



MANUEL DE L'UTILISATEUR

FOUR À MICRO-ONDES

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

MS-196VUW
MS-196VUT
MS-196VUS

FRANÇAIS

Précautions

Précautions destinées à éviter toute surexposition aux micro-ondes.

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

Il est important de ne pas endommager le système de verrouillage.

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

Ne pas utiliser un four endommagé. La bonne fermeture de la porte est particulièrement importante. La porte, l'encadrement, les charnières et les loquets (cassés ou mal ajustés), les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité ne doivent pas être endommagés.

Ne confier cet appareil pour réglage ou réparation qu'à un technicien qualifié du service après-vente.

Attention

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

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

1. Éviter d'utiliser des récipients à bard droit avec col étroit.
2. Ne pas surchauffer.
3. Agiter le liquide avant de placer le récipient dans le four, agiter à nouveau à mi-cuisson.
4. Après le réchauffage, laisser reposer dans le four quelques minutes, agiter ou secouer de nouveau les liquides (en particulier, le contenu des biberons et des récipients d'aliments pour nourrissons) et vérifier leur température avant consommation afin d'éviter les brûlures (biberons et récipients d'aliments pour nourrissons, notamment). Faire attention en manipulant le récipient.

Attention

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

Table des matières

Comment fonctionne un four à micro-ondes

Les micro-ondes sont une forme d'énergie similaire aux ondes de radio et de télévision et à la lumière solaire naturelle. En principe, les micro-ondes se diffusent lorsqu'elles traversent l'atmosphère et disparaissent sans produire d'effet. Les fours à micro-ondes, en revanche, possède un magnétron conçu pour exploiter l'énergie des micro-ondes. L'électricité fournie au magnétron est employée pour générer de l'énergie micro-onde.

Ces micro-ondes pénètrent dans l'enceinte de cuisson par des ouvertures pratiquées à l'intérieur du four. Un plateau tournant est installé dans le bas du four. Les micro-ondes ne peuvent pas traverser les parois métalliques du four, mais elles peuvent pénétrer des matériaux tels que le verre, la porcelaine et le carton, les matériaux dont sont fabriqués les plats de cuisson conçus en vue d'un usage dans les fours à micro-ondes.

Les micro-ondes ne chauffent pas les récipients de cuisson, bien que ceux-ci s'échaufferont sous l'effet de la chaleur rayonnée par les aliments.

Un appareil très sûr

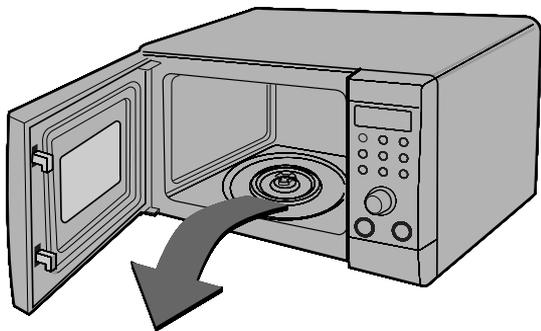
Votre four à micro-ondes est l'un des plus sûrs de tous les appareils électroménagers. Lorsque la porte est ouverte, le four interrompt immédiatement la production de micro-ondes. L'énergie micro-onde est totalement convertie en chaleur lorsqu'elle pénètre à l'intérieur des aliments et ne laisse pas d'énergie « résiduelle » néfaste pour vous lorsque vous consommez les aliments.

Précautions	92
Table des matières	93
Déballage & Installation	94-95
Réglage de l'horloge	96
Sécurité enfant	97
Puissance de cuisson	98
Niveau de puissance	99
Cuisson en deux étapes	100
Démarrage rapide	101
Cuisson automatique	102-103
Décongélation automatique	104-105
Décongélation rapide	106-107
Minuterie	108
Modes de cuisson préférés	109
Guide de cuisson et de réchauffage	110
Légumes frais Tableau	111
Décongélation Conseils	112
Consignes importantes de sécurité	113-114
Ustensiles résistants aux micro-ondes	115
Caractéristiques des aliments &	
Cuisson aux micro-ondes	116-117
Questions & Réponses	118
Câblage de la prise /	
Spécifications technique	119

Déballage & Installation

La procédure de base décrite sur ces deux pages vous permet de vérifier rapidement si votre four fonctionne correctement. Veuillez accorder une attention plus particulière aux instructions concernant le lieu d'installation de votre four. Lorsque vous déballez votre four, n'oubliez pas de retirer tous les accessoires et matériaux de conditionnement. Vérifiez si votre four n'a pas été endommagé durant le transport.

- 1** Déballez votre four et placez-le sur une surface de niveau.

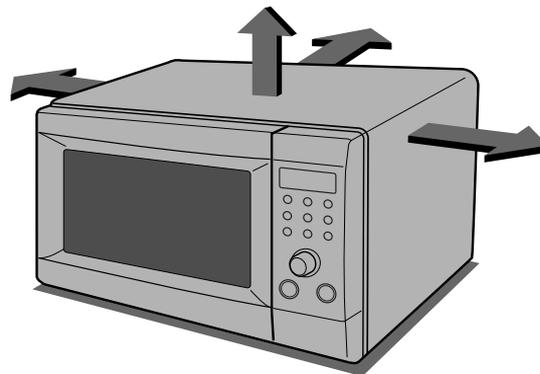


— PLATEAU EN VERRE



— BAGUE ROTATIVE

- 2** Installez le four à un emplacement plat avec une hauteur supérieure à 85 cm. Au-dessus du four, il doit y avoir un espace libre d'au moins 30 cm et derrière l'appareil une distance de 10 cm afin d'assurer une ventilation suffisante. (Attention : cela ne s'applique pas en cas d'installation du micro-ondes dans un placard encastré!). De plus, vous devriez installer l'appareil à au moins 8 cm du bord du support afin d'éviter son basculement. Des ouïes de ventilation sont disposées en haut et sur le côté. Elles ne doivent pas être recouvertes ou bouchées sinon l'appareil se détériora.



CE FOUR NE PEUT ETRE EMPLOYE A DES FINS DE RESTAURATION COMMERCIALE.

