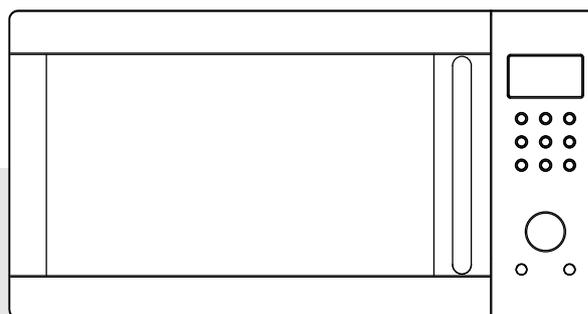


DAEWOO 
ELECTRONICS

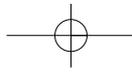
FOUR À MICRO-ONDES

KOR-134K

MODE D'EMPLOI

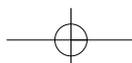


Veillez lire l'intégralité de ces instructions avant d'utiliser votre four.



PRÉCAUTIONS CONTRE LES RISQUES DE SUREXPOSITION À L'ÉNERGIE MICRO-ONDES

- (a) **N'utilisez jamais ce four en laissant la porte ouverte.** Le fonctionnement porte ouverte peut conduire à une exposition dangereuse à l'énergie micro-ondes. N'essayez pas de forcer ni de déformer les crochets de sécurité.
- (b) **Ne placez aucun objet** entre la porte et la face avant du four et ne laissez pas la saleté ou les résidus de produit nettoyant s'accumuler au niveau des joints.
- (c) **ATTENTION:** Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, faites impérativement réparer le four par un technicien qualifié avant de vous en servir de nouveau : (1) porte (déformée), (2) charnières et loquets (cassés ou branlants), (3) joints de porte et surfaces d'étanchéité.
- (d) **ATTENTION:** Il est dangereux pour quiconque n'étant pas qualifié d'effectuer une réparation ou toute intervention nécessitant le retrait d'un élément de protection contre l'exposition à l'énergie micro-ondes.
- (e) **ATTENTION:** Les liquides et d'autres aliments ne doivent pas être chauffés dans les récipients fermés. Ils sont susceptibles d'exploser.
- (f) **AVERTISSEMENT :** Cet appareil peut être utilisé par les enfants âgés 8 ans et plus, et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites à condition que ces dernières soit sous surveillance ou qu'elles aient reçu suffisamment d'instructions pour une utilisation de l'appareil en sécurité et une bonne compréhension des risques. Ne pas laisser les enfants jouer avec cet appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 8 ans. Ces derniers doivent être placés sous surveillance.



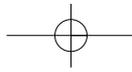
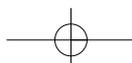


TABLE DES MATIÈRES

• PRÉCAUTIONS CONTRE LES RISQUES DE SUREXPOSITION À L'ÉNERGIE MICRO-ONDES	1
• CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	3
• INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE	5
• INSTALLATION	5
• SCHÉMA	6
• SCHÉMA (suite)	7
• UTILISATION	8
• REGLAGE	9
PARAMETRAGE DE L'HORLOGE	9
DECONGELATION SELON LE POIDS	9
DECONGELATION SELON LE TEMPS	10
CUISSON EN 1 ETAPE	10
CUISSON EN 2 ETAPES	11
PROGRAMMATION DE SEQUENCES	12
MODE EN MINUTEUR	12
CUISSONS PRÉ-PROGRAMMÉES	13
CUISSON EXPRESS	13
+ / - (TEMPS)	13
CUISSON AUTO	14
SECURITE ENFANT	15
ARRÊT DU MICRO-ONDES DURANT L'OPERATION	15
RAPPEL DE LA FIN DE CUISSON	15
• ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES	16
• QUESTIONS ET RÉPONSES	17
• AVANT DE FAIRE RÉPARER VOTRE FOUR	18
• ENTRETIEN ET NETTOYAGE	18
• ÉVACUATION DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES USÉS	18
• SPÉCIFICATIONS	19
• INSTRUCTIONS DE CUISSON	20
• UTILISATION DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ	21
• FORMATION D'ARC	21
• PRINCIPES D'UTILISATION DE MICRO-ONDES	22
• COMMENT LES MICRO-ONDES CUISENT LES ALIMENTS	22
• TABLEAU DE CONVERSION	22
• TECHNIQUES DE CUISSON	23
• GUIDE DE DÉCONGÉLATION	24
• TABLEAU DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE	25
• TABLEAU POUR LES LÉGUMES	27
• RECETTES	28



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LISEZ CES INSTRUCTIONS AVEC ATTENTION ET CONSERVEZ-LES POUR POUVOIR VOUS Y RÉFÉRER

AVERTISSEMENT : Comme pour tout appareil électroménager, des précautions sont nécessaires afin d'éviter incendies, brûlures, électrocutions et autres risques. Les règles ci-dessous permettent d'assurer le bon fonctionnement de ce four :

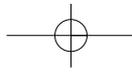
1. N'utilisez pas le four à des fins autres que la préparation des aliments, telles que la stérilisation et le séchage des vêtements, de papier ou de tout autre matériau non alimentaire.
2. N'utilisez pas le four à vide. Cela risque de l'endommager.
3. Ne rangez pas de papiers, livres, ustensiles de cuisine, etc., dans la cavité du four.
4. N'utilisez pas le four sans avoir installé le plateau en verre. Assurez-vous qu'il repose correctement sur la base tournante.
5. Retirez les couvercles ou bouchons avant de cuire des aliments conditionnés en bocal ou en bouteille.
6. Ne laissez pas de matériau étranger entre la surface et la porte du four. Cela risque de provoquer une fuite d'énergie micro-ondes excessive.
7. N'utilisez pas de produits en papier recyclé pour la cuisson. Ils peuvent contenir des impuretés qui risquent de provoquer des étincelles et/ou un incendie pendant le fonctionnement.
8. Ne cuisez du pop-corn que si vous disposez d'un ustensile spécialement conçu pour les fours à micro-ondes. Le four à micro-ondes est moins efficace que les méthodes traditionnelles : de nombreux grains ne seront pas soufflés. N'utilisez pas d'huile, sauf si le fabricant l'autorise.
9. Ne réchauffez aucun aliment entouré d'une membrane (œufs, pommes de terre, foie de volaille, etc.) sans les avoir préalablement percés plusieurs fois à l'aide d'une fourchette.
10. Ne faites pas cuire de pop-corn au-delà de la durée indiquée par le fabricant. (Le pop-corn cuit généralement en moins de 3 minutes). Prolonger la cuisson ne produit pas de pop-corn supplémentaire et risque de provoquer carbonisations et incendies.
11. Si la fumée s'échappe en quantité du micro-ondes, débranchez l'appareil du secteur et laissez la porte fermée jusqu'à extinction des flammes.
12. Si vous réchauffez des aliments dans des récipients en plastique ou en papier, surveillez régulièrement le four, en raison du risque d'inflammation de ces matériaux.

13. Mélangez ou remuez des biberons et des petits pots pour bébés, et vérifiez-en la température pour éviter les brûlures.
14. Contrôlez toujours la température des boissons ou aliments chauffés dans un four à micro-ondes avant de les servir, en particulier pour les enfants et les personnes âgées. Cette recommandation est très importante car les produits chauffés dans un four à micro-ondes continuent de chauffer, même après l'arrêt du four.
15. Les œufs avec coquille et les œufs durs entiers ne doivent pas être chauffés dans le micro-ondes car ils risquent d'exploser.
16. Vérifiez que le capot du guide d'ondes est toujours propre. Nettoyez l'intérieur du four avec un chiffon humide après chaque utilisation. Si vous laissez des graisses dans le four, celles-ci peuvent surchauffer, produire de la fumée et même prendre feu lors de l'utilisation suivante.
17. Ne chauffez jamais d'huile ou de graisse de friture, car vous ne pouvez pas en contrôler la température et risquez donc de provoquer une surchauffe et un incendie.
18. Les liquides, tels que l'eau, le café ou le thé peuvent chauffer au-delà du point d'ébullition sans sembler bouillir à cause de la tension de surface du liquide. Le bouillonnement n'est pas toujours visible lorsque le récipient est retiré du micro-ondes. CELA POURRAIT ENTRAÎNER LE DÉBORDEMENT PAR

BOUILLONNEMENT DE CERTAINS LIQUIDES TRÈS CHAUDS LORSQU'UNE CUILLÈRE OU UN AUTRE USTENSILE EST INTRODUIT DANS LE LIQUIDE. Pour réduire le risque de blessure aux personnes:

- a) Ne surchauffez pas le liquide.
 - b) Agitez le liquide avant de placer le récipient dans le four puis à mi-réchauffage.
 - c) Evitez d'utiliser des récipients à parois droites dont l'extrémité est resserrée.
 - d) Après le chauffage, laissez le récipient quelques instants dans le four à micro-ondes avant de le retirer.
 - e) Si vous placez une cuiller ou un autre ustensile dans le récipient, soyez extrêmement prudent.
19. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes à mobilité réduite (ainsi que des enfants), à capacité mentale et sensorielle réduite ou manquant d'expérience ou connaissance sur le produit sauf si elles sont sous surveillance ou encadrées par une personne responsable de leur sécurité.
 20. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
 21. N'utilisez que des ustensiles adaptés la cuisson par micro-ondes.
 22. Le chauffage des boissons par micro-ondes peut entraîner une ébullition retardée soudaine. Veuillez être vigilant lors de la manipulation du récipient.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de court-circuit électrique, la mise à la terre réduit le risque de décharge électrique en fournissant un câble de sortie au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon avec un câble et une fiche de mise à la terre. La prise doit être insérée dans une prise murale correctement installée et mise à la terre.

AVERTISSEMENT : Une mauvaise utilisation de la fiche de terre peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien ou un dépanneur qualifié si les instructions de mise à la terre ne sont pas complètement comprises, ou bien en cas de doute quant au branchement correct à la terre. S'il était nécessaire d'utiliser une rallonge, utilisez uniquement une rallonge à 3 fils avec 3 broches à la terre et une prise à 3 orifices qui acceptera la prise sur l'appareil. La valeur nominale marquée de la rallonge devra être égale ou supérieure à la valeur nominale de l'appareil.

IMPORTANT

Les fils du câble secteur installé sur cet appareil adoptent le code de couleur suivant :

Vert et jaune : terre

Bleu : neutre

Marron : sous tension

Etant donné que la couleur des fils du câble secteur de cet appareil peut être différente du code couleur identifiant les terminaux de votre prise, procédez de la façon suivante:

Le fil vert et jaune doit être branché au terminal dans la prise portant la lettre « E » ou le symbole de terre ou la couleur verte et jaune. Le fil bleu doit être branché au terminal qui porte la lettre « N » ou la couleur noire. Le fil marron doit être branché au terminal qui porte la lettre « L » ou la couleur rouge.

