessoires ou se suspendre à la poignée de la porte.**

- Ils pourraient être blessés.

**8. Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, le four ne doit pas être mis en marche tant qu'il n'a pas été réparé par un technicien compétent.**

**9. Toute intervention ou réparation, impliquant la dépose d'un couvercle de protection contre les ondes de l'appareil, est dangereuse et doit être effectuée exclusivement par un technicien compétent.**

**10. Lorsque l'appareil fonctionne en mode combiné, les enfants ne peuvent utiliser le four que sous la supervision d'un adulte en raison des températures générées.**

## ⚠ ATTENTION

**1. Vous ne pouvez pas utiliser votre four la porte ouverte à cause des verrouillages de sécurité intégrés dans mécanisme de la porte. Il est important de ne pas altérer les verrouillages de sécurité.**

- Cela peut aboutir à une exposition nocive à de l'énergie de micro-ondes excessive. (Les verrouillages de sécurité arrêtent automatiquement toute activité de cuisson si la porte du four est ouverte.)

**2. Ne placez aucun objet (comme des serviettes de cuisine ou de table, etc.) entre la face frontale du four et la porte et ne permettez aucune accumulation d'aliments ou de résidus de produits nettoyage sur les surfaces des joints.**

- Cela peut aboutir à une exposition nocive à de l'énergie de micro-ondes excessive.

**3. N'utilisez pas votre four s'il est endommagé. La porte du four doit obligatoirement se fermer correctement et il ne doit y avoir aucun dommage au niveau : (1) de la porte (déformation), (2) des charnières et des systèmes de verrouillage (cassés ou desserrés), (3) des joints de porte et des surfaces d'étanchéité.**

- Cela peut aboutir à une exposition nocive à de l'énergie de micro-ondes excessive.

**4. Veuillez vérifier que les temps de cuisson sont correctement réglés, des petites quantités d'aliments nécessitant un temps de cuisson ou de chauffage plus court.**

- La cuisson excessive peut entrainer que les aliments prendront feu, et de ce fait des dégâts dans votre four.

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

- **Éviter d'utiliser des récipients à bord droit et à col étroit.**
- **Ne pas surchauffer.**
- **Agiter le liquide avant de placer le récipient dans le four, agiter à**

# *Consignes importantes* de sécurité

Veuillez conserver cette brochure pour de futures références. Lisez et suivez toutes les instructions avant d'utiliser votre four pour éviter les risques d'incendie, de choc électrique, de blessures ou de dégâts lors de l'utilisation du four.
Ce guide ne recouvre pas toutes les conditions possibles qui pourraient se produire. Contactez toujours votre centre agréé ou le fabricant si vous avez des problèmes que vous ne comprenez pas.

## ⚠ ATTENTION

**nouveau à mi-cuisson.**

- **Après le réchauffage, laisser reposer dans le four quelques minutes, agiter ou secouer de nouveau les liquides (en particulier, le contenu des biberons et des récipients d'aliments pour nourrissons) et vérifier leur température avant consommation afin d'éviter les brûlures (biberons et récipients d'aliments pour nourrissons, notamment). Faire attention en manipulant le récipient.**
- **Soyez prudent lorsque vous manipuler le récipient. Le chauffage de boissons par micro-ondes peut produire une ébullition retardée sans bouillonnement.**

**6. Il y a une évacuation sur le haut, le bas ou le côté du four. Ne la bloquez pas.**

- Cela peut aboutir à un endommagement de votre four et à une cuisson appauvrie.

**7. Ne faites pas fonctionner le four vide. Il est préférable de laisser un verre d'eau dans le four, lorsqu'il n'est pas inutilisé. L'eau absorbera toutes les micro-ondes en toute sécurité en cas de démarrage accidentel du four.**

- Une utilisation incorrecte peut endommager votre four.

**8. Ne cuisez pas les aliments enveloppés dans des serviettes en papier, à moins que votre livre de cuisine contienne des instructions sur ces aliments. Et n'utilisez pas de papier journal au lieu des serviettes, pour préparer.**

- Une utilisation incorrecte peut produire une explosion ou un incendie.

**9. N'utilisez pas de récipients en bois ni des récipients en céramique ayant des parties métalliques (par exemple, en or ou en argent). Enlevez toujours les attaches en métal. Vérifiez que les ustensiles sont adaptés à un usage dans des fours à micro-ondes avant de les utiliser. Les récipients en métal pour les aliments et les boissons sont interdits au cours de la cuisson à micro-ondes.**

- Ils peuvent se réchauffer et noircir. En particulier, les objets métalliques peuvent se courber dans le four, ce qui peut produire des dégâts importants.

**10. N'utilisez pas de produits en papier recyclés.**

- Ils peuvent contenir des impuretés pouvant produire des étincelles et/ou un incendie s'ils sont utilisés pour cuire.

**11. Ne rincez pas le plateau et la grille en les mettant dans de l'eau juste après la cuisson. Ils pourraient se briser ou se casser.**

- Une utilisation incorrecte peut endommager votre four.

**12. Veillez à bien placer le four de sorte que le devant de la porte se situe à au moins 8 cm derrière le bord de la surface sur laquelle il est posé, afin d'éviter le renversement accidentel de l'appareil.**

- Une utilisation incorrecte peut aboutir à des blessures et à des dégâts pour votre four.

**13. Avant la cuisson, percez la peau des pommes de terre, des pommes ou de tout autre fruit ou légume semblable.**

- Ils peuvent éclater.

**14. Ne cuisez pas d'œufs dans leurs coques. Il ne faut pas cuire les œufs dans leurs coques ni chauffer les œufs durs dans le four à micro-ondes car ils peuvent éclater, même une fois que le réchauffage est terminé.**

- La pression augmentera à l'intérieur de l'œuf, et il peut éclater.

Veuillez conserver cette brochure pour de futures références. Lisez et suivez toutes les instructions avant d'utiliser votre four pour éviter les risques d'incendie, de choc électrique, de blessures ou de dégâts lors de l'utilisation du four.
Ce guide ne recouvre pas toutes les conditions possibles qui pourraient se produire. Contactez toujours votre centre agréé ou le fabricant si vous avez des problèmes que vous ne comprenez pas.

# *Consignes importantes* de sécurité

## ⚠ ATTENTION

**15. N'utilisez pas le four pour frire.**

- Cela peut aboutir à une ébullition soudaine du liquide chaud.