3 Branchez le four dans une prise standard. Vérifiez que le four est le seul appareil branché à cette prise. **Si votre four ne fonctionne pas correctement, débranchez et rebranchez-le.**

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

5 Remplissez un **réceptacle pour micro-ondes** avec 300 ml d'eau. Placez-le sur le **PLATEAU EN VERRE** et fermez la porte du four. Si vous avez des doutes sur le réceptacle à utiliser, veuillez vous reporter à la page 115.



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



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



VOTRE FOUR EST PRÊT

8 Avant consommation, il est impératif de vérifier la température des biberons et autres aliments pour bébé afin d’éviter tout risque de brûlure.

Réglage de l'horloge



Lorsque vous branchez le four pour la première fois, ou après une coupure de courant, la fenêtre d'affichage indique "0" et vous devez mettre l'horloge à l'heure.

Si l'horloge (ou la fenêtre d'affichage) affiche des symboles bizarres, débranchez le four et branchez-le à nouveau, puis réinitialisez l'horloge.

Vous pouvez régler l'horloge sur la base de 12 heures ou de 24 heures. Dans l'exemple suivant, je vous montre comment régler l'horloge sur 14:35 (horloge 24 heures). Assurez-vous que tous les éléments de l'emballage du four ont été retirés.

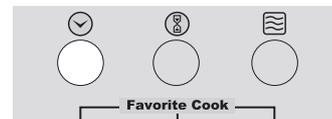
Assurez-vous que vous avez installé le four correctement, conformément aux instructions données dans les pages précédentes.

Appuyez sur **STOP**.



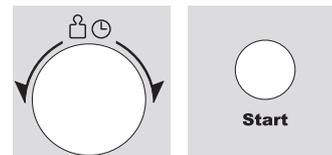
Appuyez sur la touche **CLOCK**.

(Si vous souhaitez utiliser une option différente, appuyez une seconde fois sur la touche **CLOCK**. Si vous souhaitez modifier une option après avoir réglé l'horloge, vous devez débrancher et rebrancher l'appareil.)



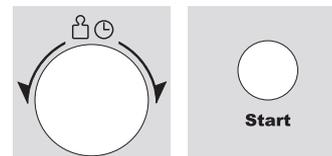
Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "14:00".

Appuyez sur **START** pour confirmer la heure.



Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "14:35".

Appuyez sur **START**.
L'horloge se met en route.



Sécurité enfants



Votre four est équipé d'une fonction de sécurité qui empêche tout fonctionnement accidentel du four.

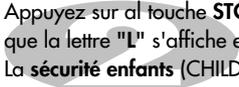
Lorsque la fonction "sécurité enfant" est activée, vous ne pouvez utiliser aucune autre fonction et la cuisson est impossible.

Votre enfant pourra toutefois encore ouvrir la porte du four.

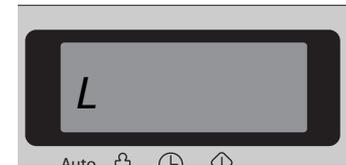
Appuyez sur **STOP**.



Appuyez sur la touche **STOP** et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que la lettre "**L**" s'affiche et qu'un "bip" retentisse. La **sécurité enfants** (CHILD LOCK) est à présent activée.



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



Pour désactiver la **sécurité enfants**, appuyez sur la touche **STOP** et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que le "**L**" disparaisse. Un "bip" retentit lorsque vous relâchez la touche.



Puissance de cuisson

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

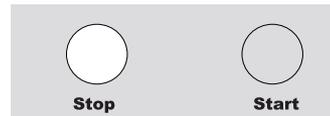


Your oven has five microwave Power settings. High power is automatically selected but repeated presses of the **MICRO** button will select a different power level.

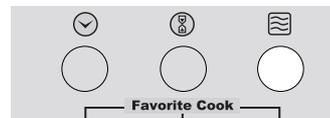
PUISSANCE	Appuyez sur MICRO	RESULTAT
MAXIMALE	1 fois	800W
MOYENNE A ELEVEE	2 fois	640W
MOYENNE	3 fois	480W
DECONGELATIO N/ MOYENNE FAIBLE	4 fois	320W
FAIBLE	5 fois	160W

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

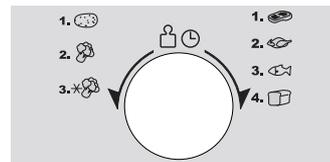
Appuyez sur **STOP**.



Appuyez deux fois sur **MICRO** pour sélectionner 640W. La fenêtre d'affichage indique "640" .



Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "5:30".



Appuyez sur **START**.



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

Niveau de puissance

PUISSANCE ELEVEE	PUISSANCE	USAGE
ELEVEE	800W	<ul style="list-style-type: none"> * Faire bouillir de l'eau * Faire dorer du boeuf haché * Cuire de la volaille, du poisson ou des légumes * Cuire des morceaux de viande tendre
MOYENNE ELEVEE	640W	<ul style="list-style-type: none"> * Réchauffer toutes sortes d'aliments * Faire rôtir de la viande et de la volaille * Faire cuire des champignons et des fruits de mer * Faire cuire des aliments contenant du fromage et des oeufs
MOYENNE	480W	<ul style="list-style-type: none"> * Cuire des cakes et des scones * Préparer des oeufs * Cuire du flan * Préparer du riz, de la soupe
DECONGELATION / MOYENNE FAIBLE	320W	<ul style="list-style-type: none"> * Toute décongélation * Faire fondre du beurre et du chocolat * Cuire des morceaux de viande moins tendre
FAIBLE	160W	<ul style="list-style-type: none"> * Ramollir du beurre et du fromage * Ramollir de la glace * Faire lever de la pâte à la levure



Cuisson en deux étapes



Pendant la phase de cuisson à deux étapes, vous pouvez ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson. Refermez la porte du four et appuyez sur **START**; la cuisson reprend là où elle s'était arrêtée.

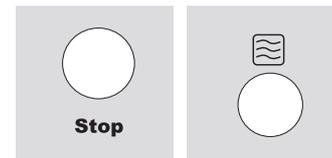
A la fin de la première étape, un "bip" retentit et la deuxième étape commence. Si vous souhaitez effacer le programme, appuyez deux fois sur la touche **STOP**.

Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment cuire certains aliments en deux étapes. La première étape consiste à cuire les aliments à la puissance maximale (HIGH) pendant 11 minutes; la seconde étape consiste à les cuire à une puissance de 320W pendant 35 minutes.

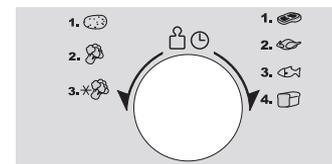
Appuyez sur **STOP**.

Réglez la puissance et le temps de cuisson pour la première étape.

Appuyez sur **MICRO** pour sélectionner la puissance maximale.

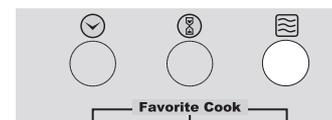


Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "11:00".



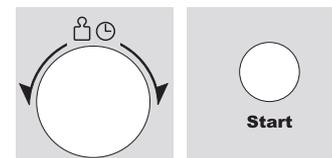
Réglez la puissance et le temps de cuisson pour la deuxième étape.

Appuyez deux fois sur la touche **MICRO** pour sélectionner 320W.



Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "35:00".

Appuyez sur **START**.



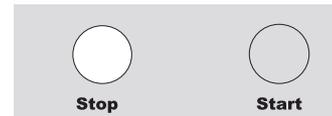
Démarrage rapide

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



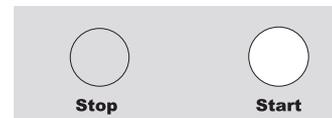
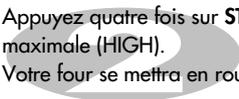
La fonction **QUICK START** (DEMARRAGE RAPIDE) vous permet d'introduire des intervalles de 30 secondes de cuisson à puissance maximale (HIGH) en utilisant la touche **START**.

Appuyez sur **STOP**.

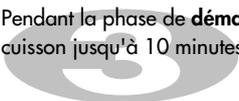


Appuyez quatre fois sur **START** pour sélectionner 2 minutes à puissance maximale (HIGH).

Votre four se mettra en route avant la quatrième pression.



Pendant la phase de **démarrage rapide**, vous pouvez prolonger le temps de cuisson jusqu'à 10 minutes en appuyant plusieurs fois sur la touche **START**.



Cuisson automatique

Dans l'exemple suivant, je vous explique comment cuire 0,6 kg de légumes frais.

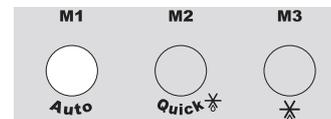


La fonction **AUTO COOK** (CUISSON AUTOMATIQUE) vous permet de cuire facilement la plupart vos aliments préférés en sélectionnant le type d'aliment et en entrant son poids.

Appuyez sur **STOP**.



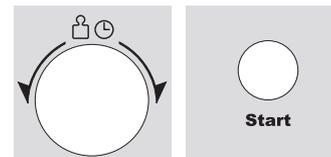
Appuyez sur **AUTO COOK**.



Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "0,6".



Appuyez sur **START**.



CATEGORIE D'ALIMENTS	TEMP. ALIMENTS	USTENSILES	LIMITE DE POIDS	INSTRUCTIONS
1. POMMES DE TERRE EN CHEMISE	0,1 kg ~ 1,0 kg	Plateau en verre	20 °c	Lavez, essuyez et faites plusieurs trous dans la pomme de terre avec une fourchette. Après la cuisson, laissez reposer pendant 5 minutes. Couvrez d'une feuille de papier d'aluminium.
2. LEGUMES FRAIS	0,2 kg ~ 0,8 kg	Plateau en verre	20 °c	Mettez les légumes préparés dans un récipient de taille adaptée (p. ex. casserole). Couverture avec le clinquant en plastique. Ajoutez 30 ml d'eau par 200 g de légumes. Après la cuisson, laissez reposer pendant 2-3 minutes.
3. LEGUMES SURGELES	0,2 kg ~ 0,8 kg	Plateau en verre	-18 °c	Mettez les légumes surgelés dans un récipient de taille adaptée. Couverture avec le clinquant en plastique. Après la cuisson, laissez reposer pendant 2-3 minutes.

Décongélation automatique

La température et la densité des aliments varie. 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. Le programme BREAD (PAIN) convient pour décongeler des pièces de petite taille comme une petits pains 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.

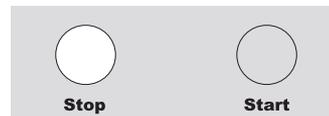


Votre four à micro-ondes dispose de trois modes de décongélation: **VIANDE** (MEAT), **VOLAILLE** (POULTRY), **POISSON** (FISH) et **PAIN** (BREAD). Plusieurs puissances sont possibles pour chaque mode de décongélation. Appuyez plusieurs fois sur la touche **AUTO DEFROST** (DECONGELATION AUTOMATIQUE) pour sélectionner une puissance différente.

Catégorie	Appuyez sur DEFROST
VIANDE	1 fois
VOLAILLE	2 fois
POISSON	3 fois
PAIN	4 fois

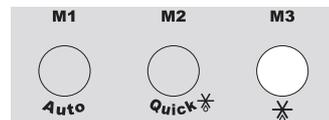
Appuyez sur **STOP**.

Pesez les aliments que vous allez décongeler. Retirez tout ruban ou emballage métallique, puis introduisez les aliments dans le four et refermez la porte.



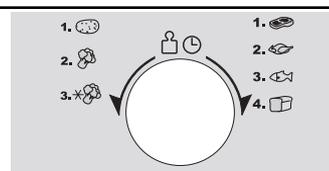
Appuyez deux fois sur la touche **AUTO DEFROST** pour sélectionner le programme de décongélation de **volaille** (POULTRY).

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



Introduisez le poids des aliments surgelés que vous allez décongeler.

Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "**1,4**".



Appuyez sur **START**.



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" rentii) tant que vous n'ouvrez pas la porte.

