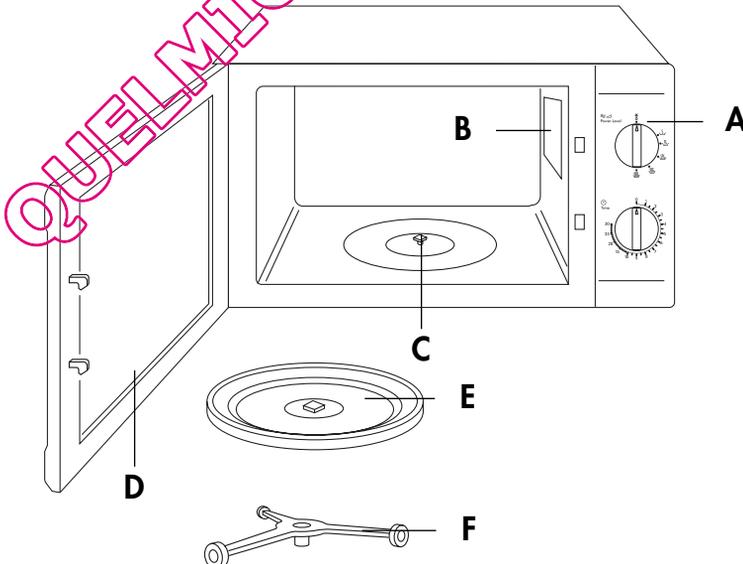


TABLE DES MATIERES

DESCRIPTION	page 33
COMMENT UTILISER AU MIEUX VOTRE FOUR	page 34
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	page 34
PUISSANCE RENDUE	page 34
REMARQUES IMPORTANTES	page 35
BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE	page 36
MISE EN PLACE	page 36
LA VAISSELLE APPROPRIÉE	page 37
DESCRIPTION DES COMMANDES	page 37
CONSEILS PRATIQUES POUR UNE UTILISATION CORRECTE DU FOUR	page 38
FONCTION MICRO-ONDES	page 39
ENTRETIEN ET NETTOYAGE	page 46

DESCRIPTION

- A Panneau de commande
- B Couvercle sortie micro-ondes
- C Pivot du plateau tournant
- D Face intérieure de la porte
- E Plateau tournant
- F Support du plateau tournant



COMMENT UTILISER AU MIEUX VOTRE FOUR

Que désirez-vous faire ?	Quelle fonction choisir?	Instructions pour l'emploi page	Tab. quantité/ temps page	
• Décongeler	<i>micro-ondes</i>		39 40	41
• Fondre du beurre ou ramollir du fromage	<i>micro-ondes</i>	 	39	43
• Cuire les gâteaux			42	
	<i>micro-ondes</i>	 	45	45
• Cuire des légumes bouillis	<i>micro-ondes</i>		39	44
• Cuire du poisson			44	
• Cuire du riz, du potage			45	
• Réchauffer tous les mets déjà cuits			42	
• Cuire les fruits			45	

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions externes (LxHxP) 450x260x380

Dimensions internes (LxHxP) 290x180x315

Poids approximatif 13 kg.

Pour tout renseignement supplémentaire, consulter la plaquette signalétique fixée sur l'appareil. Cet appareil est conforme à la Directive européenne 2004/108/CE sur la Compatibilité électromagnétique et au Règlement européen n° 1935/2004 du 27/10/2004 sur les matériaux destinés au contact alimentaire. Le produit est classé comme appartenant au Groupe 2, Classe B, des appareils ISM. Le groupe 2 comprend tous les appareils ISM (industriels, scientifiques ou médicaux) où les perturbations sont générées intentionnellement et/ou utilisées sous forme d'émissions électromagnétiques pour le traitement de matériaux, et les équipements pour l'électroérosion. Les appareils destinés à l'usage domestique ou utilisés dans des immeubles directement reliés à un réseau électrique à bas voltage pour approvisionner les bâtiments destinés à l'usage domestique appartiennent à la Classe B.

PUISSANCE RENDUE

La puissance rendue en Watt de votre four est indiquée sur la plaquette signalétique apposée sur l'appareil à la description "MICRO OUTPUT". Lorsque vous consultez les tableaux, faites toujours référence à la puissance de votre four. Cette donnée vous sera utile pour consulter les recueils de recettes pour la cuisine aux micro-ondes disponibles dans le commerce.



Sur certains modèles la puissance restituée maximale, en WATT, est indiquée également dans le symbole ci-contre, présent sur la porte.

Les niveaux de puissance intermédiaires disponibles sont indiqués à la page 37. Ces informations vous seront utiles pour consulter les livres de recettes pour micro-ondes en vente dans le commerce.

REMARQUES IMPORTANTES

Lire attentivement ces instructions et les conserver pour pouvoir les consulter au besoin.

N.B. Ce four est conçu pour décongeler, réchauffer et cuire les aliments en milieu domestique.

Il ne doit jamais être utilisé à d'autres fins, ni adapté, ni modifié.

Ce four à micro-ondes n'a pas été conçu pour être installé dans un meuble ni pour être encastré.