**16. En cas de fumée, n'ouvrez pas la porte du four afin d'étouffer les flammes, éteignez ou débranchez le four de la prise de courant.**

- Cela peut nuire gravement à votre sécurité, en produisant un incendie ou un choc électrique.

**17. Lorsque les aliments sont chauffés ou cuits dans des récipients jetables en plastique, en papier ou faits avec un autre matériel combustible, surveillez le four et jetez-y un coup d'œil de temps en temps.**

- Vos aliments peuvent être dénaturés à cause de la détérioration des récipients, ce qui peut aussi produire un incendie.

**18. La température des surfaces accessibles peut être élevée lorsque l'appareil est en marche. Ne touchez ni la porte du four, ni la cavité externe, ni l'arrière, ni la cavité interne du four, ni les accessoires, ni les assiettes en modes gril, chaleur tournante et cuisson automatique; vérifiez qu'ils ne sont pas chauds avant d'enlever les aliments.**

- Comme ils se réchauffent, il y a des risques de brûlures si vous n'utilisez pas de gants épais.

**19. Le four doit être régulièrement nettoyé et tout dépôt alimentaire doit être enlevé.**

**Ne pas maintenir le four propre peut conduire à la détérioration de sa surface, ce qui pourrait nuire à la durée de vie de l'appareil et éventuellement provoquer une situation dangereuse.**

**20. N'utilisez que la sonde thermique recommandée pour ce four.**

- Vous ne pouvez pas être sûr que la température est correcte avec une sonde à température non indiquée.

**21. Suivre les instructions données par chaque fabricant de popcorn. Lors de la préparation du popcorn, ne pas laisser le four sans surveillance. Si au terme des temps de cuisson indiqués le maïs n'éclate pas, arrêter la cuisson. Ne jamais utiliser de sac papier marron pour préparer du popcorn. Ne jamais essayer de faire éclater les graines restantes.**

- Le fait de trop cuire le popcorn risquerait de le brûler.

**22. Cet appareil doit être relié à la terre.**

**Les codes des couleurs des fils électriques sont les suivants :**

**BLEU ~ Neutre**

**MARRON ~ Phase**

**VERT ET JAUNE ~ Terre**

**Si les couleurs des fils électriques de cet appareil ne correspondent pas aux repères de couleur qui identifient les bornes de votre prise, procédez comme suit :**

**Le fil BLEU doit être relié à la borne qui porte le repère N ou qui est en NOIR. Le fil MARRON doit être relié à la borne qui porte le repère L ou qui est en ROUGE. Les fils VERT ET JAUNE ou VERT doivent être reliés à la borne qui porte le repère E ou ⏚ .**

**Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou par un agent, ou par toute personne qualifiée, pour éviter tout danger.**

- Une utilisation incorrecte peut produire des dégâts électriques graves.

**23. Ce four ne doit pas être utilisé à des fins professionnelles.**

- Une utilisation incorrecte peut endommager votre four.

# *Consignes importantes* de sécurité

Veuillez conserver cette brochure pour de futures références. Lisez et suivez toutes les instructions avant d'utiliser votre four pour éviter les risques d'incendie, de choc électrique, de blessures ou de dégâts lors de l'utilisation du four.
Ce guide ne recouvre pas toutes les conditions possibles qui pourraient se produire. Contactez toujours votre centre agréé ou le fabricant si vous avez des problèmes que vous ne comprenez pas.

## ⚠ ATTENTION

**24.** **La connexion peut être établie en rendant le cordon accessible ou en intégrant un commutateur dans le câblage fixe, conformément aux règles de câblage.**

- L'utilisation incorrecte d'une prise ou d'un interrupteur peut produire un choc électrique ou un incendie.

**25.** **Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.**

**26.** **Les appareils ne sont pas destinés à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commande séparée.**

**27.** **Utilisez uniquement des ustensiles pouvant être utilisés pour des fours à micro-ondes.**

**28.** **Ce four à micro-ondes ne doit pas être placé dans une armoire.**

**29.** **Ce four à micro-ondes est destiné à être utilisé de façon autonome.**

**30.** **Gardez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants de moins de 8 ans.**

**31.** **La porte ou la surface extérieure peut devenir chaude lorsque l'appareil fonctionne.**

**32.** **Cet appareil est réservé à un usage domestique courant, ou à d'autres utilisations comme:**

- **par les employés dans les cuisines des magasins, bureaux et autres environnements de travail;**
- **dans les domaines agricoles;**
- **par les clients dans les hôtels, motels et autres environnements résidentiels;**
- **Environnements de type gîte touristique**

**33.** **Le four à micro-ondes est destiné à faire chauffer de la nourriture et des boissons.**

**Le séchage des vêtements des pantoufles, des éponges, des chiffons humides et similaire peut conduire à un risque de lésion, de flamme ou d'incendie.**

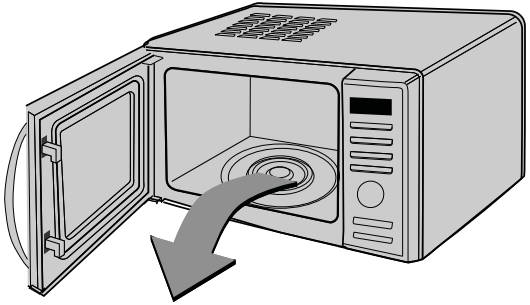
**34.** **Les contenus des biberons et des petits pots pour bébés doivent être remués ou secoués et la température doit être vérifiée avec la consommation, afin d'éviter les brûlures.**

**35.** **Le produit doit être installé selon les exigences définies d'installation, sinon l'impact de la chaleur peut constituer un risque.**

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

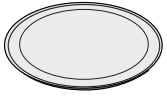
# *Déballage de l'appareil et* Installation

**1** Déballez le four et posez-le sur une surface plane.





Grille haute



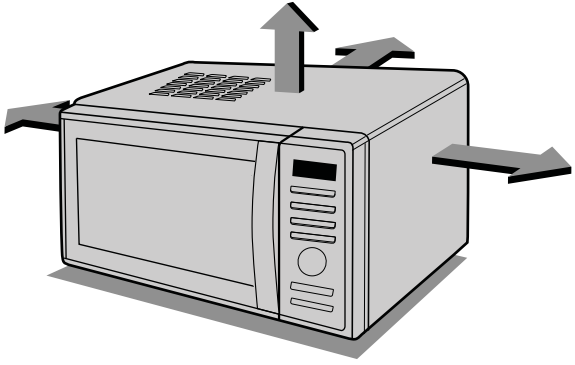
Plateau en verre



SUPPORT PLATEAU

**2** Placer le four à l'emplacement de votre choix, à une hauteur supérieure à 85 cm, en s'assurant qu'il existe un espace d'au moins 30 cm en haut et 10 cm à l'arrière, pour assurer une ventilation correcte. L'avant du four doit se trouver à au moins 8 cm du bord de la surface pour éviter de basculer.