SEQUENCE DE DECONGELATION AUTOMATIQUE SUIVANT LE POIDS

SEQUENCE		ALIMENTS	MIN./MAX.
1. VIANDE 	Bœuf	Boeuf haché, filet de boeuf, cubes pour ragoût, bifteck, rôti braisé, culotte de boeuf, hamburger.	0,1/4,0 kg
	Agneau	Côtelettes (2,5 cm), rouleau de viande.	
	Veau	Côtelettes (450g, 1,2 cm)	
2. VOLAILLE 	Poulet	Poitrine désossée entière (moins de 2 kg), cuisses.	0,1/4,0 kg
	Dinde	Poitrines (moins de 2,5 kg)	
3. POISSON 	Poisson	Filets, steaks (entiers)	0,1/4,0 kg
	Fruits de mer	Chair de crabe, queues de homard, crevettes, coquilles Saint-Jacques	
4. PAIN 		Tranches de pain blanc ou à la farine complète, petits pains blancs ou à la farine complète, baguette, croissants	0,1/0,5 kg

- * L'avantage de cette fonction de décongélation automatique réside dans le fait que le réglage et le contrôle de la décongélation se font de manière automatique. Toutefois, vous devez vérifier les aliments en cours de décongélation, comme pour la décongélation normale.
- * Pour obtenir de meilleurs résultats, ôtez l'emballage en papier ou en plastique de la viande et de la volaille. Si vous ne le faites pas, l'emballage retiendra la vapeur et le jus, ce qui peut provoquer la cuisson des aliments en surface.
- * Mettez les aliments dans un plat en verre peu profond pour recueillir le liquide.
- * Les aliments ne doivent pas être complètement décongelés au centre lorsque vous les sortez du four.
- * Si vous éprouvez des difficultés à débarrasser les aliments, faites décongeler l'aliment dans son emballage pendant environ un quart du temps de décongélation total (temps affiché au début du cycle de décongélation). Sortez ensuite le paquet du four et ôtez l'emballage.
- * Placez les tranches de pain entre des feuilles de papier de cuisine et coupez les petits pains en deux avant de les faire décongeler.
- * Après la décongélation, laissez reposer 10 minutes.



Décongélation rapide

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



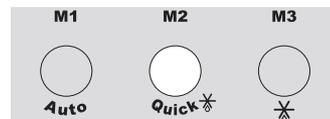
Votre four à micro-ondes dispose d'une fonction de décongélation rapide (MEAT / VIANDE).

Appuyez sur **STOP**.

Pesez les aliments que vous allez décongeler. Retirez tout ruban ou emballage métallique, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



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



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.

DECONGELATION RAPIDE

SEQUENCE		ALIMENTS	ALIMENTS MIN./MAX.
1. VIANDE 	Boeuf Agneau Veau	Viande hachée	0.5 kg

- * L'avantage de cette fonction de décongélation rapide réside dans le fait que le réglage et le contrôle de la décongélation se font de manière automatique. Toutefois, vous devez vérifier les aliments en cours de décongélation, comme pour la décongélation normale.
- * Pour obtenir de meilleurs résultats, ôtez l'emballage en papier ou en plastique du poisson, des fruits de mer, de la viande et de la volaille. Si vous ne le faites pas, l'emballage retiendra la vapeur et le jus, ce qui peut provoquer la cuisson des aliments en surface.
- * Mettez les aliments dans un plat en verre peu profond pour recueillir le liquide.
- * Les aliments ne doivent pas être complètement décongelés au centre lorsque vous les sortez du four.
- * Après la décongélation, laissez reposer 5-10 minutes.



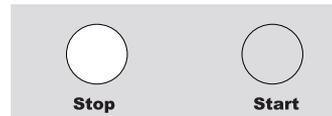
Minuterie

Veillez trouver ci-dessous le mode d'emploi de la minuterie pour 15 minutes.

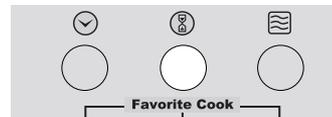


Votre four dispose également une minuterie qui peut fonctionner sans mode de cuisson. Dans ce cas, la minuterie peut être utilisée indépendamment de la cuisson et le four ne fonctionne pas. Le simple décompte par seconde est fait.

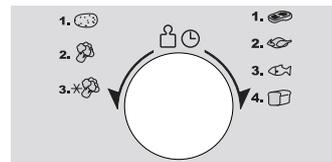
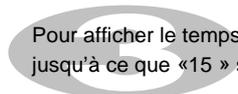
Appuyer sur **Stop**.



Appuyer sur le bouton de temps de cuisson

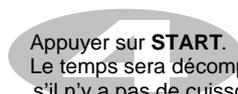


Pour afficher le temps de cuisson désiré, tourner le bouton jusqu'à ce que « 15 » soit affiché.



Appuyer sur **START**.

Le temps sera décompté sur la fenêtre de dialogue même s'il n'y a pas de cuisson ni réchauffage. La fin de cuisson sera signalée par le son Bip et l'affichage du mot « FIN »



Cette fonction vous permet de programmer l'appareil pour exécuter les programmes de cuisson à une étape que vous utilisez fréquemment. Une fois l'appareil programmé, vous pouvez utiliser le programme de cuisson souhaité en appuyant sur la touche du mode de cuisson préféré. Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment programmer l'appareil pour une cuisson à une puissance de 640W pendant 10 minutes 30 secondes.

Modes de cuisson préférés



The cooking programme is stored permanently in the memory of your microwave oven.

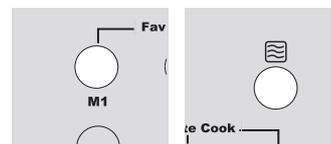
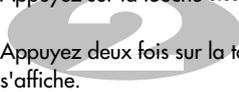
If you wish to change your FAVORITE COOK, simply enter a new cooking programme.

Appuyez sur **STOP**.

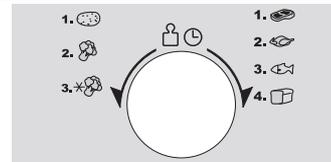


Appuyez sur la touche **M1**. "FA-1" s'affiche dans la fenêtre d'affichage.

Appuyez deux fois sur la touche **MICRO** pour sélectionner 640W. "640" s'affiche.



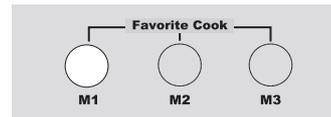
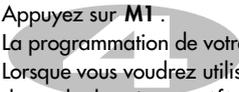
Tournez le bouton de sélection jusqu'à ce que la fenêtre d'affichage indique "10:30".