- 1) ATTENTION: si la porte ou les joints sont détériorés, n'utilisez pas le four et faites-le réparer par un technicien spécialisé (formé par le fabricant ou par le Service Clients du vendeur).
- 2) ATTENTION: Les réparations ou opérations d'entretien qui exigent d'enlever les protections contre l'exposition aux micro-ondes sont dangereuses pour qui n'a pas de préparation spécifique.
- 3) ATTENTION: Éviter de réchauffer des liquides et autres aliments dans des récipients hermétiques car ils pourraient éclater. Ne pas cuire ou réchauffer des œufs en coquille dans le micro-ondes car ils pourraient éclater, même après la cuisson.
- 4) ATTENZIONE. Les parties accessibles peuvent atteindre des températures très élevées durant l'utilisation. Ne pas laisser les enfants s'approcher du four. Les personnes (y compris les enfants) handicapées du point de vue psychologique, physique ou sensoriel ou dont l'expérience et les connaissances sont insuffisantes doivent exclusivement utiliser l'appareil sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité les ayant informées des dangers liés à une utilisation incorrecte. Surveiller les enfants et s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- 5) Ne pas essayer de faire fonctionner le four la porte ouverte, en retirant les dispositifs de sécurité.
- 6) Ne pas mettre le four en marche si des objets quels qu'ils soient sont coincés entre la façade du four et la porte. Nettoyer régulièrement le côté intérieur de la porte (D) à l'aide d'un chiffon humide et de produits non abrasifs. Ne pas laisser la saleté ou les résidus de nourriture s'accumuler entre la façade du four et la porte.
- 7) Ne pas mettre le four en marche si le câble d'alimentation ou la fiche sont endommagés car cela pourrait provoquer des décharges électriques. Si le câble d'alimentation est détérioré, il devra, pour éviter tout risque, être remplacé par le constructeur, par son service après-vente, ou par une personne ayant une qualification similaire.
- 8) Si de la fumée sort du four, éteindre l'appareil ou le débrancher et garder la porte fermée pour étouffer les flammes éventuelles.
- 9) Utiliser uniquement des récipients spéciaux four à micro-ondes. Pour éviter tout risque d'incendie dû à une surchauffe, il est conseillé de ne pas laisser le four sans surveillance quand on utilise des récipients jetables en plastique, carton ou autre matière inflammable ou quand on réchauffe des petites quantités d'aliments.
- 10) Ne pas mettre le plateau tournant dans l'eau lorsqu'il est très chaud. Il pourrait se casser.
- 11) Quand on utilise les fonctions "Seulement MICRO-ONDES" il ne faut pas préchauffer le four (sans aliments) où l'allumer à vide car il pourrait se produire des étincelles.
- 12) Avant d'utiliser le four, vérifier que les ustensiles et les récipients sont "spécial micro-ondes" (voir la section "Vaisselle appropriée")
- 13) Le four devient chaud quand il fonctionne. Ne pas toucher les éléments chauffants à l'intérieur du four.
- 14) Quand on réchauffe des liquides (eau, café, lait etc) il est possible que, par effet de l'ébullition retardée, le contenu se mette à bouillir subitement et déborde violemment, provoquant des brûlures. Pour éviter ce phénomène, mettre toujours une cuillère en plastique ou un bâtonnet de verre dans le récipient. Dans tous les cas manipuler le récipient avec précautions.
- 15) Ne pas réchauffer des liqueurs très alcoolisées, ni de grandes quantités d'huile. Elles pourraient s'enflammer!
- 16) Remuer ou secouer les biberons et petits pots pour bébé avant de servir et vérifiez la température, afin d'éviter les brûlures. Il est conseillé de remuer ou de mélanger l'aliment pour que la température soit homogène. Si on utilise des stérilisateur pour biberons vendus dans le commerce, avant d'allumer le four vérifier TOUJOURS que le récipient contient la quantité d'eau indiquée par le fabricant.
- 17) Ne pas nettoyer le four risque de provoquer la détérioration de la surface. Cela peut raccourcir la durée de vie de l'appareil et créer des situations dangereuses.
- 18) Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ni de raclettes en métal pour nettoyer la porte

en verre du four, risque d'endommagement de la surface et de rupture.

- 19) Tous les fours à micro-ondes sont testés et approuvés, conformément aux normes de sécurité et de compatibilité électromagnétique en vigueur. Par mesure de précaution, les maisons productrices de pacemakers recommandent de respecter une distance de 20-30 cm entre un four à micro-ondes en marche et un pacemaker, afin d'éviter les interférences avec celui-ci. Si vous soupçonnez la moindre interférence, arrêtez immédiatement le four à micro-ondes et contactez le producteur du pacemaker.
- 20) En cas de surchauffe du four (usage prolongé, utilisation à vide, etc.) celui-ci pourrait être arrêté par un thermostat de sécurité. Il repartira normalement dès qu'il aura refroidi.
- 21) Quand l'appareil est en marche, la porte et la surface extérieure peuvent atteindre des températures élevées.

BRANCHEMENT ELECTRIQUE

Ne relier l'appareil qu'à des prises de courant ayant une portée minimale de 10A.

Avant d'utiliser le four, vérifier que la tension d'alimentation du réseau corresponde bien à celle indiquée sur la plaquette signalétique de

l'appareil et contrôler que **la prise de courant soit reliée à une prise de mise à la terre efficace. Le constructeur décline toute responsabilité en cas de dommages dus au non respect de cette norme.**

MISE EN PLACE

- 1) Après avoir déballé le four, vérifier que le pivot du plateau tournant (C) soit correctement inséré dans son logement. Positionner le support (F) au milieu du fond de l'enceinte et y déposer le plateau tournant (E). Le pivot (C) doit s'emboîter dans l'emplacement correspondant du plateau tournant.
- 2) Vérifier que l'appareil n'ait pas subi de dommages au cours du transport, et contrôler notamment que l'ouverture et la fermeture de la porte soient parfaites.
- 3) Placer l'appareil sur un plan d'appui stable à une hauteur **d'au moins 85 cm**, hors de la portée des enfants étant donné que la porte en verre peut atteindre, pendant la cuisson, des températures élevées.

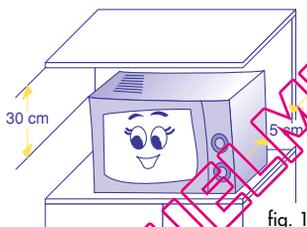


fig. 1

- 4) Après avoir positionné l'appareil sur le plan de travail, vérifier qu'il y ait un espace libre d'environ 5 cm entre les surfaces de l'appareil et les parois latérales et la partie arrière, et un espace libre d'au moins 30 cm au-dessus du four (voir Fig. 1).