Le four à micro-ondes ne doit pas être placé dans un meuble. Une sortie d'évacuation est placée sur la partie supérieure ou latérale du four. Ne pas l'obstruer pour éviter d'endommager l'appareil.



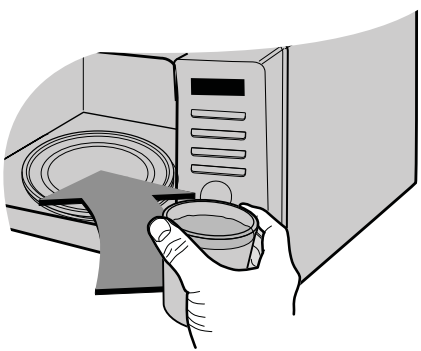
**CE FOUR NE DOIT PAS ÊTRE UTILISE A DES FINS PROFESSIONNELLES**

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

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

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

**5** Remplissez un **récipient pour micro-ondes** avec 300 ml d'eau. Placez-le sur le **PLATEAU EN VERRE** et fermez la porte du four. Si vous avez des doutes sur le récipient à utiliser, veuillez vous reporter à la page 30.



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




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



**VOTRE FOUR EST PRÊT**

# *Réglage de* l'horloge

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



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

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

1

Vérifiez que vous avez correctement installé votre four conformément aux instructions de ce manuel.
Branchez votre four pour la première fois.
L'écran affiche « 24H ».
(Si vous souhaitez utiliser une option différente,
appuyez sur **MAINTIEN AU CHAUD (HORLOGE) .**

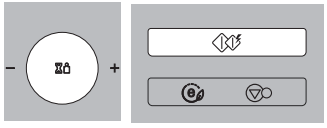
Si vous souhaitez changer d'option après avoir réglé l'horloge, vous devez débrancher l'appareil puis le rebrancher.)




2

Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "14: "

Appuyez sur **START (DÉPART).**
pour confirmer l'heure.

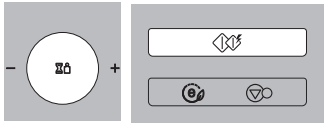



3

Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "14:35"

Appuyez sur **START (DÉPART).**

L'horloge se met en marche.

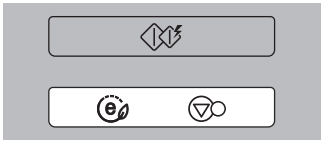


# *Sécurité*
# Enfant



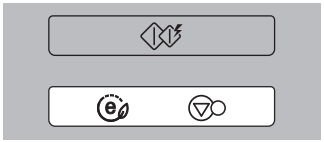
Votre four dispose d'une sécurité qui évite tout fonctionnement accidentel du four. Une fois la sécurité enfant enclenchée, vous ne pourrez utiliser aucune fonction et vous ne pourrez pas cuire d'aliments.
Votre enfant peut toutefois encore ouvrir la porte !

1 Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**



2 Appuyez et maintenez enfoncée la touche **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)**, jusqu'à ce que **"L"** apparaisse sur l'afficheur et qu'un signal sonore retentisse.
La **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.

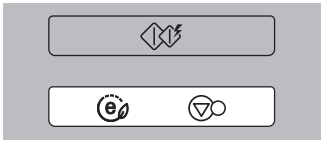
L'heure disparaîtra de l'afficheur si vous avez réglé l'horloge.



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




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



# *Puissance* de cuisson

*Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment cuire des aliments à une puissance de 720 W (80%) pendant 5 minutes 30 secondes.*

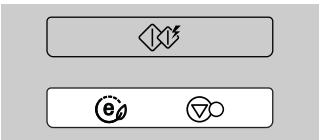


Votre four à micro-ondes possède cinq niveaux de puissance de cuisson différents. La puissance la plus élevée est sélectionnée par défaut et le bouton de sélection sert à choisir une puissance différente.

| ***PUISSANCE*** | | |
|---|---|---|
| ***ELEVEE*** | 900W | 100% |
| ***MOYENNE A ELEVEE*** | 720W | 80% |
| ***MOYENNE*** | 540W | 60% |
| ***MOYENNE FAIBLE*** | 360W | 40% |
| ***FAIBLE*** | 180W | 20% |

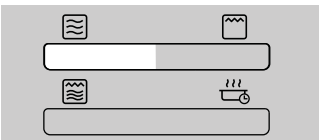
1 Assurez-vous que vous avez installé le four correctement, conformément aux instructions données dans les pages précédentes.

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**

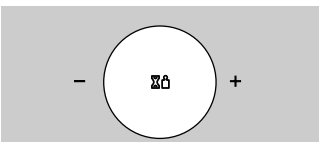


2 Appuyez sur **MICRO(PUISSANCE)**

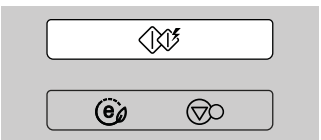
" 720 " apparaît dans la fenêtre d'affichage.



3 Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "5:30"




4 Appuyez sur **START (DÉPART).**



# *Niveaux de* puissance

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

| *PUISSANCE* | *POURCENTAGE* | *USAGE* |
|---|---|---|
| **ELEVEE** | 100%<br>(900W) | * Faire bouillir de l'eau<br>* Faire dorer du boeuf haché<br>* Cuire de la volaille, du poisson ou des légumes<br>* Cuire des morceaux de viande tendre |
| **MOYENNE A ELEVEE** | 80%<br>(720W) | * Réchauffer toutes sortes d'aliments<br>* Faire rôtir de la viande et de la volaille<br>* Faire cuire des champignons et des fruits de mer<br>* Faire cuire des aliments contenant du fromage et des œufs |
| **MOYENNE** | 60%<br>(540W) | * Préparer des cakes et des brioches<br>* Préparer des œufs<br>* Préparer un flan<br>* Préparer du riz, de la soupe |
| **MOYENNE FAIBLE** | 40%<br>(360W) | * Faire fondre du beurre et du chocolat<br>* Cuire des morceaux de viande moins tendre |
| **FAIBLE** | 20%<br>(180W) | * Ramollir du beurre et du fromage<br>* Ramollir de la glace<br>* Faire lever de la pâte à la levure<br>* Toute décongélation |



# *Cuisson*
# en Deux Etapes

*Dans l'exemple suivant, je vais vous montrer comment cuire des aliments en deux étapes. La première étape cuira votre aliment pendant 11 minutes en réglage PUISSANCE MAXI, la seconde, pendant 35 minutes à 360W (40%) la puissance.*

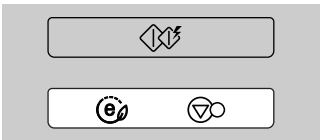


Pendant la cuisson en deux étapes, la porte du four peut être ouverte pour surveiller les aliments. Refermer la porte et appuyer sur START pour que l'étape de cuisson continue.