Appuyez sur **M1**.

La programmation de votre mode de cuisson préféré est terminée. Lorsque vous voudrez utiliser ce mode de cuisson, appuyez sur la touche de mode de cuisson préféré.

Appuyez sur **M1**.



Appuyez sur **START**.



Guide de cuisson et de réchauffage

Pour chauffer ou réchauffer correctement aux micro-ondes, il est important de se conformer à quelques règles de base. Pesez les aliments de façon à déterminer le temps de réchauffage requis. Disposez les aliments en arrondi de manière à obtenir les meilleurs résultats. Les aliments à température ambiante se réchaufferont plus rapidement que les aliments réfrigérés. Les aliments en conserve doivent être retirés de leur conteneur et placés dans un récipient prévu pour les fours à micro-ondes. Les aliments seront réchauffés plus uniformément si vous recouvrez le récipient d'un couvercle ou de film spécial pour fours à micro-ondes. Retirez précautionneusement le couvercle ou le film afin d'éviter de vous brûler avec la vapeur. Reportez-vous au tableau suivant comme guide de réchauffage des aliments cuits.

Aliments	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions spéciales
Viande hachée 3 tranches (0,5 cm d'épaisseur)	1~2 minutes	Placez la viande hachée sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou. • Remarque : Une sauce contribue à garder la viande juteuse.
Poulet 1 poitrine 1 pilon et haut de cuisse	2~3 minutes 3~3 ¹ / ₂ minutes	Placez les morceaux de poulet sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Filet de poisson (170-230g)	1~2 minutes	Placez le poisson sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Lasagne 1 portion (300 g)	4~6 minutes	Placez la lasagne sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Plat mijoté 1 tasse 4 tasses	1 ¹ / ₂ ~3 minutes 4 ¹ / ₂ ~7 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Plat mijoté Crème ou fromage 1 tasse 4 tasses	1~2 ¹ / ₂ minutes 3 ¹ / ₂ ~6 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson. Réchauffez la garniture et le pain séparément.
Hamburger ou bœuf grillé 1 sandwich (1/2 portion de viande en garniture) sans le pain	1~2 ¹ / ₂ minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois. Réchauffez le pain suivant les instruction du tableau ci-dessous.

Aliments	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions spéciales
Purée de pommes de terre 1 tasse 4 tasses	2 ¹ / ₂ ~3 ¹ / ₂ minutes 6~9 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Haricots blancs cuisinés 1 tasse	1 ¹ / ₂ ~3 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Ravioles ou pâtes en sauce 1 tasse 4 tasses	2 ¹ / ₂ ~4 minutes 7 ¹ / ₂ ~11 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Riz 1 tasse 4 tasses	1~1 ¹ / ₂ minutes 3 ¹ / ₂ ~5 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Sandwich ou petit pain 1 petit pain	15~30 seconds	Emballer-les de papier absorbant avant de les placer sur le plateau en verre.
Légumes 1 tasse 4 tasses	1 ¹ / ₂ ~2 ¹ / ₂ minutes 3 ¹ / ₂ ~5 ¹ / ₂ minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Soupe 1 portion (200 g)	1 ¹ / ₂ ~2 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.

Légumes frais

Tableau

Légume	Quantité	Temps de cuisson (à la puissance maximale)	Instructions	Temps de repos
Artichauts (230g chacun)	2 moyennes 4 moyennes	4 1/2 ~ 7 10 ~ 12	Nettoyez les artichauts. Ajoutez 2 cuillères à thé d'eau et 2 cuillères à thé de jus. Couvrez.	2~3 minutes
Asperges (fraîches, pointes)	450 g	2 1/2 ~ 6	Ajoutez 1/2 tasse d'eau. Couvrez.	2~3 minutes
Haricots verts	450 g	7 ~ 11	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un récipient d'un litre et demi. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes
Betteraves fraîches	450 g	11 ~ 16	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un récipient d'un litre et demi. Redispousez les aliments à mi-cuisson.	2~3 minutes
Brocolis frais (bouquets)	450 g	5 ~ 8	Mettez les brocolis dans un plat. Ajoutez 1/2 tasse d'eau.	2~3 minutes
Chou frais (émincé)	450 g	5 1/2-7 1/2	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un récipient d'un litre et demi. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes
Carottes fraîches (en rondelles)	200 g	2 ~ 3	Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans un récipient d'un litre. Remuez une fois à mi-cuisson	2~3 minutes
Chou fleur (frais, entier) (frais, bouquets)	450 g	5 ~ 7	Nettoyez le chou-fleur. Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans un récipient d'un litre. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes
Céleri frais (en morceaux)	2 tasses 4 tasses	11 ~ 16	Coupez en tranches. Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un récipient d'un litre et demi. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes

Légume	Quantité	Temps de cuisson (à la puissance maximale)	Instructions	Temps de repos
Maïs frais	2 épis	4 ~ 8	Décortiquez le maïs. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau dans un récipient d'un litre et demi. Couvrez.	2~3 minutes
Champignons (frais, émincés)	230 g	1 1/2 ~ 2 1/2	Mettez les champignons dans un plat couvert d'un litre et demi. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes
Panais frais (en rondelles)	450 g	4 ~ 7	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un récipient couvert d'un litre et demi. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes
Petits pois (frais)	4 tasses	6 ~ 9	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un récipient d'un litre et demi couvert. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes
Patates douces (entières) (170~230g chacune)	2 moyennes 4 moyennes	4 ~ 9 6~ 12	Faites plusieurs trous dans les pommes de terre avec une fourchette. Posez-les sur 2 serviettes en papier. Retournez-les à mi-cuisson.	2~3 minutes
Pommes de terre (entières) (170~230g chacune)	2 pommes de terre 4 pommes de terre	5 1/2 ~ 7 1/2 9 1/2 ~ 14	Faites plusieurs trous dans les pommes de terre avec une fourchette. Posez-les sur 2 serviettes en papier. Retournez-les à mi-cuisson.	2~3 minutes
Épinards frais (feuilles)	450 g	4 1/2 ~ 7 1/2	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans une casserole de deux litres couverte.	2~3 minutes
Courgette fraîche (en rondelles)	450 g	4 1/2 ~ 7 1/2	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat d'un litre et demi couvert. Remuez une fois à mi-cuisson.	2~3 minutes
Courgette fraîche (entière)	450 g	6 ~ 9	Faites des trous dans les courgettes. Posez-les sur 2 serviettes en papier. À mi-cuisson, retournez les courgettes et disposez-les mieux sur le papier.	2~3 minutes

Décongélation

Conseils

- La viande peut être décongelée dans son emballage d'origine s'il ne contient pas de métal. Enlevez tout anneau, attache, fil ou feuille métallique.
- Mettez la viande dans un plat en verre peu profond pour en recueillir le jus.
- Ne décongelez pas la viande plus de temps que nécessaire. Etalez les aliments tels que côtelettes, saucisses et tranches de lard dès que possible. Otez les pièces décongelées et laissez décongeler les pièces restantes.