Vérifier en outre que le cordon d'alimentation ne soit pas en contact avec la paroi arrière du four qui atteint des températures très élevées pendant la cuisson au gril.

- 5) Ne pas obstruer les orifices d'entrée de l'air. En particulier, ne rien déposer au-dessus du four et vérifier que les fentes de sortie de l'air et des vapeurs (situées au-dessus, en dessous ou à l'arrière de l'appareil) soient TOUJOURS LIBRES (voir Fig. 2 et Fig. 3).
- 6) Ne retirez pas le film transparent collé sur la face interne de la porte (voir Fig. 4).
- 7) La plupart des appareils électroniques modernes (TV, radios, chaîne hi-fi, etc.) sont blindés contre les signaux de radiofréquence (RF). Il se peut néanmoins que certains appareils électroniques ne soient pas blindés contre les signaux RF provenant du four à micro-ondes. Il est donc recommandé de respecter une distance minimale de 1-2 mètres entre ces appareils et le four en marche.

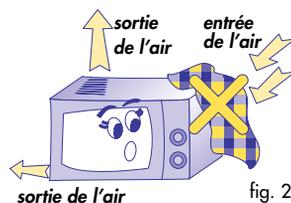


fig. 2

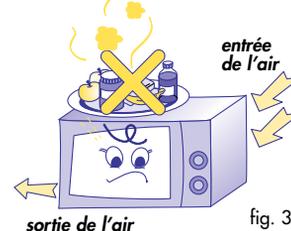


fig. 3

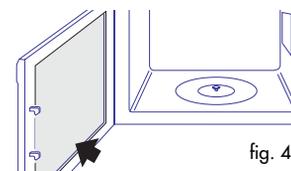


fig. 4

VAISSELLE APPROPRIÉE

Il est possible d'utiliser des récipients en verre (de préférence Pyrex), en céramique, en porcelaine, en terre cuite, à condition qu'ils soient dépourvus de décorations ou de parties métalliques (filets dorés, anses, petits pieds). Il est possible d'utiliser également des récipients en plastique résistant à la chaleur mais seulement pour la cuisson "seulement micro-ondes". Si vous avez des doutes sur l'utilisation d'un récipient particulier, vous pouvez effectuer ce simple test: placez le récipient vide dans le four pendant 30 secondes à la puissance maximale (fonction "seulement micro-ondes"). Si le récipient reste froid ou s'il se réchauffe seulement légèrement c'est qu'il peut être utilisé au micro-ondes. Par contre s'il devient très chaud (ou s'il se crée des étincelles) le récipient n'est pas approprié. Pour des temps de cuisson courts, des serviettes en papier, des plateaux en carton ou des assiettes en plastique jetables. En ce qui concerne la forme et la dimension, il est

indispensable que ces dernières permettent la parfaite rotation du plateau tournant. Pour pouvoir utiliser des récipients rectangulaires de grandes dimensions (qui ne pourraient pas tourner à l'intérieur de l'enceinte), il suffit de bloquer la rotation du plateau tournant (F) en retirant de son logement le pivot du plateau (D). Il convient de préciser que dans ces conditions, pour obtenir des résultats satisfaisants, il est nécessaire de mélanger les aliments et de tourner plusieurs fois le récipient durant la cuisson. **Tous les récipients en métal, en bois, en jonc et en cristal ne sont pas appropriés à la cuisson aux micro-ondes.** Etant donné que les micro-ondes ne réchauffent que les aliments et pas la vaisselle, il est possible de cuire les aliments directement sur un plat de service et éviter ainsi d'utiliser (et donc de nettoyer) des casseroles. Quand le four est utilisé dans le mode ou **seulement gril**, tous les types de récipients pour four peuvent être utilisés (voir tableau).

	Verre	Céramique	Porcelaine	Vaisselle en terre cuite	Récipients en plastique pour micro-ondes	Verres en carton*	Assiettes en carton*	Carton parcheminé*	Carton*	Récipients métalliques	Vaisselle avec décoration en métal	Papier spécial pour rôti
Décongélation	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Réchauffement	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Cuisson	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	NON	NON	NON	NON	OUI

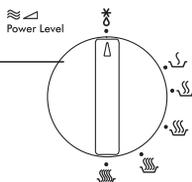
* Si le temps de cuisson est trop long, il est possible que ces récipients prennent feu.

DDESCRIPTION DES COMMANDES

BOUTONS FONCTIONS:

tourner le bouton sur la fonction souhaitée.

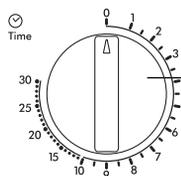
-  80W
-  160W
-  240W
-  400W
-  560W
-  800W



BOUTON TIME "MINUTERIE":

BOUTON DE MISE EN MARCHÉ POUR TOUTES LES OPERATIONS DE CUISSON.

tourner la minuterie dans le sens des aiguilles d'une montre de 1 à 30 minutes; un signal sonore signalera la fin du temps de cuisson et le four s'éteindra.



CONSEILS POUR UNE UTILISATION CORRECTE DU FOUR

Les micro-ondes sont des radiations électromagnétiques présentes même dans la nature sous forme d'ondes lumineuses (la lumière solaire, par exemple) qui, à l'intérieur du four et de toutes les directions, pénètrent dans les aliments et réchauffent les molécules d'eau, de graisse et de sucre.

La chaleur est produite très rapidement seulement à l'intérieur des aliments, tandis que le récipient ne se réchauffe que de manière indirecte, par la chaleur dégagée par les mets. Ainsi, les aliments ne collent pas au récipient et

il est donc possible d'utiliser très peu de graisse durant la cuisson (ou dans certains cas de ne pas en utiliser du tout).

La cuisson aux micro-ondes, avec peu ou sans matière grasse, constitue donc une cuisine très saine et diététique.