A la fin de l'étape 1, Un SIGNAL SONORE retentit et l'étape 2 commence.

Si vous désirez annuler le programme, appuyer deux fois sur STOP/CLEAR.

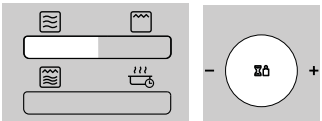
1 Appuyer sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**



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

Appuyer une fois sur **PUISSANCE** pour sélectionner la puissance MAXI.

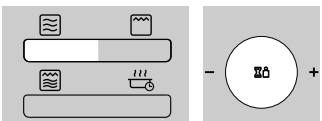
Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "11:00"



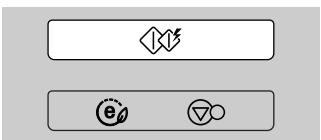
3 Régler la puissance et le temps de cuisson **pour l'étape 2.**

Appuyer quatre fois sur **PUISSANCE** pour sélectionner une 360 puissance

Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "35:00"



4 Appuyer sur **START (DÉPART).**



# *Démarrage*
# rapide

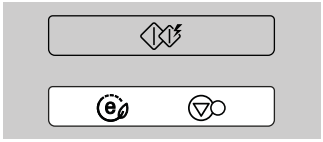
*Dans cet exemple, je vous montre comment sélectionner 2 minutes de cuisson à puissance maximale.*



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

1

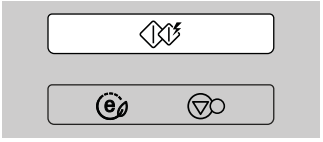
Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**



2

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

Votre four se mettra en route avant la quatrième pression.



3

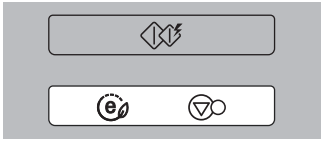
Pendant la cuisson **DÉPART INSTANTANÉ,** vous pouvez augmenter la durée de cuisson jusqu'à 10 minutes en appuyant de façon répétée sur le bouton **START (DÉPART).**

# *Economie* d'énergie

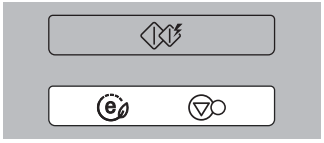


La fonction **ECO ON** (Economie d'énergie) permet d'économiser de l'énergie en éteignant l'affichage. L'affichage sera également éteint après 5 minutes de non utilisation.

1 Appuyez sur **STOP/CANCEL (ECO ON)**.
L'affichage indique '0'.



2 Appuyez sur **STOP/CANCEL (ECO ON)**.



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

# *Cuisson*

## gril

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



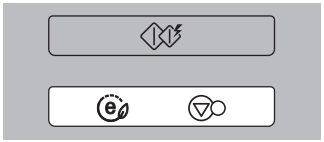
Cette fonction vous permet de dorer et gratiner les aliments rapidement.

En mode gril, le plat Crousty se place entre le plateau en verre et la grille.

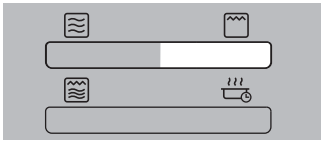
La grille (grille plus haute) doit être utilisée pour la cuisson avec gril.



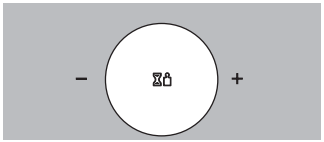
1 Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**



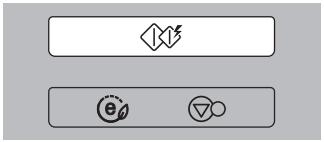
2 Appuyez sur **GRIL**



3 Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "12:30"




4 Appuyez sur **START (DÉPART).**



# Cuisson combinée

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



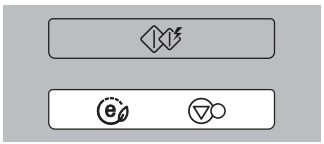
Votre four possède une fonction de cuisson combinée qui vous permet de cuire les aliments avec la résistance et les micro-ondes en même temps.Ceci permet généralement de cuire vos aliments plus rapidement.

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

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

1

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**



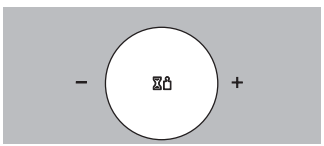
2

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



3

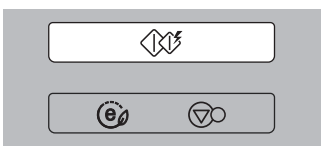
Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "25:00"




4

Appuyez sur **START (DÉPART).**

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



# *Cuisson*
# automatique

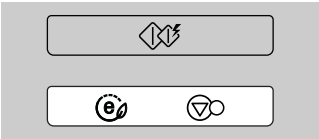
*Dans l'exemple suivant, je vous explique comment cuire 0,6 kg de pommes de terre en chemise.*



La fonction **CUISSON AUTOMATIQUE** vous permet de cuire facilement la plupart de vos aliments préférés en sélectionnant le type d'aliment et en entrant son poids.