ATTENTION : Cet appareil doit être mis à la terre.

INSTALLATION

1. Ventilation

N'obstruez pas les orifices de ventilation. Si ces orifices sont obstrués pendant le fonctionnement, le four risque de surchauffer et de tomber en panne. Pour une bonne ventilation, laissez un espace d'environ 7,5 cm sur les côtés et à l'arrière du four. Le dégagement au-dessus du four doit être d'au moins 10 cm.

2. Emplacement plat et stable

Ce four doit être installé sur une surface plane et stable. Il est conçu pour être placé exclusivement sur un plan de travail. Cet appareil n'est pas prévu pour une utilisation dans un meuble.

3. Dégagement à l'arrière et sur les côtés

Toutes les grilles d'aération doivent être dégagées. Si elles sont obstruées pendant le fonctionnement, le four risque de surchauffer et de tomber en panne.

4. Interférence avec les téléviseurs et les postes de radio

Le four peut perturber la réception s'il est placé trop près des antennes, des lignes d'alimentation, des téléviseurs et des postes de radio. Placez le four le plus loin possible de ces appareils.

5. Autres appareils de chauffage et robinets d'eau

Placez le four à l'abri de l'air chaud, de la vapeur ou des projections d'eau, afin d'éviter une dégradation de l'isolation qui pourrait provoquer l'arrêt de l'appareil.

6. Alimentation électrique

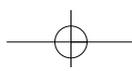
- Vérifiez votre installation électrique. Ce four doit être alimenté par un courant d'environ 6.8 A, 120V 60Hz.
- Le cordon d'alimentation doit mesurer environ 80 cm.
- Utilisez exclusivement une alimentation correspondant à la tension indiquée sur le four. Une tension plus élevée peut provoquer un incendie ou être la cause d'un accident endommageant le four. Une tension plus faible ralentit la cuisson. Nous ne pouvons être tenus responsables des dégâts causés par l'utilisation de ce four sous une tension différente de celle spécifiée.
- Un cordon d'alimentation endommagé doit être remplacé par le fabricant, un réparateur agréé ou toute personne qualifiée, afin d'éviter tout risque.

7. Inspection du four après déballage afin de repérer tout défaut éventuel :

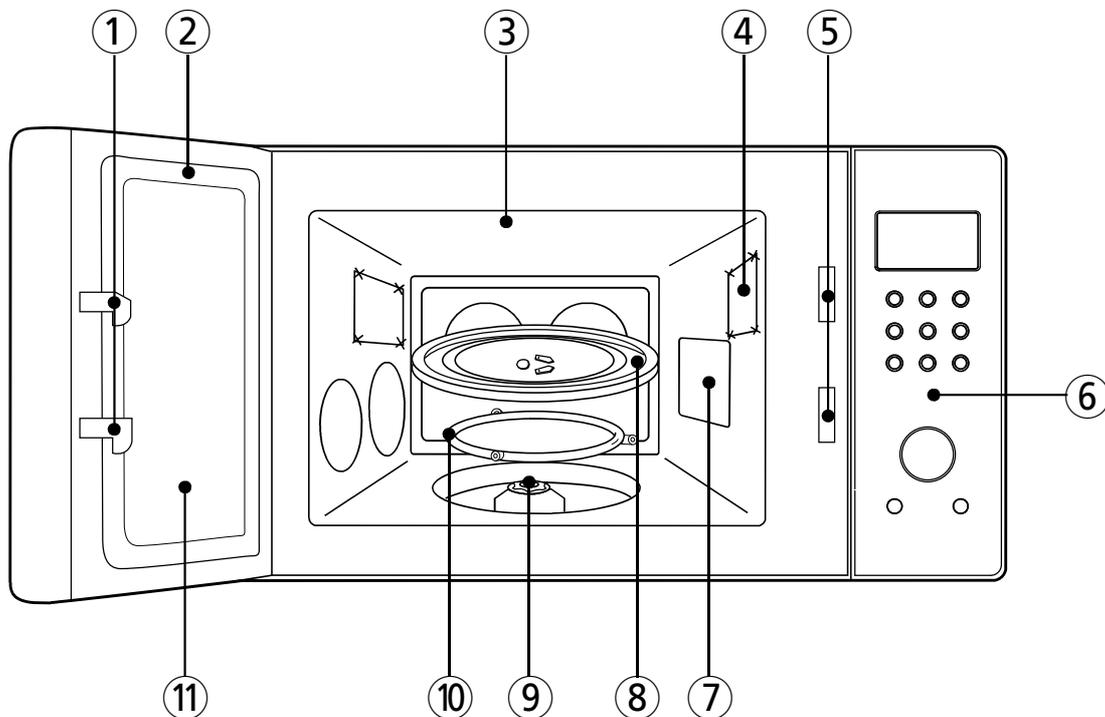
Porte désaxée ou cassée ou cavité endommagée. Si tel est le cas, N'INSTALLEZ PAS l'appareil et contactez immédiatement le revendeur.

8. Ne pas utiliser le four s'il est plus froid que la température de la pièce.

(Ceci peut se produire en cas de livraison par temps froid.) Laissez le four se réchauffer à température ambiante avant de le faire fonctionner.



SCHÉMA



- ① **Crochet** - Lorsque la porte est fermée, cette dernière se verrouillera automatiquement. Si la porte s'ouvre pendant une opération, les tubes magnétiques s'arrêteront immédiatement.
- ② **Joint de porte** - Le joint maintient les micro-ondes dans la cavité et empêche les fuites d'ondes.
- ③ **Cavité**
- ④ **Lampe** - S'allume automatiquement lors d'une opération.
- ⑤ **Système de sécurité d'imbrication**
- ⑥ **Panneau de contrôle**
- ⑦ **Protecteur d'éclaboussure** - Protège les sorties de micro-ondes des éclaboussures des aliments
- ⑧ **Plateau tournant en verre** - Verre résistant à la chaleur. Le plateau doit toujours être en bonne position avant une opération. Ne pas cuire un aliment directement sur le plateau.
- ⑨ **Coupleur** - Il s'insère dans la tige située au centre de la cavité. Il doit rester dans le four pour tout cuisson.
- ⑩ **Roues de guidage** - Soutient le plateau tournant en verre.
- ⑪ **Fenêtre de porte** - Permet de voir les aliments pendant la cuisson. Les micro-ondes ne peuvent pas passer à travers cette fenêtre.

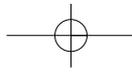
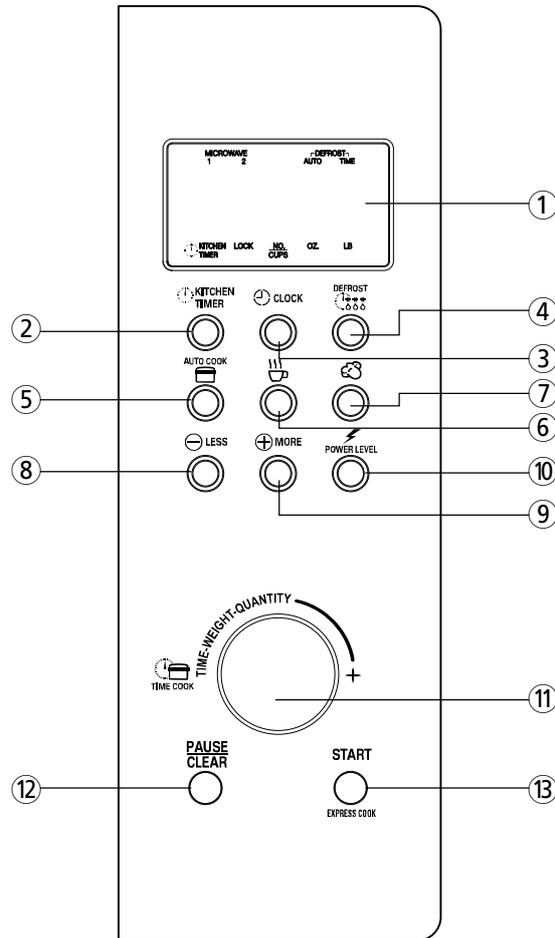
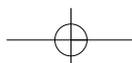
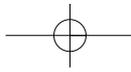


SCHÉMA (suite)



- ① **Affichage** - Le temps de cuisson, niveaux de cuisson, et autres indications y sont affichés.
- ② **Minuteur** - Utilisé comme minuteur de cuisson, pour différer le début de la cuisson, ou pour fixer un temps d'attente après la cuisson.
- ③ **Horloge** - Réglage de l'horloge
- ④ **Décongélation** - Réglage du temps de décongélation
- ⑤ **Cuisson Auto.** - Cuisson ou réchauffage des plats favoris.
- ⑥ **Boisson** - Cuisson en une touche
- ⑦ **Popcorn** - Cuisson en une touche
- ⑧ **Moins** - Réduit le temps de cuisson
- ⑨ **Plus** - Augmente le temps de cuisson
- ⑩ **Niveau de puissance** - Réglage de niveau de puissance.
- ⑪ **Molette de contrôle** - Permet de régler le temps, le poids et la quantité.
- ⑫ **Pause/Annul.** - Permet d'arrêter une opération ou effacer les données rentrées.
- ⑬ **Départ/Cuisson express** - Pour démarrer l'appareil et également rentrer un temps de réchauffage





UTILISATION

Cette section contient des informations utiles sur le fonctionnement du four.

- 1** Ce four a besoin d'un courant d'environ 10 ampères, AC 220-230V 50Hz.
- 2** Après avoir placé la nourriture dans un récipient approprié, ouvrez la porte du four et le mettre sur le plateau en verre.
Le plateau en verre et l'anneau de guidage doit toujours être en place pendant la cuisson.
- 3** Fermer la porte. Assurez-vous qu'il est bien fermé. Dans ce cas, la lumière s'éteint.
- 4** La porte du four peut être ouverte à tout moment au cours de opération en appuyant sur le bouton de la porte ouverte. La four s'éteint automatiquement. Pour redémarrer le four, fermez la porte et appuyez sur la touche START.
- 5** Le four cuit automatiquement en puissance maximale, a moins qu'un niveau de puissance inférieur ait été défini.
- 6** L'affichage indique " 0" lorsque le four est branché.
- 7** Le minuteur redevint l'horloge en affichant l'heure actuelle, lorsque la cuisson se termine.
- 8** Si vous appuyez sur le bouton STOP/CLEAR. pendant la cuisson, celle-ci s'arrête et toutes les informations restent en mémoire. Pour effacer toutes les informations (à l'exception de l'heure en cours), appuyez de nouveau sur le bouton STOP/CLEAR Si la porte du four est ouverte pendant que le four est en marche, toutes les informations restent en mémoire.
- 9** Si vous appuyez sur le bouton START / DÉPART et que le four ne fonctionne pas, vérifiez la partie comprise entre la porte et le joint de porte pour détecter une éventuelle obstruction et assurez-vous que la porte est bien fermée. Le four ne pourra pas commencer la cuisson avant que la porte ait été correctement fermée ou que le programme ait été redéfini.