En outre, par rapport aux systèmes traditionnels, la cuisson s'effectue à une température moins élevée et, par conséquent, les aliments se dessèchent moins, ne perdent pas leurs propriétés nutritives et conservent toute leur saveur.

Règles fondamentales pour une bonne cuisson aux micro-ondes

- 1) Pour programmer correctement les temps de cuisson en suivant les données fournies dans les tableaux aux pages suivantes, il faut tenir compte du fait que si l'on augmente la quantité des aliments il faut augmenter également le temps de cuisson proportionnellement et vice versa. Il est important de respecter le **temps de "repos"**: c'est-à-dire le temps pendant lequel il faut laisser reposer les aliments après la cuisson de façon à permettre une ultérieure diffusion de la température à l'intérieur des aliments. La température des viandes, par exemple, augmentera d'environ 5 - 8°C pendant le temps de repos. Les temps de repos peuvent avoir lieu également à l'extérieur du four.
- 2) Une des principales opérations à effectuer consiste à **mélanger** à plusieurs reprises pendant la cuisson: cela permet de rendre les températures plus uniformes et de réduire, par conséquent, les temps de cuisson.
- 3) Il est également conseillé de **retourner** les aliments durant la cuisson.
- 4) **Les aliments avec coquille ou peau (comme pommes, pommes de terre, tomates, saucisses de Strasbourg, poisson) doivent être piqués en plusieurs endroits avec une fourchette de façon à ce que la vapeur puisse s'échapper et éviter ainsi que la peau ou la coquille n'éclate (Fig. 5).**
- 5) Si on cuit plusieurs portions du même aliment, par exemple des pommes de terre bouillies, les **placer en cercle** dans un plat afin d'obtenir une cuisson uniforme (fig. 6).
- 6) Plus la température initiale de l'aliment à cuire est basse, plus le temps de cuisson sera long. Les aliments qui sont à la température ambiante cuiront plus rapidement que les aliments sortant du réfrigérateur.
- 7) Réaliser les cuissons en posant toujours le récipient au centre du plateau tournant.
- 8) La **formation de condensation** à l'intérieur du four et dans la zone de sortie de l'air est parfaitement normale. **Pour réduire la formation de la condensation, nous vous conseillons de couvrir les aliments avec un film transparent, du papier huilé, un couvercle en verre ou tout simplement avec une assiette renversée.** En outre, les aliments contenant beaucoup d'eau (par exemple les légumes) cuisent mieux s'ils sont couverts. Enfin, le fait de recouvrir les aliments permet de maintenir l'intérieur du four propre. Il convient d'utiliser du film transparent approprié aux fours à micro-ondes.

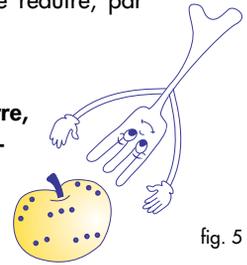


fig. 5

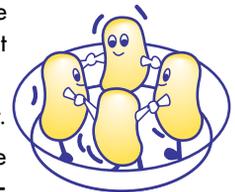


fig. 6

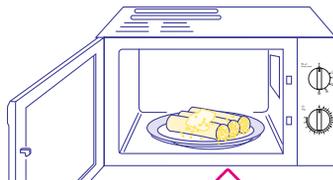
FONCTION SEULEMENT MICRO-ONDES

Cette fonction est appropriée pour:

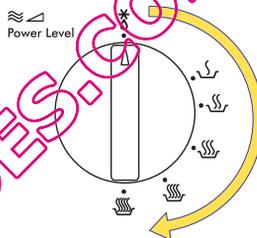
- Décongelerpage 40
- Réchaufferpage 42
- Cuire des ragoûts, viandes blanches, fruits, légumes, riz, potage, poisson . .page 44

Mise en marche du four avec la fonction seulement micro-ondes

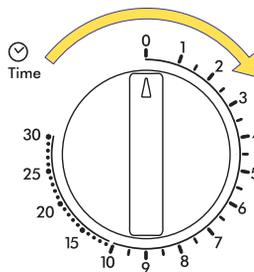
1 Mettre les aliments dans un récipient approprié à la cuisson aux micro-ondes et le placer au centre du plateau tournant.
Le four ne doit pas être préchauffé.



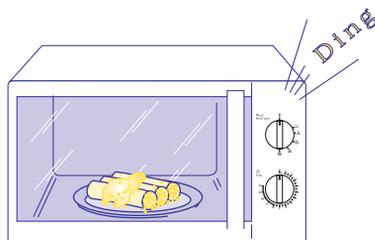
2 Sélectionner la puissance souhaitée en tournant le bouton Fonctions sur l'un des 6 symboles se référant à la puissance des micro-ondes.



3 Programmer le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton **Time** (minuterie) dans le sens des aiguilles d'une montre.



4 Quand le temps de cuisson s'est écoulé, un **signal sonore** signale que la cuisson est terminée.



Il est possible, à tout moment, d'interrompre le fonctionnement du four en ramenant le bouton de la **Time** minuterie sur "0". Il est également possible de modifier le temps de cuisson (en cours) en tournant le bouton dans un sens ou dans l'autre. Durant la cuisson, il est possible d'ouvrir la porte du four afin de contrôler le degré de cuisson des aliments. L'ouverture de la porte interrompra le fonctionnement qui reprendra lorsqu'on refermera la porte.