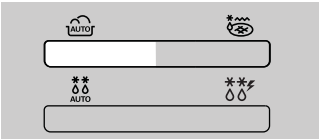
| Catégorie | Appuyez sur |
|---|---|
| **Pomme de terre en chemise** | 1 fois |
| **Légumes frais** | 2 fois |
| **Légumes surgelés** | 3 fois |
| **Riz** | 4 fois |
| **Poisson frais** | 5 fois |
| **Rôti de boeuf** | 6 fois |
| **Rôti de porc** | 7 fois |
| **Cuisses de poulet** | 8 fois |

1 Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**

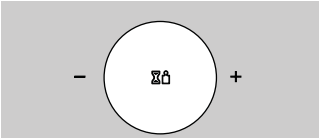


2 Appuyez sur **AUTO COOK (CUISSON AUTOMATIQUE)**

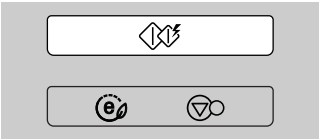
"Ac-1" apparaît dans la fenêtre d'affichage.




3 Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "0,6"




4 Appuyez sur **START (DÉPART).**



| Fonction | Catégorie | Limite de poids | Ustensile | Température de l'aliment | Instructions |
|---|---|---|---|---|---|
| Auto Cook (Cuisson automatique) | **Pomme de terre en chemise** (Ac-1) | 0,2 ~ 1,0kg | Plateau métallique | Température ambiante | Choisissez des pommes de terre de taille moyenne (170-200g). Lavez et essuyez les pommes de terre. Faites plusieurs trous dans les pommes de terre avec une fourchette. Posez-les sur le plateau métallique. Introduisez le poids et appuyez sur START. Après la cuisson, sortez les pommes de terre du four. Couvrez-les d'une feuille de papier d'aluminium et laissez-les reposer pendant 5 minutes.<br>⚠ ***ATTENTION: La grille et les parois du four sont BRÛLANTES. Utilisez des gants appropriés.*** |
| | **Légumes frais** (Ac-2) | 0,2 ~ 0,8kg | Plat creux adapté à la cuisson au micro-ondes | Température ambiante | Mettez les légumes dans un plat adapté à la cuisson au micro-ondes.<br>Ajoutez de l'eau. Couvrez. Après la cuisson, remuez et laissez reposer.<br>Ajoutez de l'eau en fonction de la quantité.<br>** 0,2 kg à 0,4 kg: 2 cuillères à soupe<br>** 0,5 kg à 0,8 kg: 4 cuillères à soupe |
| | **Légumes surgelés** (Ac-3) | 0,2 ~ 0,8kg | Plat creux adapté à la cuisson au micro-ondes | Surgelé | Mettez les légumes dans un plat adapté à la cuisson au micro-ondes. Ajoutez de l'eau. Couvrez. Après la cuisson, remuez et laissez reposer.<br>Ajoutez de l'eau en fonction de la quantité.<br>** 0,2 kg à 0,4 kg: 2 cuillères à soupe<br>** 0,5 kg à 0,8 kg: 4 cuillères à soupe |
| | **Riz** (Ac-4) | 0,1 ~ 0,3kg | Plat creux adapté à la cuisson au micro-ondes | Température ambiante | Lavez le riz et laissez-le tremper pendant 30 minutes.<br>Mettez le riz, l'eau bouillante et $^1/_4$ à 1 cuillère à thé de sel dans un plat creux suffisamment grand.<br>Poids: 100g / 200g / 300g / Couvrir<br>Riz: 200ml / 400ml / 600ml / Oui<br>** Riz - Après cuisson, laissez couvert pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. |
| | **Poisson frais** (Ac-5) | 0,2 ~ 0,6kg | Plat à tarte de sécurité du Micro- | Réfrigéré | Poisson entier, Steaks<br>- Poisson huileux : saumon, maquereau<br>- Poisson blanc : cabillaud, aiglefin<br>Disposez une couche simple dans un grand plat à tarte de sécurité du Micro-ondes. Couvrez le plat fermement avec du papier film et percez plusieurs fois. Placez sur le plateau tournant. Réglez le poids et pressez START. Après la cuisson, sortez le récipient du four. Laissez reposer pendant 3 minutes avant de servir. |

| Fonction | Catégorie | Limite de poids | Ustensile | Température de l'aliment | Instructions |
|---|---|---|---|---|---|
| Auto Cook (Cuisson automatique) | **Rôti de boeuf** (Ac-6) | 0,5 ~ 1,5kg | Egouttoir/grille basse | Réfrigérés | Arroser le bœuf de margarine ou de beurre fondu. Placez sur la grille basse et celle-ci sur le plateau tournant. Mettez le récipient de sécurité du micro-ondes pour laisser tomber le jus de la viande sous la grille. Quand le BIP sonne, retournez les aliments. Et appuyez ensuite sur START pour continuer la cuisson. Après la cuisson, laissez reposer 10 minutes couvert avec le papier aluminium. |
| | **Rôti de porc** (Ac-7) | 0,5 ~ 1,5kg | Egouttoir/grille basse | Surgelés | Arroser le bœuf de margarine ou de beurre fondu. Placez sur la grille basse et celle-ci sur le plateau tournant. Mettez le récipient de sécurité du micro-ondes pour laisser tomber le jus de la viande sous la grille. Quand le BIP sonne, retournez les aliments. Et appuyez ensuite sur START pour continuer la cuisson. Après la cuisson, laissez reposer 10 minutes couvert avec le papier aluminium. |
| | **Cuisses de poulet** (Ac-8) | 0,2 ~ 0,8kg | Egouttoir/grille haute | Réfrigérés | Lavez et séchez la peau. Arroser le bœuf de margarine ou de beurre fondu. Placez sur la grille basse et celle-ci sur le plateau tournant. Mettez le récipient de sécurité du micro-ondes pour laisser tomber le jus de la viande sous la grille. Quand le BIP sonne, retournez les aliments. Et appuyez ensuite sur START pour continuer la cuisson. Après la cuisson, laissez reposer 2-5 minutes couvert avec le papier aluminium. |

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

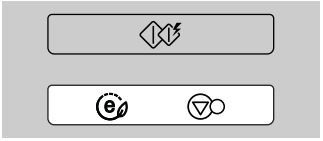
# *Décongélation* automatique



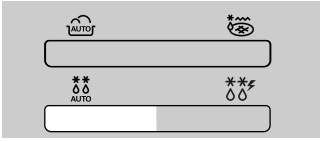
Votre four à micro-ondes dispose de quatre modes de décongélation: **VIANDE, VOLAILLE, POISSON** et **PAIN**. Plusieurs puissances sont possibles pour chaque mode de décongélation. Appuyez plusieurs fois sur la touche **DECONGELATION AUTOMATIQUE** pour sélectionner une puissance différente.