VOLAILLE	Viande Poids	Temps de décongélation (minuten)	Temps de repos (minuten)
BOEUF			
saucisse de Frankfort	450 g	4 ~ 5	10
boeuf haché	450 g	6 1/2 ~ 8	15
rognons	1 kg	7 ~ 11	10
foie	450 g	5 ~ 6	10
rôti, gîte à la noix	1,5 kg	16 ~ 18	15
rôti, canard	1,5-2 kg	20 ~ 24	15
rôti, côte	1,5-2 kg	13 ~ 18	15
rôti, culotte (désossée)	1,5-2 kg	18 ~ 23	15
rôti, aloyau	2,2-3 kg	26 ~ 31	20
steak, cubes	450 g	6 ~ 7	10
steak, flanchet	700 g	8 ~ 9	10
steak, tranche	1 kg	9 ~ 13	10
steak, aloyau	1 kg	9 ~ 11	10
VEAU			
côte	450 g	8 ~ 9	10
haché	450 g	3 ~ 4	10
steak	450 g	5 ~ 7	
PORC			
côtelette (1,2cm d'épaisseur)	700 g	8 ~ 13	10
cubes	700 g	7 ~ 9	10

Conseils et techniques de décongélation de la viande
"AVERTISSEMENT: N'utilisez pas de papier d'aluminium pendant la cuisson ."

- Les morceaux entiers de viande doivent être sortis du four dès que vous parvenez à enfoncer une fourchette jusqu'au centre du morceau avec une force modérée. Le centre ne sera toutefois pas encore décongelé. Laissez la viande reposer jusqu'à ce qu'elle soit décongelée à coeur.
- Utilisez la fonction décongélation pour décongeler la viande. TABLEAU DE DECONGELATION DE LA VIANDE ET DE LA.

Vlees	Gewicht	Ondooitijd (minuten)	Laten staan (minuten)
haché	450 g	4 ~ 5	10
rôti, filet (désossé)	2-2,3 kg	26 ~ 32	20
travers	1,5 kg	11 ~ 15	15
steak, épaule	1,2 kg	10 ~ 13	10
filet	1 kg	8 ~ 10	10
AGNEAU			
rôti ou épaule	2-2,3 kg	26 ~ 31	15
POULET			
entier	1,2-1,5 kg	24 ~ 28	20
morceaux	1,2-1,5 kg	12 ~ 15	15
poitrine (non désossée)	1-1,5 kg	8 ~ 12	20
pilons	450 g	7 ~ 8	10
cuisse	450 g	7 ~ 8	10
ailes	700 g	6 ~ 10	10
DINDE			
morceaux	1-1,5 kg	12 ~ 14	15
poitrine (non désossée)	2-2,5 kg	16 ~ 20	20
CANARD			
entier	2-2,5 kg	28 ~ 38	25

ATTENTION

Vérifiez que les temps de cuisson sont correctement réglés ; toute surcuisson peut mettre le FEU et ENDOMMAGER alors le FOUR.

Consignes importantes de sécurité

Lisez ces consignes avec grande attention et conservez-les pour pouvoir vous y référer

1. Ne pas tenter d'altérer, ou de réparer la porte, le panneau de commande, les interrupteurs de verrouillage de sécurité ou une autre partie quelconque du four. Il est en effet dangereux d'intervenir sur l'appareil en déposant des couvercles protégeant contre l'exposition à l'énergie micro-ondes. Les réparations ne doivent être entreprises que par un technicien qualifié.
2. Ne pas faire fonctionner le four vide. Il est préférable de laisser un verre d'eau dans le four inutilisé. L'eau absorbera les micro-ondes en toute sécurité en cas de démarrage accidentel du four.
3. Ne pas utiliser le four comme déshumidificateur, cela pourrait endommager les composants électriques et provoquer des dysfonctionnements. (ex: ne mettre ni journaux mouillés, vêtements, jouets, animaux ni composants électriques dans le four à micro-ondes en marche)
4. Ne pas cuire d'aliments enveloppés dans de l'essuie-tout à moins que cela ne soit indiqué dans votre livre de recettes pour l'aliment que vous cuisinez.
5. Ne pas utiliser de papier journal au lieu d'essuie-tout pour la cuisson.
6. Ne pas utiliser de récipients en bois. Ils peuvent chauffer et carboniser.
Ne pas utiliser de récipient métallique avec des incrustations métalliques (or ou argent par exemple). Enlever toutes les fermetures métalliques. Des objets en métal peuvent créer un arc dans le four et engendrer des dégâts importants.
7. Ne pas faire fonctionner le four lorsqu'un torchon, une serviette ou tout autre objet vient faire obstruction entre la porte et le devant du four, ce qui pourrait engendrer des fuites d'énergie micro-ondes.
8. Ne pas utiliser de produits fabriqués à partir de papier recyclé : ils peuvent contenir des impuretés et engendrer des étincelles et / ou s'enflammer quand ils sont utilisés pour la cuisson.
9. Ne pas rincer le plateau tournant juste après la cuisson. Cela peut l'endommager ou le casser.
10. De petites quantités d'aliments peuvent requérir des temps de cuisson ou de chauffage plus courts. S'ils sont placés dans le four pour une durée normale, ils peuvent surchauffer et brûler.
11. Veiller à bien placer le four de sorte que le devant de la porte se situe à au moins 8 cm derrière le bord de la surface sur laquelle il est posé, afin d'éviter le renversement accidentel de l'appareil.
12. Avant la cuisson, percer la peau des pommes de terre, des pommes ou de tout autre fruit ou légume semblable.
13. Il n'est pas recommandé de chauffer les œufs dans leur coquille et les œufs durs entiers dans un four micro-onde car ils risquent d'exploser, même après la fin de cuisson.
14. Ne pas utiliser le four pour frire.
15. Enlever les emballages plastiques des aliments avant de cuire ou de décongeler. Noter cependant que dans certains cas l'aliment doit être couvert par un film plastique pour le réchauffage et la cuisson.
16. Si la porte du four est endommagée, ne pas utiliser le four jusqu'à ce qu'il ait été réparé par un technicien spécialisé du service après-vente.
17. En cas de fumée, ne pas ouvrir la porte du four, éteindre ou débrancher le four de la prise de courant.
18. Lorsque la nourriture est réchauffée ou cuite dans des récipients jetables en plastique, papier ou autres matériaux combustibles, surveiller de près le four pour noter toute détérioration du récipient.
19. N'autorisez les enfants à utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées leur ont été données, permettant à l'enfant d'utiliser le four de façon sûre et de comprendre les dangers d'une utilisation incorrecte.
20. Les liquides ou d'autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients hermétiques, en raison du risque d'explosion.
21. Ne pas utiliser le four si les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité sont endommagés. Avant toute utilisation faire viser le four par un technicien qualifié.
22. Utiliser des ustensiles compatibles au four à micro-ondes.
23. Lorsque le four fonctionne en mode gril, chaleur tournante ou en programmes de cuisson automatiques, ne pas toucher la porte du four, l'encadrement, la cavité ni les plats de cuisson à moins de porter des gants spéciaux. Assurez-vous que les plats ne soient pas trop chaud avant de les sortir du four.