UTILISER LA FONCTION SEULEMENT MICRO-ONDES POUR DECONGELER

- Mettre le bouton Fonctions sur "  " et régler le temps désiré en agissant sur le bouton de la minuterie.
- Les aliments congelés dans des sachets ou des films en plastique, ou bien dans leur emballage, peuvent être placés directement dans le four à condition de retirer préalablement toutes les parties métalliques (ex: liens ou agrafes de fermeture).
- Certains aliments, tels que les légumes et le poisson, n'ont pas besoin d'être complètement décongelés avant de commencer la cuisson.
- La décongélation des aliments en sauce, ragoûts et daubes s'effectue mieux et plus rapidement si on les mélange de temps en temps, les retourne et/ ou les sépare.
- Durant la décongélation, la viande et le poisson perdent des liquides. Il est donc conseillé de les décongeler dans un récipient.
- Il est également recommandé de diviser chaque morceau de viande dans son propre sachet avant de le congeler. Ceci vous permettra de gagner du temps au moment de la préparation.
- Suivre avec prudence les temps indiqués sur les emballages des produits surgelés, parce qu'ils ne sont pas toujours exacts. Il est opportun d'appliquer des temps de décongélation légèrement inférieurs aux temps conseillés. Le temps de décongélation variera en fonction du degré de congélation.

QUELMICROONDES.COM

Temps de décongélation

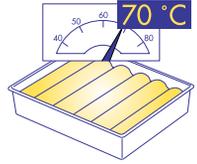
Type	Quantité	Bouton Fonctions	Temps de cuisson	Remarques	Temps de repos (minutes)
VIANDE					
• Rôti (porc, bœuf, veau, etc.)	1 kg	*	29 - 32		20
• Bifteck, côtelettes, fines tranches de viande	200 gr	"	10 - 12		5
• Ragoût, goulasch	500 gr	"	18 - 20	(*)	10
• Viande hachée	500 gr	"	14 - 16		15
• " "	250 gr	"	11 - 13		10
• Hamburger	200 gr	"	11 - 13		10
• Saucisse	300 gr	"	13 - 15		10
VOLAILLE					
• Canard, dinde	1,5 kg	"	34 - 37	A la fin du temps de repos, laver sous eau chaude pour enlever la glace éventuelle.	20
• Poulet entier	1,5 kg	"	34 - 37		20
• Poulet en morceaux	500 gr	"	19 - 21		10
• Blanc de poulet	300 gr	"	18 - 20		10
LEGUMES					
				Les légumes congelés ne doivent pas être décongelés avant la cuisson.	
POISSON					
• Filets	300 gr	"	14 - 16		7
• Filets	400 gr	"	15 - 17		7
• Tranches	500 gr	"	18 - 20		7
• Entier	400 gr	"	15 - 17		7
• Ecrevisses					
PRODUITS LAITIERS/FROMAGES					
• Beurre	250 gr	"	10 - 12	Enlever le papier aluminium ou les parties métalliques.	10
• Fromage	250 gr	"	11 - 13	Le produit est partiellement décongelé, un temps de repos est nécessaire.	15
• Crème	200 ml	"	13 - 15	Enlever la crème de son récipient et la mettre sur un plat.	5
PAIN					
• 2 petits pains moyens	150 gr	"	2 - 3	Mettre le pain directement sur le plateau tournant.	3
• 4 petits pains moyens	300 gr	"	6 - 7		3
• Pain en tranches	250 gr	"	6 - 7		3
• Pain complet en tranches	250 gr	"	6 - 7		3
FRUITS					
• Fraises, prunes, cerises, groseilles, abricots	500 gr	"	13 - 14	Mélanger 2-3 fois	10
• Framboises	300 gr	"	9 - 10	Mélanger 2-3 fois	10
• Mûres	250 gr	"	7 - 8	Mélanger 2-3 fois	6

(*) Ces indications sont appropriées pour exécuter l'essai de décongélation de viande hachée selon la norme 60705, par. 13.3 (voir page 2). Retourner les aliments à la moitié du temps programmé. Les aliments doivent être posés directement sur le plateau tournant. Des informations supplémentaires, concernant également d'autres essais selon la norme 60705, sont fournies au tableau page 2.

UTILISER LA FONCTION SEULEMENT MICRO-ONDES POUR RECHAUFFER

Le four à micro-ondes est pratique et efficace pour réchauffer les plats. En effet, par rapport aux autres procédés traditionnels, l'utilisation des micro-ondes représente un considérable gain de temps et donc d'énergie électrique.

- Il est recommandé de réchauffer les aliments (surtout s'ils sont surgelés) à une température d'au moins 70°C (cela doit être fort chaud!). Il sera impossible de manger les aliments tout de suite, parce qu'ils seront trop chauds, mais ainsi leur stérilisation complète sera assurée.



- Afin de réchauffer les aliments précuits ou surgelés, il convient d'observer les règles suivantes:
 - retirer les aliments de leurs récipients métalliques;
 - couvrir avec un film transparent (approprié aux fours à micro-ondes) ou du papier huilé; de cette façon la saveur naturelle ne sera pas modifiée et le four restera plus propre; il est également possible d'utiliser un plat renversé;
 - si possible, mélanger ou retourner fréquemment les aliments afin d'accélérer le processus de réchauffement;
 - suivre avec prudence les temps indiqués sur l'emballage; il convient de se rappeler que, dans certains cas, les temps indiqués devront être augmentés.
- Avant de commencer à les réchauffer, les aliments surgelés doivent être décongelés. Plus la température initiale des aliments est basse, plus le temps de réchauffement est élevé.
- Les aliments et les boissons peuvent être réchauffés pour un temps bref dans des récipients en carton ou en plastique. Toutefois, si le temps de cuisson est long, ces récipients peuvent se déformer.