| Catégorie | Appuyez sur |
|---|---|
| ***MEAT (VIANDE)*** | 1 fois |
| ***POULTRY (VOLAILLE)*** | 2 fois |
| ***FISH (POISSON)*** | 3 fois |
| ***BREAD (PAIN)*** | 4 fois |

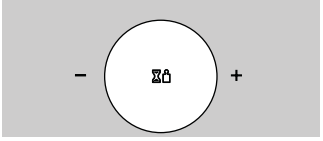
1 Appuyez sur ***STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).***
Pesez les aliments que vous allez décongeler. Retirez tout ruban ou emballage métallique, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



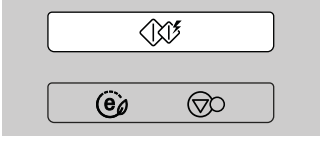
2 Appuyez deux fois sur la touche ***AUTO DEFROST (DECONGELATION AUTOMATIQUE)***pour sélectionner le programme de décongélation de volaille (POULTRY).
La fenêtre d'affichage indique **"dEF2".**




3 Introduisez le poids des aliments surgelés que vous allez décongeler.
Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "1,4"




4 Appuyez sur **START (DÉPART).**



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

## *GUIDE DE DECONGELATION*

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

| *Catégorie* | *Limite de poids* | *Ustensile* | *Aliments* |
|---|---|---|---|
| **Viande**<br>(dEF1)<br>**Volaille**<br>(dEF2)<br>**Poisson**<br>(dEF3) | 0,1 ~ 4,0 kg | Accessoires pour micro-ondes (assiette plate) | **Viande**<br>Boeuf haché, filet de boeuf, cubes pour ragoût, bifteck, rôti braisé, culotte de boeuf, hamburger<br>Côtelettes de porc, côtelettes d'agneau, rouleau de viande, saucisse, côtelettes (2cm)<br>Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit.<br>Après la décongélation, laissez reposer 5 à 15 minutes.<br><br>**Volaille**<br>Poulet entier, cuisses, poitrines, poitrines de dinde (moins de 2 kg)<br>Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit.<br>Après la décongélation, laissez reposer 20 à 30 minutes.<br><br>**Poisson**<br>Filets, steaks, poisson entier, fruits de mer<br>Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit.<br>Après la décongélation, laissez reposer 10 à 20 minutes. |
| **Pain**<br>(dEF4) | 0,1 ~ 0,5 kg | Serviette en papier ou assiette plate | Pain en tranches, petits pains, baguette, etc. |

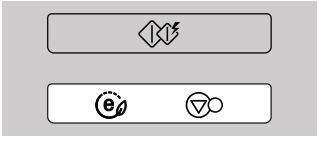
*Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement jusqu'à 0,5 kg de viande hachée uniquement. Laissez reposer la viande un certain temps pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple ci-dessous vous indique comment décongeler 0,5 kg de viande hachée surgelée.*

# ***Décongélation*** rapide



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

1 Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**
Pesez les aliments que vous allez décongeler. Veillez à ce que tout ruban ou emballage métallique soit retiré, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



2 Appuyez sur la touche **QUICK DEFROST (DECONGELATION RAPIDE)** pour sélectionner le programme de décongélation de viande (MEAT).




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

## *GUIDE DE DECONGELATION RAPIDE*

Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement de la viande hachée.

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

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

*Dans l'exemple suivant, je vais vous montrer comment cuire 0,3 kg de "Filet de saumon".*

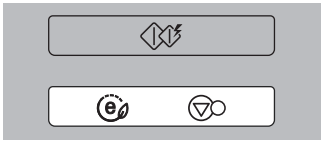
# Décongélation & Gril



La fonction Décongélation & Gril vous permet de cuire facilement la plupart des aliments en sélectionnant simplement le type d'aliment et en entrant le poids des aliments à l'aide de la mollette.

| Catégorie | Appuyez sur **Décongélation & Gril** |
|---|---|
| **Filet de saumon** | 1 fois |
| **Crevettes** | 2 fois |
| **Steaks hachés hamburger** | 3 fois |
| **Saucisse** | 4 fois |

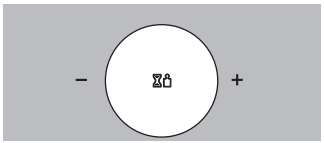
1 Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION).**



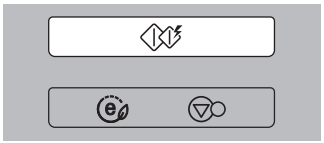
2 Appuyez une fois sur **Décongélation & Gril**
"dG-1" apparaît dans la fenêtre d'affichage.




3 Tourner le bouton **ROTATIF** jusqu'à ce que l'affichage indique "0,3"




4 Appuyez sur **START (DÉPART).**



| *Catégorie* | *Quantité* | *Ustensile* | *Température des aliments* | *Instructions* |
|---|---|---|---|---|
| Filet de saumon (dG-1) | 0,2 ~ 0,6 kg | Grille haute | Congelée | Achetez des filets de saumon de 200g chacun et de 2,5cm d'épaisseur.<br>Congelez-les. Placez les aliments sur la grille haute.<br>Choisissez le type et le poids, puis appuyez sur Start.<br>Après la cuisson, retirez du four et laissez reposer. |
| Crevettes (dG-2) | 0,1 ~ 0,4 kg | Grille haute | Congelée | 1. Nettoyez les crevettes. Placez-les sur la grille haute.<br>2. Lorsque vous entendez un bip sonore, retournez les aliments. |
| Steaks hachés hamburger (dG-3) | 1 ~ 4 morceaux/pièces | Grille haute | Congelée | Placez les Steaks hachés hamburger sur la grille haute.<br>Choisissez le type et le poids, puis appuyez sur Start.<br>Après la cuisson, retirez du four et laissez reposer. |
| Saucisse (dG-4) | 0,2 ~ 0,6 kg | Grille haute | Congelée | 1. Retirez l'emballage et fendez la surface.<br>Placez-les sur la grille haute.<br>2. Lorsque vous entendez un bip sonore, retournez les aliments. |

# Maintien au chaud

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

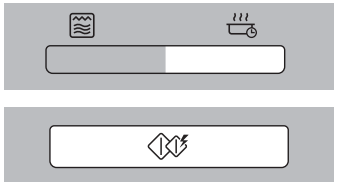


Si vous voulez maintenir au chaud des aliments lors de l'utilisation du programme AUTO COOK (Cuisson automatique), il suffit d'appuyer sur la touche. Lorsque des aliments cuits sans la fonction automatique ont besoin d'être maintenir au chaud , vous pouvez débuter le maintenir au chaud à tout moment en appuyant sur la touche. La fonction de maintien au chaud ne propose qu'un seul intervalle de temps : 90 minutes. Toutefois, elle s'arrête à l'ouverture de la porte.