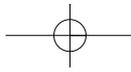
Assurez-vous que le four est correctement installé et que son cordon d'alimentation soit connecté à la prise électrique.

TABLEAU DE PUISSANCE EN WATT

- Le niveau de puissance se règle en appuyant sur le bouton Puissance. Le tableau suivant indique l'affichage, le niveau de puissance et le pourcentage de puissance émise.

Appuyer sur le bouton Puissance	Niveau de puissance (affichage)	Puissance en %
Une	P-HI	100 %
Deux	P-90	90 %
Trois	P-80	80 %
Quatre	P-70	70 %
Cinq	P-60	60 %
Six	P-50	50 %
Sept	P-40	40 %
Huit	P-30	30 %
Neuf	P-20	20 %
Dix	P-10	10 %
Onze	P-00	0 %





REGLAGE

Régler l'horloge

Lorsque le four vient d'être branché, l'écran affiche un ": 0" clignotant et un signal sonore retentit. Si l'alimentation se coupe, l'écran affiche ": 0" lorsque le courant est rétabli.



1. Appuyer sur le bouton Horloge afin d'afficher en mode 12h.

2. Appuyer à nouveau sur le bouton Horloge afin d'afficher en mode 24h.

3. Tourner la molette de réglage afin de régler l'heure.

REMARQUE :

Ce four dispose de 2 systèmes d'horloge. Si vous voulez le mode 12h, sauter cette étape.

Avec le mode 12h, l'écran affiche l'heure entre 1 et 12.

Avec le mode 24h, l'écran affiche l'heure entre 1 et 23.

L'heure réglée commence à clignoter.



4. Appuyer sur le bouton Horloge.

L'heure réglée arrête de clignoter puis "00" commence à clignoter.

5. Tourner le bouton rotatif afin de régler la minute.

L'écran affiche les minutes de "0" à "59". Les minutes réglées commencent à clignoter.



6. Appuyer sur le bouton Horloge.

Lorsque vous appuyez sur le bouton Horloge, les minutes arrêtent de clignoter.

Avec le mode 12h, l'écran affiche l'heure de 1:00 à 12:59.

Avec le mode 24h, l'écran affiche l'heure de 0:00 à 23:59.

DECONGELATION SELON LE POIDS

Cette fonction vous permet de décongeler les aliments suivant leur poids.

Le poids minimum pour cette fonction est de 200 g et le poids maximum est de 3 kg.

Suivre les étapes suivantes pour une décongélation facile.



1. Appuyer 1 fois sur le bouton Décongélation.

L'indicateur de décongélation et « 0 » s'affichent. Le voyant 'g' clignote.

2. Sélectionner le poids en tournant la molette de réglage.

L'écran affiche votre sélection.

3. Appuyer sur le bouton DEPART.

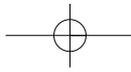
Lorsque vous appuyez sur le bouton DEPART, le voyant 'g' disparaît et l'indicateur de Décongélation commence à clignoter pour montrer que le four est en mode de Décongélation.

La cuisson et le décompte de la minuterie commencent.

Le signal sonore durant la décongélation signifie qu'il est nécessaire de tourner ou de réajuster l'aliment.

Lorsque la décongélation sera terminée, le four émettra 3 bips.





DECONGELATION SELON LE TEMPS

Quand la fonction "décongélation selon le temps" est choisie, l'appareil divise le temps de décongélation en périodes de décongélation et de repos successifs.



1. Appuyer 2 fois sur le bouton "décongélation".

L'indicateur du temps et "0" s'affichent.

2. Sélectionner la durée de décongélation souhaitée en tournant la molette de réglage.

L'écran affiche votre sélection.

3. Appuyer sur le bouton DEPART.

REMARQUE :

Ce four peut être programmé pour une durée de 99 minutes 00 seconde. (99:00)

Lorsque vous appuyer sur le bouton DEPART, l'indicateur du temps commence à clignoter pour montrer que le four est en mode de Décongélation.

La cuisson et le décompte de la minuterie commencent.

Le signal sonore durant la décongélation signifie qu'il est nécessaire de tourner ou réajuster l'aliment.

Lorsque la décongélation sera terminée, le four émettra 3 bips.

CUISSON EN 1 ETAPE



X 5

1. Appuyer sur le bouton Puissance (sélectionner le niveau de puissance souhaité).

L'indicateur Micro-ondes 1 s'affiche et l'écran indique votre sélection.

REMARQUE :

Si l'étape n° 1 est omise, le four fonctionnera avec la puissance maximale.

2. Régler la durée de cuisson en tournant la molette de réglage.

L'écran affiche votre sélection.

3. Appuyer sur le bouton DEPART.

REMARQUE :

Ce four peut être programmé pour une durée de 99 minutes 00 seconde. (99:00)

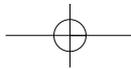
Lorsque vous appuyez sur le bouton DEPART, le voyant 'Micro-ondes 1' commence à clignoter pour indiquer que le four est en fonctionnement.

La cuisson et le décompte de la minuterie commencent.

Lorsque la cuisson sera terminée, le four émettra 3 bips.

REMARQUE : Un niveau de puissance bas est recommandé pour les aliments tels que les fromages, laits et viandes à faire cuire doucement. Le temps de cuisson sera plus long.





CUISSON EN 2 ETAPES



1. Appuyer sur le bouton Puissance.
(Sélectionner le niveau de puissance souhaité)

L'indicateur "Micro-ondes 1" s'affiche.
Ceci est un exemple du 6e niveau de puissance.

REMARQUE :

Si l'étape n°1 est omise, le four fonctionnera avec la puissance maximale.

2. Régler la durée de cuisson en tournant la molette de réglage.

L'écran affiche votre sélection.



3. Appuyer sur le bouton DEPART.
(Sélectionner le niveau de puissance souhaité)

L'indicateur "Micro-ondes 2" et votre sélection s'affichent sur l'écran.

Ceci est un exemple du 3e niveau de puissance.

4. Régler la durée de cuisson en tournant la molette de réglage.

L'écran affiche votre sélection.

REMARQUE :

Ce four peut être programmé pour une durée de 99 minutes 00 seconde. (99:00)

5. Appuyer sur le bouton DEPART.

Lorsque vous appuyez sur le bouton DEPART, l'indicateur de "Micro-ondes 1" commence à clignoter pour montrer que le four est en marche.

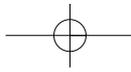
A la fin de l'étape Cuisson en 1 étape, le four émettra un bip et passera à la 2e étape de cuisson.

L'indicateur "Micro-ondes 2" commence à clignoter.

Lorsque la Cuisson en 2 étape est terminée, le four émettra 3 bips.

REMARQUE : Appuyer sur + ou - pour prolonger ou réduire le temps de cuisson durant le décompte.





PROGRAMMATION DE SEQUENCES

Ce four vous permet de démarrer automatiquement la cuisson par Micro-ondes après le mode de Décongélation.

 or 	1. Appuyer 1 fois sur le bouton Décongélation pour la décongélation selon le poids ou 2 fois pour la décongélation selon le temps.	L'indicateur de l'heure ou le voyant s'affiche.
	X 2 2. Régler la durée de cuisson ou le poids de l'aliment en tournant la molette de réglage.	L'écran affiche votre sélection.
 	X 5 3. Appuyer sur le bouton DEPART. (sélectionner le niveau de puissance souhaité)	L'indicateur "Micro-ondes 1" s'affiche. L'écran affiche votre sélection. Ceci est un exemple du 6e niveau de puissance.
 	X 8 4. Régler la durée de la 1ere cuisson en tournant la molette de réglage.	L'écran affiche votre sélection.
 	X 8 5. Appuyer sur le bouton Puissance (sélectionner le niveau de puissance souhaité)	L'indicateur "Micro-ondes 2" s'affiche. L'écran affiche votre sélection. Ceci est un exemple du 3e niveau de puissance.
	6. Régler la durée de la 2e cuisson en tournant la molette de réglage.	L'écran affiche votre sélection.
	7. Appuyer sur le bouton DEPART.	

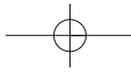
Lorsque vous appuyez sur le bouton DEPART, L'indicateur de l'heure ou le voyant commencent à clignoter pour montrer que le four est en mode Décongélation. Après la décongélation, un signal sonore retentit et le décompte de la minuterie commencent pour CUISSON EN 1 ETAPE ou CUISSON EN 2 ETAPES.

Fonction "Minuteur"

Cette fonction vous permet d'utiliser le four comme un simple minuteur quand il n'est pas en marche.

 	X 5 1. Appuyer sur le bouton Minuteur.	L'indicateur de Minuteur s'allume et " : 0" s'affiche.
	2. Tourner la molette de réglage pour entrer le temps que vous souhaitez décompter.	L'écran affiche votre sélection.
	3. Appuyer sur le bouton DEPART.	L'écran affiche le temps restant en mode Minuteur. Lorsque le mode Minuteur termine, le four émettra 3 bips.





Cuissons Pré-programmées

Cette fonction vous permet de faire cuire ou de faire chauffer les plats préférés en appuyant sur un seul bouton.

Pour augmenter la quantité, appuyer sur le bouton de votre choix plusieurs fois afin d'arriver à la quantité d'aliment souhaité.



Pour utiliser la fonction **Popcorn** :

1. Suivre l'indication sur le paquet de popcorn. Utiliser Time Cook si le poids de popcorn ne dépasse pas 50g ou excède 99g.
Placer le paquet de popcorn dans la cavité.

Comment régler le programme Popcorn pour augmenter ou diminuer la durée de cuisson :

Si vous trouvez que le popcorn de la marque que vous utilisez n'est pas assez cuit ou trop cuit, vous pouvez ajouter ou diminuer de 10 secondes la durée automatique de cuisson.

2. Appuyer 1 fois sur le bouton Popcorn pour le packet de 99g, 2 fois pour 85g, 3 fois pour 50g.
Le four démarre immédiatement.

Pour prolonger la durée du temps de cuisson pendant le décompte :

Après avoir appuyé sur le bouton Popcorn, appuyer "+" immédiatement pour ajouter 10 secondes supplémentaires.