QUELMICROONDES.COM

Type	Quantité	Bouton Fonctions	Temps de cuisson	Remarques
AMOLLISSEMENT DES ALIMENTS				
<ul style="list-style-type: none"> chocolat / glace beurre 	100 gr 50 -70 gr		2 - 3 0'.5"-0'.7"	Mettre dans une assiette. Remuer la glace 1 fois.
ALIMENTS DE TEMPERATURE DE REFRIGERATEUR (5/8 °C) JUSQU'A 20/30 °C				
<ul style="list-style-type: none"> yaourt biberon 	125 gr 240 gr	"	0'.7"-0'.10" 0'.10"-0'.15"	Enlever le papier aluminium. Réchauffer le biberon sans tétine et remuer pour uniformiser la température. Vérifier la température du contenu avant la consommation. Si le lait est à température ambiante, diminuer légèrement le temps indiqué. Si on utilise du lait en poudre, il faut veiller à très bien mélanger car la poudre résiduelle pourrait prendre feu. Utiliser du lait déjà stérilisé.
ALIMENTS PRECUITS DE TEMP. DE REFRIGERATEUR (TEMP. INITIALE 5/8°C) JUSQU'A 70 °C ENVIRON				
<ul style="list-style-type: none"> plat prêt de lasagne ou de pâtes farcies plat prêt de viande avec riz et / ou légumes plat prêt de poisson et / ou légumes plat de viande et / ou légumes plat de pâtes, cannelloni ou lasagne plat de poisson et / ou riz 	400 gr 400 gr 300 gr 400 gr 400 gr 300 gr	"	3 - 5 3 - 5 2 - 4 4 - 6 4 - 6 3 - 5	<p>On se réfère à tous plats prêts d'aliments précuits disponibles dans le commerce à réchauffer à une température de 70 °C. Enlever les aliments contenus dans des récipients métalliques et les déposer directement sur l'assiette qui sera servie à table. Pour un excellent résultat, les aliments doivent toujours être couverts.</p> <p>On se réfère à tous plats d'aliments déjà cuits à réchauffer à une température de 70 °C. Les aliments doivent être déposés directement sur l'assiette qui sera servie à table. L'assiette doit toujours être couverte avec du film étirable transparent ou avec une autre assiette retournée.</p>
ALIMENTS CONGELÉS A RECHAUFFER / CUIRE (TEMP. INITIALE -18° / - 20°C) JUSQU'A 70 °C ENVIRON				
<ul style="list-style-type: none"> plat prêt de lasagne ou de pâtes farcies plat prêt de viande avec riz et / ou légumes plat prêt de poisson et / ou légumes précuits plat prêt de poisson et / ou légumes crus portions de viande et / ou légumes portions de pâtes, cannelloni ou lasagne portions de poisson et / ou riz 	400 gr 400 gr 300 gr 300 gr 400 gr 400 gr 300 gr	"	5 - 7 5 - 7 3 - 5 5 - 7 6 - 8 6 - 8 5 - 7	<p>On se réfère à tous plats prêts d'aliments précuits congelés à réchauffer à une température de 70 °C directement dans leur emballage: si le récipient est métallique, déposer les aliments directement sur l'assiette qui sera servie à table et augmenter de quelques minutes le temps de cuisson.</p> <p>Enlever les aliments crus de leur emballage et les déposer dans un récipient approprié à la cuisson aux micro-ondes et couvrir.</p> <p>On se réfère à toutes portions d'aliments déjà cuits congelés à réchauffer à une température de 70 °C. Les aliments congelés doivent être déposés directement sur l'assiette qui sera servie à table et couverts avec une autre assiette retournée ou un Pyrex. Vérifier que les aliments soient bien chaud au centre: si possible remuer les aliments.</p>
BOISSONS DU REFRIGERATEUR (5/8 °C) JUSQU'A 70 °C ENVIRON				
<ul style="list-style-type: none"> 1 tasse d'eau 1 tasse de lait 1 tasse de café 1 assiette de bouillon 	180 cc 150 cc 100 cc 300 cc	"	1-1'.30" 0'.30"-1 0'.30"-1 2 - 3	Toutes les boissons doivent être mélangées à la fin du réchauffement pour uniformiser la température. Il est conseillé de couvrir le bouillon avec une assiette retournée.
BOISSONS DE TEMPERATURE AMBIANTE (20/30 °C) JUSQU'A 70 °C ENVIRON				
<ul style="list-style-type: none"> 1 tasse d'eau 1 tasse de lait 1 tasse de café 1 assiette de bouillon 	180 cc 150 cc 100 cc 300 cc	"	0'.30"-1 0'.20"-0'.30" 0'.20"-0'.30" 1 - 2	Toutes les boissons doivent être mélangées à la fin du réchauffement pour uniformiser la température. Il est conseillé de couvrir le bouillon avec une assiette retournée.

UTILISER LA FONCTION SEULEMENT MICRO-ONDES POUR CUISINER

LA VIANDE

Lorsque l'on cuit les viandes avec la fonction seulement micro-ondes, il est conseillé de les couvrir avec un film plastique approprié à la cuisson aux micro-ondes; de cette façon, on favorise une meilleure distribution de la chaleur et on évite qu'elles ne se déshydratent trop devenant sèches et filandreuses. Cette fonction est indiquée pour les ragoûts, goulasch, blanc de poulet, etc. Pour cuire des rôtis, brochettes, etc., il faut utiliser les fonctions combinées.

LE POISSON

Le four à micro-ondes permet de cuire le poisson de façon très rapide et avec d'excellents résultats. Il permet également d'utiliser très peu de beurre ou d'huile (ou même de ne pas en utiliser du tout). Couvrir le plat avec un film transparent. Si le poisson a un peu de peau, celle-ci doit être piquée; les filets doivent être disposés de façon uniforme. Il est déconseillé de cuire du poisson pané avec un oeuf.

LES LEGUMES

Par rapport à la cuisson traditionnelle, les légumes cuits au four à micro-ondes conservent mieux leurs couleurs et leurs propriétés nutritives. Avant de commencer la cuisson, laver et nettoyer soigneusement les légumes. Les légumes plus grands doivent être coupés en morceaux de même grosseur.

Ajouter 5 cuillères d'eau environ tous les 500 g de légumes (les légumes fibreux ont besoin d'une quantité supérieure d'eau). Les légumes doivent **toujours** être couverts avec un film plastique alimentaire. Mélanger au moins une fois à moitié cuisson et ajouter peu de sel (seulement en fin de cuisson).