| NIVEAU | Appuyez sur Maintien au chaud | Affichage |
|---|---|---|
| Niveau faible | 1 fois | HO-L |
| Niveau élevé | 2 fois | HO-H |

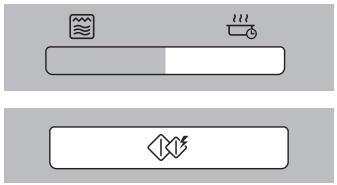
## 1

Placez des aliments dans le four à micro-ondes, appuyez deux fois sur "**maintien au chaud**"
« **HO-H** » s'affiche à l'écran.
Appuyez sur **START (DÉPART).**



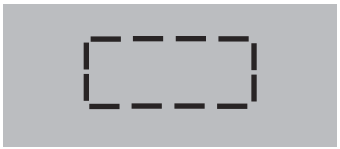
## 2 Maintien au chaud après CUISSON AUTOMATIQUE.

1. Réglez le programme AUTO COOK (Cuisson automatique) requis.
   Appuyez sur « Start » (Démarrer).
   Une fois le programme **CUISSON AUTOMATIQUE** terminé, la fonction de maintien au chaud se met automatiquement en marche au bout de cinq minutes.
2. Lorsque le programme AUTO COOK (Cuisson automatique) est terminé, vous pouvez également appuyer sur "**maintien au chaud**".
   « **HO-H** » s'affiche à l'écran.
   Appuyez sur **START (DÉPART).**



## 3 *AFFICHAGE DU TEMPS

Lorsque la fonction de maintien au chaud est en marche, s'affiche vous pouvez appuyer à nouveau sur "**maintien au chaud**" pour afficher le temps restant.



# *Ustensiles pour* Micro-ondes

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

Les micro-ondes ne peuvent traverser le métal. Elles vont rebondir sur l'objet métallique dans le four et peuvent créer un arc électrique, phénomène alarmant qui ressemble à un éclair. La plupart des ustensiles de cuisson non métalliques résistant à la chaleur peuvent être utilisés dans un micro-ondes. Cependant, certains ustensiles peuvent contenir des matériaux qui les rendent impropres à une utilisation dans un micro-ondes. En cas de doutes sur un ustensile particulier, il existe un moyen simple de savoir s'il peut aller au micro-ondes. Placez l'ustensile en question près d'un bol d'eau dans le micro-ondes. Faites chauffer pendant 1 minute à pleine puissance. Si l'eau chauffe alors que l'ustensile reste froid au toucher, l'ustensile peut passer au micro-ondes. En revanche, si la température de l'eau ne change pas mais que l'ustensile chauffe, alors il ne peut être utilisé dans le micro-ondes. Vous disposez certainement dans votre cuisine de nombreux récipients qui peuvent passer au micro-ondes. En voici une liste.

**Assiettes**

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

**Verres**

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

**Récipients en plastique**

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

**Papier**

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

**Sacs de cuisson en plastique**

A condition qu'ils soient spécialement conçus pour la cuisson, les sacs plastiques spécial cuisson peuvent être utilisés sans risques dans votre four à micro-ondes. Toutefois, faites une fente dans le sac pour que la vapeur puisse s'échapper. En mode Micro-ondes, n'utilisez jamais de sacs plastiques ordinaires pour cuire des aliments, sinon ils fondraient et se déchireraient.

**Vaisselle plastique pour micro-ondes**

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

**Poterie, plats en pierre, céramique**

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

**⚠ ATTENTION**

**Certains ustensiles ayant une forte teneur en plomb ou en fer ne conviennent pas comme ustensiles de cuisson.**
**Les ustensiles doivent être vérifiés pour assurer leur emploi approprié dans les fours à micro-ondes.**

# *Caractéristiques des aliments et* Cuisson micro-ondes

**Ne quittez pas le four des yeux**

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

**Les facteurs affectant le temps de cuisson**

De nombreux facteurs ont une influence sur le temps de cuisson. Selon la température des ingrédients utilisés dans une recette, les temps de cuisson sont très différents. Par exemple, la cuisson d'un gâteau préparé avec du beurre, du lait et des œufs très froids prendra beaucoup plus longtemps qu'un gâteau préparé avec des ingrédients qui sont à température ambiante. Toutes les recettes du livre indiquent une plage de temps de cuisson. Vous trouverez certainement que les aliments ne sont pas assez cuits pour les temps de cuisson les plus bas, et vous voudrez peut-être cuire les aliments un peu plus que le temps maximum indiqué, selon vos goûts. La philosophie inhérente à ce livre de recettes est la suivante : dans une recette, il vaut mieux être prudent lorsqu'on indique les temps de cuisson. Les aliments trop cuits sont bons à jeter. Certaines des recettes, particulièrement les recettes de pains, de gâteaux et de crème anglaise, recommandent de retirer les aliments du four lorsqu'ils sont légèrement trop cuits. Il ne s'agit pas d'une erreur. Si on laisse reposer les aliments et qu'on les recouvre, ils continueront à cuire en dehors du four car la chaleur piégée dans les parties extérieures des aliments se dirige peu à peu vers l'intérieur. Si les aliments restent dans le four jusqu'à ce qu'ils soient cuits tout au long du temps de cuisson, les parties extérieures seront trop cuites voire brûlées. Vous serez bientôt expert dans l'estimation des temps de cuisson et de repos pour un grand nombre d'aliments.

**Densité des aliments**

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

**Hauteur des aliments**

La partie supérieure des aliments hauts, en particulier les rôtis, cuira plus rapidement que la partie inférieure. Par conséquent, il vaut mieux retourner les aliments hauts pendant la cuisson, même plusieurs fois, si nécessaire.

**Teneur en humidité des aliments**

Etant donné que la chaleur générée par les micro-ondes a tendance à évaporer l'humidité, il faut arroser les aliments relativement secs, tels que les rôtis et certains légumes avec un peu d'eau, avant la cuisson, ou les couvrir pour garder l'humidité.