Pour réduire la durée du temps de cuisson pendant le décompte :

Après avoir appuyé sur le bouton Popcorn, appuyer "-" immédiatement pour réduire 10 secondes de cuisson.



Le bouton "**Boissons**" :

Appuyer 1 fois sur le bouton "**Boissons**" pour une tasse, 2 fois pour 2 tasses et 3 fois pour 3 tasses.

Pour prolonger la durée du temps de cuisson pendant le décompte :

Après avoir appuyé sur le bouton Popcorn, appuyer "+" immédiatement pour ajouter 10 secondes supplémentaires.

Les boissons réchauffées par la fonction "Boissons" peuvent être très chaudes. Il faut être très vigilant en retirant les tasses.

Pour réduire la durée du temps de cuisson pendant le décompte :

Après avoir appuyé sur le bouton Popcorn, appuyer "-" immédiatement pour réduire 10 secondes de cuisson.

Cuisson Express

Cela est un moyen pour effectuer une cuisson de 30 secondes.

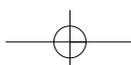
Le four démarre immédiatement. Chaque fois que le bouton est appuyé, 30 secondes supplémentaires de cuisson sont ajoutées, jusqu'à 5 min maximum.

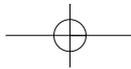
+ / - (temps)

Appuyer sur "+" pour ajouter 10 secondes de cuisson chaque fois que le bouton est appuyé.

Appuyer sur "-" pour réduire la durée de cuisson de 10 secondes.

Appuyer sur "+" ou "-" pendant le décompte. (sauf pendant le mode décongélation)





Cuisson auto

Cette fonction vous permet de faire cuire ou de faire chauffer les plats préférés en appuyant sur un seul bouton.



Cuisson auto est un programme que la durée et le niveau de puissance pour divers aliements.

Pour prolonger la durée du temps de cuisson pendant le décompte :

Appuyer "+" pour ajouter chaque fois 10 secondes supplémentaires.

Pour réduire la durée du temps de cuisson pendant le décompte :

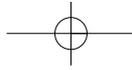
Appuyer "-" pour réduire chaque fois 10 secondes de cuisson.

1. Appuyer sur le bouton **Cuisson Auto**.
2. Tourner la molette de réglage pour choisir le type de plat entre 1 et 9 (voir le guide de cuisson auto).
3. Appuyer sur **DEPART**.

Guide de cuisson auto

Type d'aliment	Quantité	Conseils
1 Légumes en conserve	1 boîte de conserve 14 to 16 oz.(400g to 450g)	Utiliser des casseroles ou des bols adaptés aux micro-ondes. Couvrir avec un couvercle ou un film alimentaire perforé.
2 Assiette à dîner	12 oz.(340g)	Couvrir de film alimentaire perforé.
3 Légumes frais	8 oz.(225g)	Utiliser des casseroles ou des bols adaptés aux micro-ondes. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau pour chaque portion.
4 Légumes frais	16 oz.(450g)	Couvrir avec un couvercle ou du film alimentaire perforé.
5 Légumes surgelés	8 oz.(225g)	Utiliser des casseroles ou des bols adaptés aux micro-ondes. Suivre les instructions sur le paquet de l'aliment pour ajouter de l'eau.
6 Légumes surgelés	16 oz.(450g)	Couvrir avec un couvercle ou du film alimentaire perforé.
7 Pomme de terre	2 Pomme de terre	Percer la peau avec une fourchette et placer les pommes de terre sur le plateau tournant.
8 Pomme de terre	4 Pomme de terre	
9 Soupe	12 oz.(340g)	Couvrir avec un couvercle ou du film alimentaire perforé.





SECURITE ENFANT

Le verrou de sécurité empêche un fonctionnement involontaire du four comme par exemple par de jeunes enfants.

Pour régler, appuyer et maintenir PAUSE/ANNUL. pendant 3 secondes, un signal sonore retentit et le voyant de verrouillage s'affiche.

Pour annuler, appuyer sur PAUSE/ANNUL. pendant 3 secondes, un signal sonore retentit et le voyant de verrouillage disparaît.

ARRÊT DE MICRO-ONDES DURANT L'OPERATION

1. Appuyer sur le bouton PAUSE/ANNUL..
 - Vous pouvez redémarrer le four en appuyant sur le bouton DEPART.
 - Appuyer sur le bouton PAUSE/ANNUL. une fois de plus pour effacer toutes les instructions.
 - Vous devez entrer de nouvelles instructions.
2. Ouvrir la porte.
 - Vous pouvez redémarrer le four en fermant la porte et en appuyant sur le bouton DEPART.

REMARQUE : Le four s'arrête de fonctionner lorsque la porte s'ouvre.

RAPPEL DE LA FIN DE CUISSON

Lorsque la cuisson est terminée, le four bipé trois fois, " : 0" ou l'horloge apparaît à l'écran, le plateau tournant s'arrête et la lumière du four s'éteint.

Le four continue à bipé chaque minute jusqu'à ce que la touche PAUSE/ANNUL. soit appuyée, ou que la porte soit ouverte.

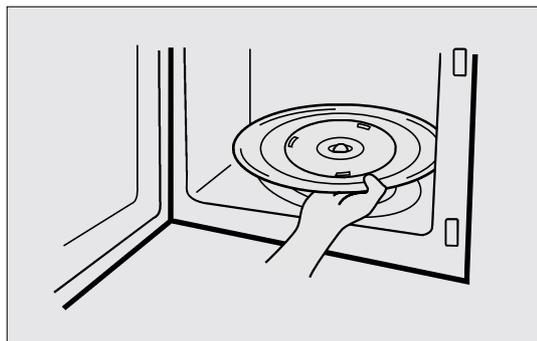
REMARQUE : Le four s'arrête de fonctionner lorsque la porte s'ouvre.



ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

Le four doit être régulièrement nettoyé et tous les débris alimentaires doivent être retirés. Ne pas maintenir le four en état de propreté pourrait conduire à une détérioration de la surface intérieure de l'appareil et être susceptible de nuire à l'état de la machine et provoquer une situation dangereuse.

- 1** Débranchez le four avant de procéder à son nettoyage.
- 2** Veillez à ce que l'intérieur du four soit toujours propre. Lorsque des aliments ont éclaboussés les parois du four ou lorsque des aliments liquides ont été renversés, essuyez avec un linge humide. Nous ne recommandons pas l'utilisation de produits abrasifs.
- 3** La surface extérieure du four peut être lavée à l'eau et au savon, rincée, puis séchée avec un tissu non abrasif. Pour éviter d'endommager les parties nécessaires au bon fonctionnement du four, veillez à ne pas faire couler d'eau par les ouvertures de la ventilation.
- 4** Si le panneau des fonctions devient humide, essuyez-le avec un chiffon sec. N'utilisez aucun détergent ni aucune éponge abrasive pour nettoyer le panneau des fonctions.
- 5** Si de la vapeur d'eau s'accumule à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la avec un chiffon. Cela se produit lorsque le four à micro-ondes est utilisé dans des conditions de forte humidité et ne constitue pas un cas de mauvais fonctionnement.
- 6** Il peut parfois s'avérer nécessaire de retirer le plateau en verre pour le nettoyer. Lavez-le à l'eau chaude avec du liquide vaisselle ou passez-le au lave-vaisselle.
- 7** L'anneau de guidage et la surface de la cavité du four doivent être nettoyés régulièrement pour éviter tout bruit excessif. Passez simplement un chiffon sur la surface inférieure du four en utilisant un détergent doux et de l'eau ou du produit de nettoyage pour vitres, puis séchez. L'anneau de guidage peut être lavé dans de l'eau contenant du liquide vaisselle.

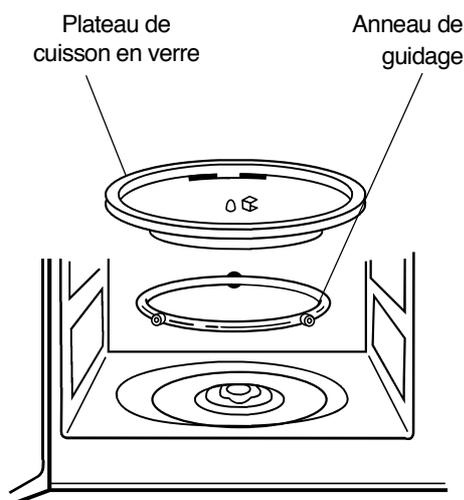


ANNEAU DE GUIDAGE

- 1** L'ANNEAU DE GUIDAGE et la surface du four doivent être nettoyés régulièrement pour éviter tout bruit excessif.
- 2** L'ANNEAU DE GUIDAGE DOIT TOUJOURS être utilisé pour la cuisson, en même temps que le plateau en verre.

PLATEAU DE CUISSON EN VERRE

- 1** N'UTILISEZ PAS le four sans le plateau de cuisson en verre.
- 2** N'UTILISEZ PAS un plateau de cuisson en verre autre que celui fourni avec le four.
- 3** Si le plateau de cuisson en verre est chaud, ATTENDEZ QU'IL REFROIDISSE avant de le nettoyer ou de le passer sous l'eau.
- 4** NE CUISEZ RIEN DIRECTEMENT sur le plateau de cuisson en verre.



QUESTIONS ET RÉPONSES

*** Q : J'ai, accidentellement, fait fonctionner mon four à micro-ondes sans aliment. Est-il endommagé?**

R: Faire fonctionner le four à vide pendant une courte durée n'endommagera pas le four. Cependant, cela n'est pas recommandé.

*** Q: Le four peut-il être utilisé sans le plateau en verre ou le guide à roulettes?**

R: Non. Le plateau en verre et le guide à roulettes doivent toujours être utilisés dans le four avant la cuisson.

*** Q: Puis-je ouvrir la porte lorsque le four fonctionne ?**

R: La porte peut être ouverte à tout moment pendant la cuisson. L'énergie à micro-ondes s'arrêtera alors immédiatement et le temps restant s'interrompra jusqu'à ce que la porte soit refermée.

*** Q: Pourquoi ai-je des moisissures dans mon four à micro-ondes après la cuisson?**

R: L'humidité sur les côtés de votre four à micro-ondes est normale. Cela est dû à la vapeur de la cuisson frappant la surface froide du four.

*** Q: L'énergie à micro-ondes passe-t-elle au travers de l'écran de visualisation dans la porte ?**

A: Non. L'écran métallique fait rebondir l'énergie dans la cavité du four. Les orifices sont faits pour permettre à la lumière de pénétrer. Ils ne laissent pas passer l'énergie à micro-ondes.