Temps de cuisson

Type	Quantité	Bouton Fonctions	Temps de cuisson	Remarques	Temps de repos (minutes)
POISSON					
• Filets	300 gr		7 - 9	Couvrir avec film.	2
• Tranches	300 gr	"	9 - 11	Couvrir avec film.	2
• Entier	500 gr	"	10 - 12	Couvrir avec film.	2
• Entier	250 gr	"	7 - 9	Couvrir avec film.	2
• Tranches	400 gr	"	9 - 11	Couvrir avec film.	2
• Ecrevisses	500 gr	"	9 - 11	Couvrir avec film.	2
LEGUMES					
• Asperges	500 gr		9 - 11	Couper en morceaux de 2 cm	4
• Artichauts	300 gr	"	10 - 12	Il est préférable d'utiliser des fonds d'artichaut.	4
• Haricots verts	500 gr	"	11 - 13	Couper en morceaux.	4
• Brocoli	500 gr	"	7 - 9	Diviser chaque bouquet	4
• Choux de Bruxelles	500 gr	"	7 - 9	Laisser en entier.	4
• Chou blanc	500 gr	"	7 - 9	Couper en lanières.	4
• Chou rouge	500 gr	"	7 - 9	Couper en lanières.	4
• Carottes	500 gr	"	9 - 11	Couper en morceaux de même grosseur.	4
• Chou-fleur	500 gr	"	11 - 13	Le partager en bouquets.	4
• Céleri	500 gr	"	7 - 9	Le couper en morceaux.	4
• Aubergine	500 gr	"	6 - 8	La couper en dés.	4
• Poireau	500 gr	"	6 - 8	Le couper en lanières.	4
• Champignons	500 gr	"	6 - 8	Les laisser entiers. Ne pas rajouter d'eau.	4
• Oignons	250 gr	"	5 - 7	Entiers, de même grosseur. Ne pas rajouter d'eau.	4
• Epinards	300 gr	"	6 - 8	Couvrir après les avoir lavés et égouttés.	4
• Petits pois	500 gr	"	10 - 12		4
• Fenouil	500 gr	"	12 - 14	Le couper en quartiers	4
• Poivrons	500 gr	"	9 - 11	Les couper en morceaux	4
• Pommes de terre	500 gr	"	8 - 10	Les couper en morceaux de même grosseur.	4
• Courgettes	500 gr	"	7 - 9	Les couper en tranches.	4
VIANDE					
• Goulasch	1,5 kg	"	40 - 42	Cuire non couvert et mélanger 2- 3 fois.	4
• Blanc de poulet	500 gr		18 - 20	Tourner à mi-cuisson.	10
• Rouleau de viande hachée	900 gr	"	20 - 22	(*)	3

(*) Ces indications sont appropriées pour exécuter l'essai de cuisson de viande hachée selon la norme 60705, par 12.3.3. Couvrir le récipient avec du film transparent adapté aux fours à micro-ondes et percé ça et là. Des informations supplémentaires, concernant également d'autres essais selon la norme 60705, sont fournies au tableau page 2.

SOUPES ET RIZ

En général, la cuisson des potages ou des soupes nécessite une plus petite quantité de liquide parce que dans le four à micro-ondes l'évaporation est plutôt faible. N'ajouter le sel qu'en fin de cuisson ou durant le temps de repos car il déshydrate les aliments.

Il est opportun de signaler que le temps nécessaire pour cuire le riz dans le four à micro-ondes (comme du reste les pâtes) est à peu près équivalent au temps de cuisson traditionnel, sur le gaz. L'avantage de préparer le riz dans le four à micro-ondes réside dans le fait qu'il n'est pas nécessaire de le mélanger continuellement (il suffira de le faire 2 ou 3 fois).

Les ingrédients doivent être placés dans un récipient approprié au four à micro-ondes et doivent être couverts avec du film transparent (pour 300 g de riz, il faut 750 g de bouillon et le four doit être programmé sur la puissance maximale pendant 12 à 15 minutes environ).

En outre, le riz ne colle pas au fond du récipient et, comme il est possible de le cuire dans une soupière ou dans un autre plat pouvant être porté directement sur la table, il ne sera donc pas nécessaire de le transvaser.

GATEAUX ET FRUITS

Les gâteaux lèvent beaucoup plus au four à micro-ondes (à puissance réduite) que dans un four traditionnel. Etant donné qu'ils ne forment pas de croûte, il est conseillé de garnir le dessus des gâteaux avec des crèmes ou bien de les glacer (ex: avec du chocolat). En outre, il faut toujours les couvrir après la cuisson parce qu'ils tendent à se dessécher plus vite que les gâteaux cuits dans un four traditionnel.

Les fruits doivent être piqués s'ils sont cuits avec la peau et doivent être couverts. Il est très important de respecter le temps de repos (de 3 à 5 minutes).

Temps de cuisson pour gâteaux et fruits

Type/Quantité	Bouton Fonctions	Temps de cuisson	Temps de repos (minutes)	Remarques
Gâteau aux noix (700 g)		11 - 13	5	Il peut être servi avec n'importe quelle crème.
Gâteau viennois (850 g)	"	15 - 17	5	Farcir avec de la confiture.
Gâteau à l'ananas (800 g)	"	13 - 15	5	Les tranches d'ananas peuvent être mises sur le fond du moule ou coupées en morceaux et incorporées dans la pâte.
Tarte aux pommes (1000 g)	"	15 - 17	5	Les pommes doivent être mises au-dessus comme décoration.
Gâteau au café (750 g)	"	11 - 13	5	Il est excellent lorsqu'il est fourré avec une crème.
Sabayon		1 - 1',30"	3	Mélanger avec un fouet toutes les 30"
Poires cuites (300 g)		2 - 3	3	Les poires sont coupées en quartiers.
Pommes cuites (300 g)	"	3 - 4	3	Les pommes sont coupées en tranches.
Egg custard (750 g)	"	16 - 18	5	Ces indications sont appropriées pour exécuter les essais de cuisson selon la norme 60705, par. 12.3.1.
Sponge cake (475 g)	"	6 - 8	5	Ces indications sont appropriées pour exécuter les essais de cuisson selon la norme 60705, par. 12.3.2. Des informations supplémentaires, concernant également d'autres essais selon la norme 60705, sont fournies au tableau page 2.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Avant toute opération d'entretien ou de nettoyage, débrancher toujours l'appareil.