Consignes importantes de sécurité

Lisez ces consignes avec grande attention et conservez-les pour pouvoir vous y référer

24. N'employez que des ustensiles appropriés pour utilisation dans des fours à micro-ondes.
25. Si vous réchauffez des aliments dans des récipients en plastique ou en carton, surveillez le four car ces matières risquent de brûler.
26. Si le four dégage de la fumée, éteignez-le, débranchez-le et maintenez sa porte fermée afin d'étouffer toute flamme.
27. Le réchauffage de boissons dans le four à micro-ondes peut provoquer une ébullition retardée soudaine, c'est pourquoi vous devez faire attention lorsque vous manipulez le récipient.
28. Le contenu des biberons et des pots de nourriture pour bébés doit être agité ou secoué et sa température doit être vérifiée avant la consommation, afin d'éviter des brûlures.
29. Les oeufs dans leur coquille et les oeufs durs ne doivent pas être réchauffés dans un four à micro-onde car ils peuvent exploser, ce qui peut arriver même après avoir conclu le réchauffage dans le four à micro-ondes.
30. Détails pour le nettoyage des joints de la porte, des cavités et des pièces adjacentes.
31. Le four doit être régulièrement nettoyé et tout débris alimentaire doit être enlevé.
32. Si l'appareil n'est pas maintenu dans un bon état de propreté, sa surface pourrait se dégrader et affecter de façon inexorable la durée de vie de l'appareil et conduire à une situation dangereuse.
33. N'utilisez que la sonde thermique recommandée pour ce four (pour les appareils ayant une fonction pour utiliser une sonde thermique).
34. Si des éléments chauffants sont introduits, l'appareil devient chaud lors de son utilisation. Faites attention à ne pas toucher les éléments chauffants à l'intérieur du four.
35. L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par de petits enfants ou des handicapés sans surveillance.
36. Si le four fonctionne en mode combiné, il est recommandé que les enfants n'utilisent pas le four que sous la surveillance d'adultes en raison des températures générées.
37. La température des surfaces accessibles peut être élevée lorsque l'appareil fonctionne.
38. Les surfaces peuvent devenir très chaudes pendant l'utilisation.

39. Cette connexion peut se faire avec une prise accessible ou bien en incorporant un interrupteur dans le câblage fixe en fonction des règles électriques.
40. Ne pas utiliser de détergents abrasifs ou d'éponges métalliques dures sur la porte vitrée du four car elle pourrait se rayer, ce qui fragiliserait la vitre.
41. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris des enfants) souffrant de capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité leur ayant indiqué comment utiliser l'appareil.



ATTENTION: Si la porte ou les joints de la porte sont endommagés, le four ne doit pas être utilisé jusqu'à sa réparation par une personne qualifiée.



ATTENTION: Il est dangereux pour toute personne non qualifiée d'effectuer toute opération de service technique ou de réparation supposant l'extraction du couvercle protégeant contre l'exposition à l'énergie du four à micro-ondes.



ATTENTION: Les liquides et d'autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients fermés car ceux-ci pourraient exploser.



ATTENTION: Ne permettez pas aux enfants d'utiliser le four à micro-ondes sans surveillance, sauf si vous leur avez donné des instructions appropriées de manière à ce qu'ils soient en mesure d'utiliser le four en toute sécurité et qu'ils comprennent les dangers d'une utilisation incorrecte de cet appareil.



ATTENTION: Les parties accessibles peuvent devenir chaudes pendant l'utilisation. Eloignez les enfants.



ATTENTION: Lorsque l'appareil est en mode combiné, les enfants doivent pouvoir l'utiliser uniquement sous la surveillance de personnes adultes à cause des températures générées.



ATTENTION: Qu'il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.



ATTENTION: Que les appareils ne sont pas destinés à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commande séparée.

Ustensiles résistants aux micro-ondes

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

Les micro-ondes ne peuvent traverser le métal. Elles vont rebondir sur l'objet métallique dans le four et peuvent créer un arc électrique, phénomène alarmant qui ressemble à un éclair.

La plupart des ustensiles de cuisson non métalliques résistent 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 réchauffés rapidement. Toutefois, il ne faut pas les utiliser pour contenir des aliments qui devront rester très longtemps dans le four dans la mesure où l'aliment chaud finira par déformer ou faire fondre le récipient en plastique.