*** Q : Pourquoi les oeufs éclatent parfois?**

A : Lorsque vous faites cuire ou pocher des oeufs, le jaune peut éclater à cause de la vapeur à l'intérieur de la membrane du jaune. Pour éviter cela, percez simplement le jaune avec un cure-dent avant la cuisson. Ne cuisinez jamais les oeufs sans percer leur coquille.

*** Q : Pourquoi ce temps de repos recommandé après la cuisson doit être effectué?**

R : Le temps de repos est très important. Avec la cuisson aux micro-ondes, la chaleur se trouve dans les aliments, non dans le four. De nombreux aliments amoncellent suffisamment de chaleur interne pour permettre au processus de cuisson de se poursuivre, même après que les aliments aient été retirés du four. Le temps de repos pour les morceaux de viande, les gros légumes et les gâteaux permet de laisser l'intérieur cuire complètement, sans trop cuire l'extérieur.

*** Q : Que signifie "temps de repos"?**

R : "Temps de repos" signifie que les aliments devront être retirés du four et couverts pendant un petit moment pour leur permettre de terminer leur cuisson. Cela libère le four pour d'autres cuissons.

*** Q : Pourquoi mon four ne cuit pas toujours aussi rapidement que le dit le guide de cuisson aux micro-ondes?**

R : Vérifiez à nouveau votre guide de cuisson, pour être sûr que vous avez exactement suivi les instructions et pour voir ce qui pourrait causer des variations dans le temps de cuisson. Les réglages de la chaleur et les temps de cuisson du guide de cuisson sont des suggestions, pour vous aider à éviter à ce que les aliments soient trop cuits... problème le plus fréquent lorsqu'on s'habitue à un four à micro-ondes. Les variations de la taille, de la forme, du poids et des dimensions pourraient nécessiter un temps de cuisson plus long. Utilisez votre propre jugement ainsi que les suggestions du guide de cuisson pour vérifier si les aliments ont été correctement cuisinés juste comme vous le feriez avec une cuisinière traditionnelle.

*** Q : Le four à micro-ondes sera-t-il endommagé s'il fonctionne à vide?**

R : Oui. Ne le faites jamais fonctionner à vide.

*** Q : Puis-je faire fonctionner mon four à micro-ondes sans la table tournante ou avec la table tournante à l'envers pour soutenir un grand plat?**

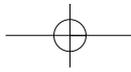
R : Non. Si vous retirez ou retournez la table tournante, vous obtiendrez de mauvais résultats de cuisson. Les plats utilisés dans votre four doivent pouvoir tenir sur la table tournante.

*** Q : Est-ce normal que la table tournante tourne dans les deux sens?**

R : Oui. La table tournante tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, en fonction de la rotation du moteur lorsque le cycle de cuisson commence.

*** Q : Puis-je faire des pop-corns dans mon four à micro-ondes? Comment puis-je obtenir les meilleurs résultats?**

R : Oui. Pour faire éclater des pop-corns emballés dans un emballage spécial micro-ondes, suivez les instructions du fabricant. N'utilisez pas de sacs en papier normaux. Utilisez le "test du bruit" en arrêtant le four dès que les pop-corns éclatent avec un "pop" toutes les 1 ou 2 secondes. Ne faites pas à nouveau éclater des pop-corns non éclatés. Ne faites pas éclater des pop-corns dans un récipient en verre.



AVANT DE FAIRE RÉPARER VOTRE FOUR

Effectuez les vérifications suivantes afin d'éviter toute démarche inutile.

* Le four ne fonctionne pas :

1. Vérifiez que le câble d'alimentation est correctement branché.
2. Vérifiez que la porte est bien fermée.
3. Vérifiez que le temps de cuisson est programmé.
4. Vérifiez les fusibles et le disjoncteur électrique de votre domicile.

* Des étincelles apparaissent dans la cavité :

1. Vérifiez les ustensiles utilisés. Les récipients ou les plats utilisés ne doivent pas comporter aucune partie métallique.
2. Vérifiez qu'il n'y a ni broche métallique ni en aluminium touchant les parois intérieures.

Si le problème persiste, contactez un réparateur.
Une liste des centres de service après-vente est fournie avec le four.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Même si votre four est équipé de dispositifs de sécurité, il est important de respecter les précautions suivantes :

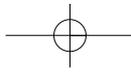
1. N'essayez pas de forcer ni de déformer les crochets de sécurité.
2. Ne placez aucun objet entre la porte et la face avant du four et ne laissez pas la saleté ou les résidus s'accumuler sur les joints. Nettoyez régulièrement les joints avec un détergent doux, rincez et essuyez. N'utilisez jamais de poudre ni d'éponge abrasive.
3. N'exercez aucun effort sur la porte ouverte. Par exemple, un enfant suspendu à la porte ou toute autre charge peut faire tomber le four, provoquer des blessures et endommager la porte.
Un four endommagé ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé par une personne qualifiée. Il est particulièrement important que le four ferme correctement et que :
 - i) la porte ne soit pas déformée ;
 - ii) les charnières et les crochets ne soient ni cassés ni branlants ;
 - iii) les joints de porte et d'étanchéité soient effectivement étanches.
4. Toute réparation doit être exclusivement effectuée par un technicien qualifié.
5. Le four doit être nettoyé régulièrement et les résidus d'aliments doivent être retirés.
6. Si le four n'est pas maintenu en bon état de propreté sa surface pourrait se dégrader et affecter de façon inexorable la durée de vie de l'appareil et conduire à une situation dangereuse.
7. Ne pas utiliser de nettoyeurs abrasifs ou de racloirs métalliques tranchants pour nettoyer la vitre de la porte du four car ils peuvent rayer la surface, ce qui peut entraîner l'éclatement de la vitre.
8. Ne pas utiliser de nettoyeur à vapeur.

ÉVACUATION DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES USÉS



Le symbole que porte le produit, ses accessoires ou leur emballage signifie que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager. Veuillez emmener cet équipement au point de collecte approprié pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques. Dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens, il existe des systèmes de récupération séparés pour les produits électroniques et électriques usagés. En assurant la bonne évacuation de ce produit, vous aiderez à prévenir tout risque pour l'environnement et la santé humaine. Le recyclage des matériaux contribuera à la préservation des ressources naturelles. Veuillez ne pas jeter votre équipement électronique et électrique usagé avec vos déchets ménagers. Pour plus d'informations sur le recyclage de ce produit, veuillez contacter votre mairie, votre déchetterie ou le magasin où vous avez acheté le produit.

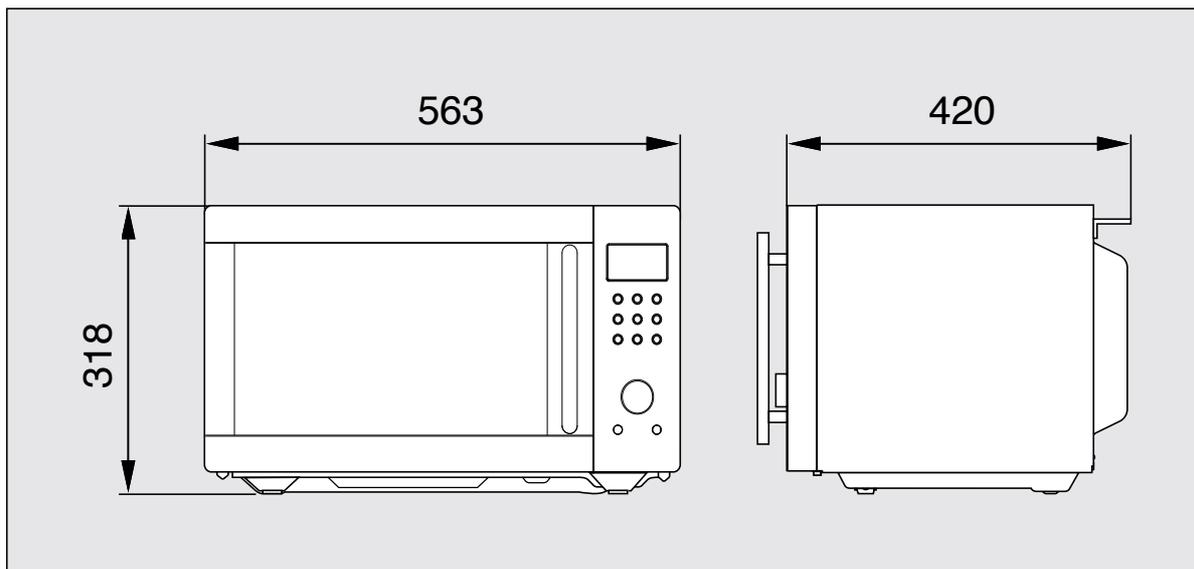


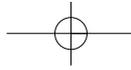


SPÉCIFICATIONS

ALIMENTATION	AC 120V 60Hz, MONOPHASE AVEC MISE À LA TERRE
Puissance absorbée	1400 W
Puissance de sortie	1000 W
FREQUENCE	2450 MHz
DIMENSIONS EXTÉRIEURES (L X H X P)	563 x 318 x 420 mm
DIMENSIONS INTÉRIEURES (L X H X P)	380 x 246 x 386 mm
CAVITY VOLUME	37 L
POIDS NET APPROXIMATIF	Environ 16.3 Kg
MINUTEUR	99 min
NIVEAUX DE PUISSANCE	10 NIVEAUX

* Les spécifications sont sujettes à modification sans préavis.





INSTRUCTIONS DE CUISSON

Guide d'ustensiles

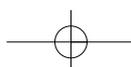
N'utilisez que des ustensiles qui sont compatibles avec une utilisation au four à micro-ondes. Pour cuisiner des aliments dans le four à micro-ondes, les micro-ondes doivent pouvoir pénétrer dans les aliments, sans se réfléchir ou être absorbées par le plat utilisé. Il faut donc soigneusement choisir l'ustensile. Si l'ustensile porte un cachet indiquant qu'il peut aller au micro-ondes, vous pouvez l'utiliser sans inquiétude. Le tableau suivant énumère plusieurs ustensiles et indique s'ils peuvent être utilisés dans un micro-ondes et comment.