**Os et matières grasses contenus dans les aliments**

Les os sont conducteurs de chaleur et les matières grasses cuisent plus rapidement que la viande. Lorsque vous cuisez des morceaux de viande avec des os ou des morceaux gras de viande, veillez à ce qu'ils ne cuisent pas de manière inégale et qu'ils ne soient pas trop cuits.

**Quantité d'aliments**

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

**Forme des aliments**

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

**Couvercle**

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

**Brunissage**

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

**Couverture avec un papier sulfurisé**

Le papier sulfurisé permet aux matières grasses de ne pas éclabousser et aux aliments de conserver leur chaleur. Mais, le fait que le papier sulfurisé couvre moins les aliments qu'un couvercle ou un film permet aux aliments de sécher légèrement.

**Disposition et espacement**

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

# *Caractéristiques des aliments et*
# Cuisson micro-ondes

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

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

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

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

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

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

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

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

## Pour Nettoyer Votre Four

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

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

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

4. La porte et les joints d'étanchéité de la porte du four doivent être propres. N'utiliser que de l'eau chaude et savonneuse, puis séchez complètement. NE PAS UTILISER DE MATÉRIAUX ABRASIFS TELS QUE LES POUDRES OU TAMPONS MÉTALLIQUES OU PLASTIQUES. Les pièces métalliques sont plus faciles à entretenir lorsqu'elles sont essuyées souvent avec un chiffon humide.

# *Questions et* Réponses

**Q. Que se passe-t-il lorsque la lampe du four ne s'allume pas?**
R. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela :
L'ampoule a grillé.
La porte n'est pas fermée.

**Q. L'énergie micro-ondes traverse-t-elle la vitre du four dans la porte?**
R. Non. Les trous, ou hublots, permettent de laisser passer la lumière ; mais pas l'énergie micro-ondes.

**Q. Pourquoi** entend-t-on **un signal sonore lorsque l'on touche un bouton sur le bandeau de commande?**
R. Le signal sonore permet de vérifier que le réglage est correctement entré.

**Q. Le micro-ondes sera-t-il endommagé s'il fonctionne à vide?**
R. Oui. Ne jamais faire marcher le micro-ondes vide ou sans le plateau en verre.

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

**Q. Pourquoi recommande-t-on un temps de repos à la fin de la cuisson?**
R. Une fois la cuisson terminée, l'aliment continue à cuire pendant le temps de repos. Ce temps de repos permet de terminer la cuisson de façon homogène dans tout l'aliment. La durée du temps de repos dépend de la densité de l'aliment.

**Q. Est-il possible de faire du pop-corn dans un four à micro-ondes?**
R. Oui, si l'on utilise l'une des deux méthodes suivantes :
1. Des ustensiles pour pop-corn spécialement conçus pour la cuisson au micro-ondes.
2. Du pop-corn pré-conditionné commercialisé qui recommande des durées et des niveaux de puissance spécifiques pour que le produit final soit acceptable.

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

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

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

# Spécifications Techniques

| Spécifications Techniques | |
|---|---|
| | MHR-688＊＊＊ |
| Alimentation | 230 V AC / 50Hz |
| Sortie | 900 W (valeur standard IEC60705) |
| Fréquence micro-ondes | 2 450 MHz +/- 50 MHz (Groupe 2/Classe B) |
| Dimension extérieure | 510 mm(L) X 286mm(H) X444mm(P) |
| Puissance consommée | |
| Micro-ondes | 1 300 Watt |
| Gril | 1 000 Watt |
| Combinée | 1 450 Watt |

Équipement Groupe 2 : le groupe 2 correspond à tous les équipements ISM RF pour lesquels l'énergie de fréquence radio de la gamme de fréquences 9 kHz à 400 GHz est intentionnellement générée et utilisée, ou, elle est uniquement utilisée sous forme de rayonnements électromagnétiques, de couplage inductif ou capacitif, pour le traitement de matières ou à des fins d'inspection/d'analyse.

L'équipement de classe B est un équipement qui convient pour une utilisation dans un environnement domestique et des environnements directement branchés à un réseau de basse tension qui alimente les bâtiments utilisés comme un environnement domestique.

Les œufs dans leur coquille et les œufs durs ne doivent pas être cuits ou réchauffés dans un four à micro onde , car ils risquent d'exploser et d'endommager irrémédiablement votre appareil . Après la cuisson ou le réchauffage , laisser reposer quelques instants , les aliments dans le four , pour que la température de toutes les parties de l'aliment soit homogène.
Remuer ou agiter le contenu ( en particulier le biberons et les pots d'aliments pour bébé ) et surtout , vérifier la température avec soin avant consommation afin d'éviter les brûlures .

Ce four micro-ondes est livré avec un cordon d'alimentation, qui, s'il est endommagé, doit être remplacé par un cordon de même type. Ce cordon ne peut être délivré que par le fabriquant et installé par une personne compétente.

## NOTE IMPORTANTE

A la différence des autres appareils de cuisson, votre four à micro-ondes ne chauffe pas le récipient mais uniquement son contenu. Un réel danger de brûlure de la gorge et du palais existe, si vous ne contrôlez pas la température des aliments avant de les absorber. Nous vous recommandons plus particulièrement de vérifier la température du lait (ou autre liquide), contenu dans un récipient (biberon par exemple) à donner aux nourrissons et enfants.
Ne jamais faire chauffer de liquide dans un récipient fermé.
(risque d'éclatement du récipient, avant, pendant ou oprès l'ouverture de la parte) Le remplacement du cable d'alimentation et/ou toute intervention nécessitant l'ouverture de l'appareil ne doit s'effectuer que par du personnel technique qualifié.



**Recyclage de votre ancien appareil**

1. Ce symbole de poubelle barrée d'une croix indique que votre équipement électrique et électronique (EEE) ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Il doit faire l'objet d'un tri et d'une collecte sélective séparée.
2. Les équipements électriques que vous jetez peuvent contenir des substances dangereuses. Il est donc important de les jeter de façon appropriée afin d'éviter des impacts négatifs sur l'environnement et la santé humaine. L'équipement que vous jetez peut également contenir des pièces réutilisables pour la réparation d'autres produits ainsi que des matériaux précieux pouvant être recyclés pour préserver les ressources de la planète.
3. Vous pouvez rapporter votre appareil au commerçant qui vous l'a vendu ou contacter votre collectivité locale pour connaitre les points de collecte de votre EEE.
   Vous trouverez également des informations à jour concernant votre pays en allant sur www.quefairedemesdechets.fr

# Memo


LG
Life's Good