Papier

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

Sacs de cuisson en plastique

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

Vaisselle plastique pour micro-ondes

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

Poterie, plats en pierre, céramique

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

ATTENTION

Certains ustensiles ayant une forte teneur en plomb ou en fer ne conviennent pas comme ustensiles de cuisson.

Les ustensiles doivent être vérifiés pour assurer leur emploi approprié dans les fours à micro-ondes.

Caractéristiques des aliments &

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

Les facteurs affectant le temps de cuisson

De nombreux facteurs affectent les temps de cuisson. Par exemple, un gâteau composé de beurre, de lait et d'œufs glacés sera bien plus long à cuire qu'un gâteau composé d'ingrédients à température ambiante. Toutes les recettes de ce livre indiquent une fourchette de temps de cuisson. En général, vous vous apercevrez que l'aliment n'est pas assez cuit pour un temps de cuisson du bas de la fourchette et qu'il faut poursuivre la cuisson au delà du temps maximum donné, selon vos goûts personnels. Le principe qui guide ce livre est qu'il vaut mieux suivre le temps de cuisson donné de la recette. Parce qu'un plat trop cuit est vraiment fichu. Certaines recettes, en particulier pour le pain, les gâteaux et les crèmes, recommandent de retirer l'aliment du four alors qu'il n'est pas encore tout à fait cuit. Ce n'est pas une erreur. Lorsque l'on les laisse reposer, en général couverts, ces aliments continuent à cuire en dehors du four alors que la chaleur enfermée dans les parties externes de l'aliment se propage progressivement vers l'intérieur. Si les aliments restent dans le four pendant toute la durée, les parties externes cuisent trop, voire elles brûlent. Votre compétence pour estimer la cuisson et les temps de repos pour les divers aliments évoluera avec l'expérience.

Densité des aliments

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

Hauteur des aliments

Les portions supérieures d'aliments hauts, en particulier des rôtis, cuiront plus rapidement que la portion inférieure. Il est donc sage de retourner les aliments hauts pendant la cuisson, parfois plusieurs fois.

Teneur hydrique des aliments

Puisque la chaleur générée dans les micro-ondes a tendance à évaporer l'humidité, des aliments relativement secs tels que les rôtis et certains légumes doivent être aspergés d'eau avant la cuisson ou recouverts pour conserver leur humidité.

Quantité d'os et teneur en graisses des aliments

Les os conduisent la chaleur et la graisse cuit plus rapidement que la viande. Il faut faire attention lors de la cuisson de morceaux de viande osseux ou gras, afin qu'ils cuisent de façon homogène et ne soient pas trop cuits.

Quantité d'aliments

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

Forme des aliments

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

Couvercle

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

Brunissage

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

Couverture avec un papier sulfurisé

Le papier sulfurisé empêche les projections et permet aux aliments de conserver un peu de chaleur. Mais vu qu'il s'agit d'un couvercle qui tient moins que le couvercle ou le film plastique, la nourriture peut sécher légèrement.

Disposition et espacement

Les aliments individuels tels que les pommes de terre cuites, les petits gâteaux et les hors d'œuvre 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 & Cuisson aux 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 clams et des huîtres et des légumes et fruits entiers.

Test de cuisson

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

Temps de repos

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

Pour Nettoyer Votre Four

1 L'intérieur du four doit rester propre

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

2 L'extérieur du four doit rester propre

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

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

4 La porte et les joints d'étanchéité de la porte du four doivent être propres. N'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 & 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-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 oeufs éclatent-ils parfois?

R Lorsque l'on cuit, frit ou poche des oeufs, 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 oeufs dans leur coquille.

Q Pourquoi recommande-t-on un temps de repos à la fin de la cuisson?

R Une fois la cuisson terminée, l'aliment continue à cuire pendant le temps de repos. Ce temps de repos permet de terminer la cuisson de façon homogène dans tout l'aliment. La durée du temps de repos dépend de la densité de l'aliment.

Q Est-il possible de faire du pop-corn dans un four à micro-ondes?

R Oui, si l'on utilise l'une des deux méthodes suivantes :

1 Des ustensiles pour pop-corn spécialement conçus pour la cuisson au micro-ondes.

2 Du pop-corn pré-conditionné commercialisé qui recommande des durées et des niveaux de puissance spécifiques pour que le produit final soit acceptable.

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

ATTENTION

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

Q Pourquoi mon four ne cuit-il pas aussi vite que les temps indiqués dans le guide de cuisson?

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

Câblage de la prise / Spécifications techniques

Avertissement

Cet appareil doit être raccordé à la terre.

Les fils du câble d'alimentation sont identifiés au moyen des couleurs suivantes :

BLEU ~ Neutre

BRUN ~ Phase

VERT & JAUNE ~ Terre

Etant donné que les couleurs des fils du câble d'alimentation de cet appareil peuvent ne pas correspondre aux codes de couleur identifiant les bornes de votre prise de courant, procédez comme suit :

Le fil BLEU doit être raccordé à la borne désignée par la lettre N ou de couleur NOIRE.

Le fil BRUN doit être raccordé à la borne désignée par la lettre L ou de couleur ROUGE. Le fil VERT & JAUNE ou VERT doit être raccordé à la borne désignée par la lettre E ou \perp .

Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou un agent de service après-vente agréé ou encore par toute autre personne qualifiée afin d'éviter tout risque d'accident.

Spécifications techniques

	MS-196VUW/MS-196VUT/MS-196VUS
Puissance de raccordement	230 V CA, 50Hz
Puissance de sortie	800 W (IEC60705)
Fréquence des micro-ondes	2450 MHz
Dimensions extérieures	455 mm(L) X 281 mm(H) X 313 mm(P)
Consommation	1 200 Watts



Élimination de votre ancien appareil

1. Ce symbole, représentant une poubelle sur roulettes barrée d'une croix, signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2002/96/EC.
2. Les éléments électriques et électroniques doivent être jetés séparément, dans les vide-ordures prévus à cet effet par votre municipalité.
3. Une élimination conforme aux instructions aidera à réduire les conséquences négatives et risques éventuels pour l'environnement et la santé humaine.
4. Pour plus d'information concernant l'élimination de votre ancien appareil, veuillez contacter votre mairie, le service des ordures ménagères ou encore le magasin où vous avez acheté ce produit.