Ustensile	Sûr	Remarque
feuille d'aluminium	▲	Peut être utilisé en petite quantité pour empêcher que certaines zones ne soient trop cuites. Un arc peut se produire si le papier d'aluminium est trop près des parois du four ou si une trop grande quantité est utilisée.
plateau a pate	●	Ne le préchauffez pas plus de 8 minutes.
porcelaine et terre cuite	●	La porcelaine, les poteries et la terre cuite vernissée vont généralement au micro-ondes, sauf si elles ne soient décorées avec une peinture métallique.
polyester jetable vaisselle en carton	●	Certains aliments congelés sont emballés dans ces récipients.
conditionnement de fast-food • gobelets en polystyrène • sacs en papier ou papier journal • papier recycle ou décoration métallique	● × ×	Peut être utilisé pour réchauffer des aliments. Une surchauffe peut faire fondre le polystyrène. Peuvent prendre feu. Peut provoquer un arc.
verrerie • plats allant au four • verrerie fine • pots en verre	● ● ●	Peuvent être utilisés sauf s'ils sont décorés avec un bord en métal. Peut être utilisée pour réchauffer des aliments ou des liquides. Du verre délicat peut casser ou se craqueler s'il est chauffé soudainement. Vous devez retirer le couvercle. Réchauffage uniquement.
métal • plats • attaches des sacs de congélation	× ×	Peut provoquer un arc ou prendre feu.
papier • assiettes, tasses, serviettes et papier absorbant • papier recycle	● ×	Pour de courtes durées de cuisson et de réchauffage. Egalement pour absorber l'excès d'humidité. Peut provoquer un arc.
plastique • containers • film plastique • sacs de congélation	● ● ▲	En particulier s'il s'agit de thermoplastique résistant à la chaleur. D'autres plastiques peuvent se déformer ou se décolorer à haute température. N'utilisez pas de plastique Mélamine. Peut être utilisé pour retenir l'humidité. Ne peut pas toucher les aliments. Faites attention à la vapeur brûlante qui s'échappe lorsque vous ôtez le film. Uniquement s'ils peuvent bouillir et sont compatibles avec une utilisation au four. Ne doit pas être hermétique. Piquez avec une fourchette, si nécessaire.
papier sulfurisé.	●	Peut être utilisé pour retenir l'humidité et éviter les projections

● : Usage recommandé

▲ : Utilisation limitée

× : Déconseillée



UTILISATION DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ

Utilisation générale

Ne tentez pas de faire échouer ou d'interférer avec les verrouillages de sécurité.
Ne placez aucun objet entre le panneau avant du four et la porte ou ne laissez aucun résidu s'accumuler sur les surfaces étanches. Nettoyez la zone étanche fréquemment avec un détergent doux, rincez et séchez. N'utilisez jamais de poudres abrasives ou de tampons. Ne soumettez pas la porte à toute pression ou poids par exemple un enfant suspendu à une porte ouverte. Cela pourrait faire basculer le four vers l'avant, vous blesser et endommager le four.
Ne faites pas fonctionner le four si les joints de porte ou

les surfaces d'étanchéité sont endommagés; ou si la porte est tordue, ou si les charnières sont lâches ou cassées. Ne faites pas fonctionner le four à vide. Cela endommagera le four. Ne tentez pas de sécher des vêtements, des journaux ou d'autres matériaux dans le four.
Ils peuvent prendre feu. N'utilisez pas de produits en papier recyclé car ils peuvent contenir des impuretés pouvant provoquer des étincelles ou un incendie. Ne heurtez pas ou ne frappez pas le panneau de contrôle avec des objets durs. Cela peut endommager le four.

Aliments

N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour les boîtes de conserve.
Le four n'est pas conçu pour la mise en boîte de conserve.
La nourriture mise en boîte de conserve de façon inappropriée peut s'abîmer et être dangereuse à la consommation.
Utilisez toujours le temps de cuisson de la recette minimum. Il vaut mieux moins cuire que trop cuire les aliments.
Les aliments peu cuits peuvent être remis au four pour être plus cuits.
Si les aliments sont trop cuits, on ne peut rien faire. Chauffez de petites quantités d'aliments avec peu d'humidité, avec précaution.
Ils peuvent rapidement sécher, brûler ou prendre feu. Ne faites pas chauffer d'oeuf dans leur coquille.
La pression pourrait s'accumuler et faire exploser les oeufs.
Les pommes de terre, les pommes, les jaunes d'oeuf et les saucisses sont des exemples d'aliments avec de la peau non poreuse. Ils doivent être percés avant d'être cuits pour éviter qu'ils éclatent.
Ne tentez pas de frire dans votre four à micro-ondes.

Agitez toujours les liquides avant de les réchauffer. S'ils ne sont pas mélangés à l'air, les liquides peuvent déborder lors du réchauffage.
Ne laissez pas le four sans surveillance alors que vous faites des pop-corns.
Ne faites pas de pop-corns dans un sac en papier sauf s'il est spécialement conçu pour les pop-corns à préparer au four à micro-ondes. Les grains peuvent surchauffer et mettre feu au sac en papier.
Ne mettez pas les sachets de pop-corns spécialement prévu pour le four à micro-ondes directement sur le plateau du four. Placez l'emballage sur un récipient en verre compatible avec le four à micro-ondes ou un plat en céramique pour éviter que le plateau du four ne surchauffe et se fende.
Ne prolongez pas le temps suggéré par les fabricants de pop-corns au four à micro-ondes pour faire vos pop-corns.
Un temps d'éclatement plus long ne donne pas plus de pop-corns mais cela peut les faire roussir ou brûler. Souvenez-vous : le sachet de pop-corns et le plateau peuvent être trop chauds pour être manipulés. Retirez-les avec précaution et utilisez des poignées.

FORMATION D'ARC

*Si un arc se forme, appuyez sur la touche **PAUSE/CLEAR** et corrigez le problème.*

La formation d'arc est le terme approprié pour les fours à micro-ondes pour signifier des étincelles dans le four. La formation d'arc est due :

- à du métal ou de l'aluminium touchant les parois du four.
- à de l'aluminium non moulé aux aliments (les bords renversés agissent comme des antennes).
- à du métal, tel que des ligatures, des broches de volaille, ou des plats à bords dorés, dans le four à micro-ondes.
- à des serviettes en papier recyclé contenant de petites pièces métalliques utilisées dans le four à micro-ondes.

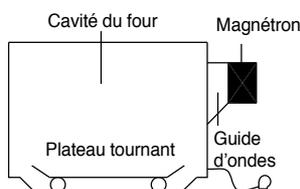
PRINCIPES D'UTILISATION DE MICRO-ONDES

L'énergie de micro-ondes est utilisée pour cuire et réchauffer les aliments depuis les premières expériences avec RADAR qui ont lieu durant la deuxième guerre mondiale.

Les micro-ondes sont toujours présents dans l'atmosphère, pas des sources naturelles et humaines. Les sources humaines incluent les liaisons radar, radio, télévision, de télécommunications et les voitures.

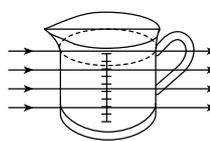
COMMENT LES MICRO-ONDES CUISENT LES ALIMENTS

Le four à micro-ondes est du groupe 2 d'équipement ISM dans lequel l'énergie radiofréquence est intentionnellement générée et utilisée sous la forme d'un rayonnement électromagnétique pour le traitement des matériaux. Ce four est un équipement de classe B convenable pour être utilisé dans les foyers et dans les établissements directement connectés à un réseau d'alimentation basse tension qui alimente les résidences.



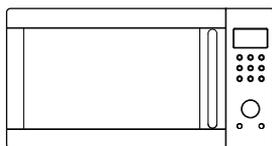
Dans un four à micro-ondes, l'électricité est convertie en micro-ondes par le MAGNETRON.

► TRANSMISSION



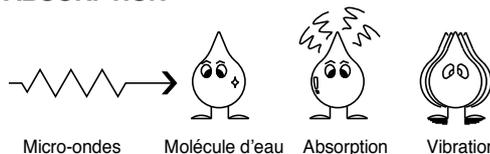
Elles traversent ensuite les ustensiles de cuisson pour être absorbées par les molécules d'eau contenues dans les aliments. Tous les aliments contiennent de l'eau en plus ou moins grande quantité.

► RÉFLEXION



Les micro-ondes se réverbèrent sur les parois métalliques et l'écran métallique de la porte.

► ABSORPTION



Les micro-ondes provoquent la vibration des molécules d'eau qui entraîne la FRICTION, c'est-à-dire la CHALEUR. Cette chaleur cuit ensuite les aliments. Les micro-ondes sont également attirées vers les particules de graisse et de sucre et les aliments en contenant beaucoup cuiront plus rapidement. Les micro-ondes peuvent uniquement pénétrer à une profondeur de 4 à 5cm et comme la chaleur se propage dans les aliments par conduction, comme dans un four traditionnel, les aliments cuisent de l'extérieur vers l'intérieur.

TABLEAU DE CONVERSION

MESURES DE POIDS		MESURES DE VOLUME		MESURES DE CUILLÈRES	
15 g	1/2 oz.	30 ml	1 fl.oz.	1.25 ml	1/4 tsp
25 g	1 oz.	100 ml	3 fl.oz.	2.5 ml	1/2 tsp
50 g	2 oz.	150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)	5 ml	1 tsp
100 g	4 oz.	300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)	15 ml	1 tbsp
175 g	6 oz.	600 ml	20 fl.oz. (1pt)		
225 g	8 oz.				
450 g	1 lb.				

MESURES DE FLUIDE		
1 tasse	= 8 fl.oz.	= 240 ml
1 pinte	= 16 fl.oz. (RU 20 fl.oz.)	= 480 ml (RU 560 ml)
1 quart	= 32 fl.oz. (RU 40 fl.oz.)	= 960 ml (RU 1120 ml)
1 gallon	= 128 fl.oz. (RU 160 fl.oz.)	= 3840 ml (RU 4500 ml)

TECHNIQUES DE CUISSON

TEMPS DE REPOS

Les aliments denses, par ex. la viande, les pomme de terre en robe des champs et les gâteaux ont besoin d'un temps de repos (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) après la cuisson, pour permettre à la chaleur de finir la conduction pour cuire complètement le centre.

Enveloppez les rôtis et les jacket potatoes dans une feuille d'aluminium pendant ce temps de repos.

Les rôtis ont besoin d'environ 10-15 minutes, les jacket potatoes de 5 minutes.

D'autres aliments tels que les viandes en plat, les légumes, le poisson, etc. ont besoin d'un temps de repos de 2-5 minutes.

Après avoir décongelé des aliments, le temps de repos devrait toujours être respecté.

Si les aliments ne sont pas cuits après le temps de repos, remettez-les au four et cuisinez pendant plus longtemps.

CONTENU EN HUMIDITÉ

Le contenu en humidité de nombreux aliments frais, par ex. les fruits et les légumes, varie en fonction de la saison, en particulier pour les jacket potatoes.

C'est pourquoi les temps de cuisson doivent être adaptés.

Les ingrédients secs tels que le riz, les pâtes, peuvent sécher pendant leur conservation et le temps de cuisson pourra varier.

DENSITÉ

Les aliments légers et poreux chauffent plus rapidement que les aliments lourds et denses.