Nettoyage

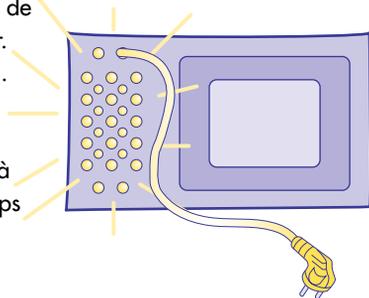
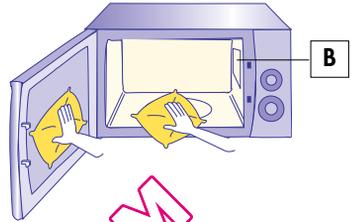
Pour conserver votre appareil dans des conditions optimales, il est conseillé de nettoyer régulièrement la porte, l'intérieur et l'extérieur du four avec un linge humide et du savon neutre ou du détergent liquide. Veiller à maintenir toujours propre, en enlevant les éventuelles taches de graisse, le couvercle de sortie des micro-ondes (B).

Ne jamais utiliser de produits abrasifs, éponges métalliques ou objets métalliques tranchants. En outre, lors du nettoyage de la carrosserie externe du four, veiller à ce que de l'eau ou du détergent liquide **ne pénètre pas à l'intérieur des fentes de sortie de l'air et des vapeurs situées au-dessus de l'appareil.**

Il est recommandé, en outre, de ne pas utiliser d'alcool, de produits abrasifs ou à base d'ammoniaque pour nettoyer le côté interne et externe de la porte du four.

Afin de garantir une fermeture parfaite, veiller à maintenir en parfait état de propreté le côté interne de la porte, en évitant que de la saleté ou des particules de nourriture ne restent coincées entre la porte et la façade du four. Évitez les nettoyeurs à vapeur pour nettoyer l'intérieur du four .

Nettoyer régulièrement les orifices d'entrée de l'air situés à l'arrière du four afin qu'ils ne soient pas obstrués avec le temps par la poussière et des dépôts de saleté.



Enlever de temps en temps le plateau tournant (E) ainsi que son support (F) pour les nettoyer. Nettoyer également le fond du four.

Laver le plateau tournant et son support dans de l'eau savonneuse avec du savon neutre (ils peuvent être lavés en lave-vaisselle).

Ne pas plonger le plateau tournant dans de l'eau froide après une longue période de cuisson; le choc thermique élevé pourrait en provoquer la rupture.

Le moteur du plateau tournant est fermé hermétiquement. Cependant, lors du nettoyage du four, veiller à ce que de l'eau ne pénètre pas en dessous du pivot du plateau tournant (C).

En cas d'inconvénients...

En cas de problèmes, s'adresser au Service Après-Vente; toutefois, avant de faire appel à nos techniciens, il convient d'effectuer les simples contrôles suivants:

p r o b l e m e s	c a u s e / s o l u t i o n
<ul style="list-style-type: none"> • L'appareil ne fonctionne pas. 	<ul style="list-style-type: none"> • La porte n'est pas correctement fermée. • La fiche n'est pas bien branchée dans la prise. • La prise ne fournit pas de courant (contrôler le fusible de l'habitation). • Le bouton Time n'a pas été réglé correctement
<ul style="list-style-type: none"> • Condensation sur la table de cuisson ou à l'intérieur du four. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quand on cuit des aliments contenant de l'eau, il est tout à fait normal que de la vapeur se forme à l'intérieur du four et qu'elle se condense à l'intérieur du four ou sur la table de cuisson.
<ul style="list-style-type: none"> • Etincelles à l'intérieur du four. 	<ul style="list-style-type: none"> • N'utilisez jamais de récipients métalliques pour la cuisson aux micro-ondes, ni de sachets/emballages avec des agrafes métalliques. Utilisez exclusivement l'accessoire vapeur et son contenu d'eau.
<ul style="list-style-type: none"> • Les aliments ne se réchauffent pas suffisamment. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner le mode de cuisson correct ou bien augmenter le temps de cuisson. • Les aliments n'ont pas été complètement décongelés avant la cuisson.
<ul style="list-style-type: none"> • Les aliments se brûlent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sélectionner un niveau de puissance inférieur ou bien réduire le temps de cuisson.
<ul style="list-style-type: none"> • Les aliments ne cuisent pas de façon uniforme. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mélanger les aliments durant la cuisson. Se rappeler que les aliments cuisent mieux s'ils sont coupés en morceaux et s'ils sont de même grosseur. • Le plateau tournant est resté bloqué (contrôler si le pivot de plateau tournant (C) est bien inséré dans son logement).

En cas de panne de la lampe d'éclairage du four, vous pouvez continuer à utiliser votre appareil sans aucun problème. Pour remplacer la lampe, adressez-vous à un centre de Service Après-Vente agréé.

Avertissements pour l'élimination correcte du produit aux termes de la Directive européenne 2002/96/EC.

Au terme de son utilisation, le produit ne doit pas être éliminé avec les déchets urbains. Le produit doit être remis à l'un des centres de collecte sélective prévus par l'administration communale ou auprès des revendeurs assurant ce service.

Éliminer séparément un appareil électroménager permet d'éviter les retombées négatives pour l'environnement et la santé dérivant d'une élimination incorrecte, et permet de récupérer les matériaux qui le composent dans le but d'une économie importante en termes d'énergie et de ressources. Pour rappeler l'obligation d'éliminer séparément les appareils électroménagers, le produit porte le symbole d'un caisson à ordures barré.