FILM PLASTIQUE

Le film plastique aide à conserver l'humidité des aliments et la vapeur qui s'y est accumulée vous aide à accélérer le temps de cuisson.

Percez avant de cuire permet de laisser la vapeur excessive d'échapper.

Faites toujours attention lorsque vous retirez le film plastique d'un plat car la vapeur qui s'y est accumulée sera très chaude.

FORME

Les formes régulières cuisent de façon régulière. Les aliments cuisent mieux avec les micro-ondes lorsqu'ils sont dans un récipient rond plutôt que carré.

ESPACEMENT

Les aliments cuisent plus rapidement et régulièrement s'ils sont espacés.

N'empilez JAMAIS d'aliments les uns au-dessus des autres.

TEMPÉRATURE DE DÉMARRAGE

Plus les aliments sont froids, plus ils mettront de temps à chauffer.

Les aliments pris au réfrigérateur mettent plus longtemps à se réchauffer que ceux à température ambiante.

LIQUIDES

Tous les liquides doivent être remués avant et pendant la cuisson.

L'eau, en particulier, doit être remuée avant et pendant la cuisson pour éviter une éruption.

Ne chauffez pas de liquides ayant déjà bouilli. NE SURCHAUFFEZ PAS.

MÉLANGER & REMUER

Certains aliments ont besoin d'être mélangés pendant la cuisson.

La viande et la volaille devront être retournées à la mi-cuisson.

DISPOSITION

Les aliments individuels, par ex. les portions de poulet, devront être placés sur un plat afin que les parties les plus épaisses se trouvent vers l'extérieur.

QUANTITÉ

Les petites quantités cuisent plus vite que les grandes, les petits aliments seront également plus vite réchauffés que les grosses portions.

PERCER

La peau ou la membrane de certains aliments fera en sorte que de la vapeur s'accumule pendant la cuisson. Ces aliments doivent être percés ou une bande de peau doit être pelée avant de les cuisiner pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Les oeufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc. devront tous être percés avant la cuisson.

NE TENTEZ PAS DE FAIRE BOUILLIR DES OEUFS DANS LEUR COQUILLE.

COUVERCLE

Couvrez les aliments à l'aide d'un film plastique spécial four à micro-ondes ou d'un couvercle.

Couvrez le poisson, les légumes, les plats préparés, les soupes.

Ne couvrez pas les gâteaux, les sauces, les jacket potatoes ou les pâtisseries.

GUIDE DE DÉCONGÉLATION

- ▶ Ne décongelez pas de viande emballée. Cela pourrait favoriser une cuisson de la viande. Retirez toujours l'emballage et le carton. N'utilisez que des récipients adaptés au four à micro-ondes.
- ▶ Faites décongeler les volailles entières avec la poitrine vers le bas. Faites décongeler les rôtis avec la graisse vers le bas.
- ▶ La forme de l'emballage altère la durée de décongélation. Les formes rectangulaires peu épaisses décongèlent plus rapidement que les gros blocs.
- ▶ Vérifier la nourriture au bout d'1/3 du temps de cuisson. Vous pouvez la retourner, la séparer en morceaux, la réarranger ou retirer les morceaux de nourriture décongelée.
- ▶ Pendant la décongélation, un message sur l'écran du four vous invitera à retourner la nourriture. A ce moment là, ouvrez la porte du four et vérifiez la nourriture. Pour une décongélation optimale, respectez les consignes répertoriées ci-dessous.
Puis refermez la porte du four, pressez sur la touche DÉMARRER pour terminer la décongélation.
- ▶ Lorsqu'ils sont décongelés, les aliments sont censés être frais, mais entièrement ramollis. S'ils sont encore légèrement

glacés, remettez-les très brièvement dans le four à micro-ondes, ou laissez les reposer quelques minutes. Après la décongélation, laissez les aliments reposer de 5 à 60 minutes s'il reste des zones glacées.

La volaille et le poisson peuvent être mis sous l'eau jusqu'à ce qu'ils soient décongelés.

- ⇨ **Retourner** : Les rôtis, les côtes, les volailles entières, les escalopes de dinde, les hot-dogs, les saucisses, les steaks ou les côtelettes.
- ⇨ **Réarranger** : Casser ou séparez les steaks, les côtelettes, les hamburgers, la viande hachée, les morceaux de poulet ou de crustacés, les morceaux de viande à ragoût.
- ⇨ **Protection** : Utilisez de petits morceaux d'aluminium pour protéger les parties fines ou les bords des aliments ayant des formes irrégulières comme les cuisses de poulet. Pour éviter qu'un arc ne se forme, faites en sorte que le papier aluminium soit à plus de 2,5 cm des parois ou de la porte du four.
- ⇨ **Retirer la nourriture** : Pour éviter que la nourriture ne cuise, les parties décongelées doivent être retirées du four. Cela peut raccourcir la durée de décongélation pour des aliments pesant moins de 1350 g (3 livres).

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION (Durée de la Décongélation)

Pièce et poids	Durée de la décongélation	Temps de Repos	Techniques spéciales
BŒUF Bœuf haché 1 livre/450 g	5-7 min.	15-20 min.	Séparez et retirez les parties décongelées avec une fourchette.
Viande à Ragoût 1 1/2 livre/675 g	9-12 min.	25-30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Portions 4(4onces/110 g)	5-7 min.	15-20 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
PORC Travers de porc 1 livre/450 g	5-7 min.	25-30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Côtelettes 4(5 onces/125 g)	5-7 min.	25-30 min.	Séparez et retournez-les encore une fois.
Porc haché 1 livre/450 g	5-7 min.	15-20 min.	Séparez et retirez les parties décongelées avec une fourchette.
VOLAILLE Poulet entier 2 1/2 livres/1125 g	14-18 min.	45-90 min.	Séparez la partie inférieure. Retournez-les à la moitié du temps de décongélation. Recouvrez-les si nécessaire.
Escalopes de poulet 1 livre/450 g	6-9 min.	15-30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Poulet frit (découpé) 2 livres/900 g	12-15 min.	25-30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Cuisses de poulet 1 1/2 livres/675 g	9-12 min.	15-30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
POISSONS ET CRUSTACÉS Poisson entier 1 livre/450 g	4-6 min.	15-20 min.	Retournez à la moitié du temps de décongélation. Recouvrez-les si nécessaire.
Filets de poisson 1 1/2 livre/675 g	8-10 min.	15-20 min.	Séparez et retournez-les encore une fois.
Crevettes 1/2 livre/225 g	2-3 min.	10-15 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.

* Ces durées sont approximatives car la température varie d'un congélateur à un autre.

TABLEAU DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE

Tableau de Cuisson

Pièce	Puissance	Temps de Cuisson pour 1 livre/450 g	Instruction Particulière
VIANDE			
Rôti de bœuf	P-80	6-8 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Les viandes et les volailles fraîches doivent être retirées du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson. - Laissez toujours la viande et la volaille reposer avec un couvercle après la cuisson.
- Saignant	P-80	7-9 min.	
- A point	P-80	9-11 min.	
- Bien cuit	P-80	10-13 min.	
Rôti de porc	P-HI	8-10 min.	
Bloc de bacon	P-HI	8-10 min.	
Bloc de bacon			
Poulet entier	P-HI	4-9 min.	
Morceaux de poulet	P-80	5-7 min.	
Escalope (avec os)	P-80	6-8 min.	
POISSON			
Filets de poisson	P-HI	3-5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Ajoutez un peu d'huile ou de beurre fondu sur le poisson, ou ajoutez 15 à 30ml (1 à 2cc) de jus de citron, de vin, de bouillon, de lait ou d'eau. - Laissez toujours le poisson reposer avec un couvercle après la cuisson
Maquereau entier, nettoyé et préparé	P-HI	3-5 min.	
Truite entière, nettoyée et préparée	P-HI	4-6 min.	
Pavés de saumon	P-HI	4-6 min.	
<p>REMARQUE : Les durées ci-dessus sont à titre d'indication. Prenez en compte les différences de goûts et les préférences personnelles. Les durées peuvent varier selon la forme, la découpe et la composition des aliments.</p> <p>Les viandes, volailles et poissons congelés doivent être parfaitement décongelés avant d'être cuits.</p>			

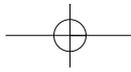


Tableau pour le réchauffage

- Afin d'éviter les brûlures, les aliments pour bébés doivent être soigneusement vérifiés avant d'être servis.
- Lorsque vous réchauffez des plats préparés, suivez toujours attentivement les instructions sur l'emballage.
- Si vous congelez des aliments frais, souvenez-vous de bien les décongeler avant de les cuire selon les instructions sur l'emballage. Coller une note sur les emballages est une bonne idée, les autres membres du foyer s'en souviendront aussi.
- Rappelez-vous qu'il faut retirer les fermoirs des sacs de congélation et la nourriture des récipients en aluminium avant de les réchauffer.
- Les aliments frais (réfrigérés) mettent plus de temps à se réchauffer que les aliments à température ambiante (comme les aliments tout juste ramenés à température ambiante ou les aliments sortant du placard).
- Tous les aliments doivent être réchauffés à pleine puissance.

Pièce	Temps de cuisson	Instructions Particulières
Nourriture pour bébés pot de 128 g	20 sec.	Videz le dans un petit bol. Mélangez bien une ou deux fois au cours de la cuisson. Avant de servir, vérifiez bien la température.
Lait infantile 100 ml / 4 onces liquides 225 ml / 8 onces liquides	20-30 sec. 40-50 sec.	Mélangez ou remuez bien et versez dans un biberon stérilisé. Avant de servir, remuez bien et vérifiez la température.
Sandwichs 1 sandwich	20-30 sec.	Enveloppez-le dans une serviette en papier et posez-le sur un support en verre adapté au four à micro-ondes. *Remarque : N'utilisez pas de serviette en papier recyclé.
Lasagnes 1 portion : (10 1/2 onces/300 g)	4-6 min.	Posez les lasagnes sur un plat adapté au four à micro-ondes. Recouvrez d'un film plastique et percez une fente.
Ragoût 1 tasse : 4 tasses :	1 1/2-3 min. 5-7 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Purée de pommes de terre 1 tasse 4 tasses	2-3 min. 6-8 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Haricots blancs à la sauce tomate 1 tasse	2-3 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Raviolis ou pâtes avec de la sauce 1 tasse 4 tasses	2-3 min. 6-9 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.



TABLEAU POUR LES LÉGUMES

Utilisez un bol en pyrex avec un couvercle. Ajoutez 30 à 45 ml d'eau froide (2 à 3 cc) pour 250 g de légumes, à moins qu'une quantité différente ne soit recommandée – voir tableau. Faites les cuire avec un couvercle pendant la durée minimum – voir tableau.

Refaites cuire pour obtenir le résultat souhaité. Mélangez une fois pendant et après la cuisson.

Ajoutez du sel, des herbes ou du beurre après la cuisson. Recouvrez et laissez reposer pendant 3 minutes.

Astuce : coupez des morceaux de légumes frais de taille égale. Plus ils seront émincés menu, plus ils cuiront rapidement.

Tous les légumes doivent être cuits à pleine puissance.

Guide de cuisson des légumes frais

Légumes	Poids	Durée	Commentaires
Brocolis	1/2 livre/250g 1 livre/500g	2 1/2-4 min 4 1/2-6 min	Coupez des fleurettes de taille égale. Faites en sorte que les tiges pointent vers le centre.
Choux de Bruxelles	1/2 livre/250g	3 1/2-5 min	Ajoutez 60 à 75 ml (5 à 6 cc) d'eau.
Carottes	1/2 livre/250g	2-3 min	Coupez des rondelles de carottes de taille égale.
Choux fleur	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3-5 min 5-7 min	Coupez des fleurettes de taille égale. Coupez les grosses fleurettes en deux. Faites en sorte que les tiges pointent vers le centre.
Courgettes	1/2 livre/250g	2-3 min	Coupez la courgette en rondelles. Ajoutez 30 ml (2 cc) d'eau ou une noix de beurre. Faites cuire jusqu'à ce que les rondelles soient tendres.
Aubergines	1/2 livre/250g	2-3 min	Coupez l'aubergine en rondelles et arrosez d'une cuillerée à soupe de jus de citron.
Poireaux	1/2 livre/250g	2-3 min	Coupez le poireau en rondelles.
Champignons	0.3 livre/125g 1/2 livre/250g	1-2 min 2-4 min	Préparez des champignons entiers ou émincés. N'ajoutez pas d'eau. Arrosez de jus de citron. Salez et poivrez. Égouttez avant de servir.
Oignons	1/2 livre/250g	2-3 min	Émincez les oignons ou en deux. N'ajoutez pas plus de 15 ml (1cc) d'eau.
Poivron	1/2 livre/250g	2-4 min	Coupez le poivron en fines lamelles.
Pommes de terre	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3-5 min 5-7 min	Pesez les pommes de terre pelées et coupez les en deux ou en quartiers de taille égale.
Navet	1/2 livre/250g	4-6 min	Coupez le navet en petits cubes.

Guide de cuisson des légumes surgelés

Légumes	Poids	Durée	Instructions
Épinards	0,3 livre/125 g	2-3 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.
Brocolis	1/2 livre/250 g	3-5 min	Ajoutez 30 ml (1cs) d'eau froide.
Petits pois	1/2 livre/250 g	3-5 min	Ajoutez 15ml (1cs) d'eau froide.
Haricots verts	1/2 livre/250g	4-6 min	Ajoutez 30 ml (1cs) d'eau froide.
Légumes assortis (carottes/petits pois/maïs)	1/2 livre/250g	3-5 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.
Légumes assortis (à la Chinoise)	1/2 livre/250 g	4-6 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.

RECETTES

SOUPE À LA TOMATE ET À L'ORANGE

25 g de beurre
1 oignon moyen, émincé
1 grosse carotte et 1 grosse pomme de terre, coupées en morceaux
800 g tomates concassées en boîte
le jus et le zeste d'1 petite orange
900 ml bouillon de légume chaud
sel et poivre à volonté

1. Faire fondre le beurre dans un grand saladier à P-HI pendant 1 minute.
2. Ajoutez l'oignon, la carotte et la pomme de terre et cuisez à P-HI pendant 6 minutes
3. Ajoutez les tomates, le jus d'orange, le zeste d'orange et le bouillon. Mélangez bien. Salez et poivrez à volonté. Couvrez le saladier et cuisez à P-HI pendant 15 minutes. Remuez 2-3 fois pendant la cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Mélangez et servez immédiatement.

SOUPE À L'OIGNON FRANÇAISE

1 gros oignon émincé
1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile de maïs
50 g farine
1,2 litres de bouillon de viande ou de légume chaud
sel et poivre à volonté
2 cuillères à soupe (30 ml) de persil haché
4 grosses tranches de pain français
50 g de fromage râpé

1. Mettez l'oignon et l'huile dans un saladier, mélangez bien et cuisez à P-HI pendant 1 minutes.
2. Remuez dans la farine pour faire une pâte et ajoutez petit à petit le bouillon. Assaisonnez et ajoutez le persil.
3. Couvrez le saladier et cuisez à P-70 pendant 16 minutes.
4. Versez la soupe dans les bols de service, mettez-y du pain et parsemez généreusement de fromage.
5. Cuisez à P-70 pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

LÉGUMES SAUTÉS

1 cuillère à soupe(15 ml) d'huile de tournesol
2 cuillère à soupe(30 ml) de sauce soja
1 cuillère à soupe(15 ml) de xérès
2,5cm de gingembre pelé et finement râpé
2 carottes moyennes, coupées en fines lamelles
100 g de champignons de Paris émincés
50 g germes de soja
100 g de mange-tout
1 poivron rouge, égrainé et finement émincé
4 oignons de printemps émincés
100 g de châtaignes d'eau en boîte, émincées
1/4 de chou chinois, finement émincé

1. Mettez l'huile, la sauce soja, le xérès, le gingembre, l'ail et les carottes dans un grand saladier, mélangez bien
2. Couvrez et faites cuire à P-HI pendant 3-5 minutes, en mélangeant une fois.
3. Ajoutez les champignons de Paris, les germes de soja, les mange-tout, le poivron rouge, les oignons de printemps, les châtaignes d'eau et le chou chinois. Mélangez bien.
4. Cuisez à P-HI pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez 2-3 fois pendant la cuisson.

Les légumes sautés sont parfaits pour être servis avec de la viande ou du poisson.

POULET AU MIEL

4 blancs de poulet désossés
2 cuillères à soupe(30 ml) de miel clair
1 cuillère à soupe(15 ml) de moutarde à l'ancienne
1/2 cuillère à café (2,5 ml) d'estragon séché
1 cuillère à soupe (15 ml) purée de tomates
1/4 pint(150 ml) de bouillon de poulet

1. Mettez les blancs de poulet dans un plat.
2. Mélangez tous les autres ingrédients et versez sur le poulet. Salez et poivrez à volonté.
3. Cuisez à P-HI pendant 10-12 minutes. Retournez le poulet et recouvrez de sauce deux fois pendant la cuisson.



POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS AU BLEU ET À LA CIBOULETTE

2 grosses pommes de terre, (d'environ 9 250 g chacune)
 50 g beurre
 100 g de bleu émietté
 1 cuillère à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche hachée
 50 g de champignons émincés
 sel et poivre à volonté

1. Piquez chaque pomme de terre à plusieurs endroits.
 Cuisez à P-HI pendant 7-9 minutes
 Coupez en deux et enlevez la chair des pommes de terre pour la mettre dans un bol, ajoutez le beurre, le fromage, la ciboulette, les champignons, le sel et le poivre, et mélangez bien.
2. Mettez le mélange dans la peau de la pomme de terre et placez dans un plat à flan.
3. Cuisez à P-50 pendant 10 minutes.

SAUCE BLANCHE

25 g beurre
 25 g farine
 300 ml de lait
 sel et poivre à volonté

1. Placez le beurre dans un bol et cuisez à P-HI pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Mélangez la farine et fouettez le lait.
 Cuisez à P-HI pendant 3-4 minutes, en mélangeant toutes les 2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse.
 Salez et poivrez à volonté.

CONFITURE DE FRAISES

675 g de fraises équeutées
 3 cuillères à soupe (45 ml) de jus de citron
 675 g du sucre semoule

1. Mettez les fraises et le jus de citron dans un très grand saladier, chauffez à P-HI pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits se soient ramollis.
 Ajoutez le sucre, mélangez bien.
2. Cuisez à P-70 pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que la température de prise en masse* soit atteinte, remuez toutes les 4-5 minutes.
3. Versez dans des pots chauds et propres.
 Recouvrez, fermez et étiquetez.

* Température de prise en masse :

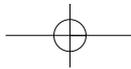
Pour déterminer la température de prise en masse, placez 1 c. à café (5 ml) de confiture dans une soucoupe froide. Laissez reposer 1 minute. Touchez légèrement la surface de la confiture du bout du doigt. Si la surface se ride, la température de prise en masse a été atteinte.

GÂTEAU SIMPLE AU FOUR À MICRO-ONDES

100 g margarine
 100 g sucre
 1 oeuf
 100 g farine passé
 2-3 cuillères à soupe(30-45ml) de lait

1. Mettez du papier ingraissable sur la base d'un plat à gâteau de 20.4 cm.
2. Graissez le moule avec de la margarine et saupoudrez légèrement de sucre. Battez les oeufs et mélangez la farine passée avec le lait.
3. Versez dans le moule préparé.
 Cuisez à P-HI pendant 4-5 minutes, jusqu'à ce que la lame d'un couteau en ressorte propre.
4. Laissez le gâteau reposer pendant 5 minutes avant de le démouler.





OMELETTE

15 g de beurre
4 oeufs
6 cuillères à soupe (90 ml) de lait
sel et poivre

1. Battez les oeufs et le lait. Assaisonnez.
2. Mettez le beurre dans un plat à flan de 26 cm.
Cuissez à P-HI pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Recouvrez le plat du beurre fondu.
3. Versez le mélange de l'omelette dans le plat.
Cuissez à P-HI pendant 3 minutes
Battez le mélange et cuisez à nouveau à P-HI pendant 1 minute.

OEUFS BROUILLÉS

15 g de beurre
2 oeufs
2 cuillères à soupe (30 ml) de lait
sel et poivre

1. Faites fondre le beurre dans un bol à P-HI pendant 1 minute.
2. Ajoutez les oeufs, le lait et le sel et le poivre et mélangez bien.
3. Cuissez à P-HI pendant 3 minutes, en mélangeant bien toutes les 30 secondes.

BOEUF HACHÉ (MINCE)

1 petit oignon coupé en dé
1 clou de girofle écrasé
1 cuillère à café (5 ml) d'huile
200 g de tomates concassées en boîte
1 cuillère à soupe (15 ml) purée de tomates
1 cuillère à café (5 ml) d'herbes de Provence
225 g de boeuf haché
sel et poivre

1. Mettez l'oignon, l'ail et l'huile dans une casserole, et cuisez à P-HI pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que ce soit ramolli.
2. Mettez tous les autres ingrédients dans la casserole. Mélangez bien.
3. Couvrez et cuisez à P-HI pendant 5 minutes puis à P-50 pendant 8-12 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

