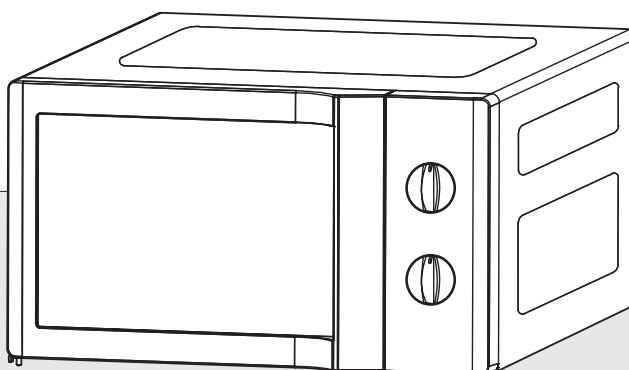




FOUR À MICRO-ONDES

KOG-6L67

MANUEL DE
INSTRUCTIONS



Avant d'utiliser ce four, lisez entièrement ces instructions.

PRÉCAUTIONS POUR ÉVITER UNE EXPOSITION POSSIBLE À UNE ÉNERGIE MICRO-ONDES EXCESSIVE

- (a) N'utilisez pas ce four avec la porte ouverte car cela pourrait entraîner une exposition dangereuse à l'énergie des micro-ondes, ce qui est nocif pour la santé. Il est important de ne pas obstruer ou altérer les verrous de sécurité.
- (b) Ne placez aucun type d'objet entre l'avant du four et la porte et ne laissez pas la saleté ou les résidus de produit de nettoyage s'accumuler sur les surfaces.
- (c) AVERTISSEMENT : Si la porte ou le joint est endommagé, n'utilisez pas le four tant qu'il n'a pas été réparé par une personne qualifiée. (1) porte (pliée), (2) charnières et loquets (cassés ou desserrés), (3) joints de porte et surfaces d'étanchéité.
- (d) AVERTISSEMENT : Il est dangereux pour une personne non qualifiée d'effectuer des réparations ou des travaux d'entretien dans lesquels tout couvercle de protection contre l'énergie des micro-ondes doit être retiré.
- (e) AVERTISSEMENT : Ne réchauffez pas de liquides ou d'autres aliments dans des contenants scellés, car ils pourraient exploser.
- (f) AVERTISSEMENT : Les enfants ne peuvent utiliser le four sans surveillance que s'ils ont reçu des instructions adéquates leur permettant de l'utiliser en toute sécurité et de comprendre les dangers d'une mauvaise utilisation.
- (g) AVERTISSEMENT : Si le four fonctionne en mode combiné, les enfants ne doivent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte en raison des températures générées (le cas échéant).

INDICE

- PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE EXPOSITION POSSIBLE À UNE ÉNERGIE MICRO-ONDES EXCESSIVE1
- MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES2
- INSTRUCTIONS POUR L'INSTALLATION ET LA MISE À LA TERRE3
- FACILITÉ3
- SCHÉMA GÉNÉRAL4
- FONCTIONNEMENT5
- ENTRETIEN DU MICRO-ONDES6
- QUESTIONS ET RÉPONSES7
- AVANT D'APPELER LE SERVICE TECHNIQUE8
- ENTRETIEN ET NETTOYAGE8
- MISE AU REBUT DU MATÉRIEL ÉLECTRIQUE ET ÉLECTRONIQUE USAGÉ8
- DONNÉES TECHNIQUES9
- INSTRUCTIONS DE CUISSONS10
- USTENSILES DE CUISINE10
- UTILISEZ LE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ onze
- ÉTINCELLESonze
- PRINCIPES DES MICRO-ONDES12
- FONCTIONNEMENT DE LA CUISSON MICRO-ONDES12
- TABLES DE CONVERSION12
- TECHNIQUES DE CUISSON13
- GUIDE DE DÉCONGÉLATION14
- TABLEAU DE CUISSON ET RÉCHAUFFAGEquinze
- TABLEAU DE LÉGUMES17
- RECETTES18

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : Pour éviter les incendies, les brûlures, les décharges électriques et autres accidents : Ci-dessous, comme pour tous les appareils électriques, quelques règles et mesures préventives qui doivent être suivies pour assurer un fonctionnement optimal de ce four :

1. Utilisez le four uniquement pour la préparation des aliments. Ne l'utilisez pas pour sécher des vêtements, du papier ou d'autres produits non alimentaires ou pour la stérilisation.
2. N'utilisez pas le four lorsqu'il est vide, car cela pourrait endommager le four.
3. N'utilisez pas l'intérieur du four pour ranger des objets tels que des papiers, des livres de recettes, du matériel de cuisine, etc.
4. Ne faites pas fonctionner le four sans le plateau en verre en place. Assurez-vous que le plateau est correctement installé sur le plateau tournant.
5. Assurez-vous de retirer les bouchons ou les couvercles avant de cuire des aliments en bouteille ou emballés.
6. Ne placez pas de corps étrangers entre la surface du four et la porte. Cela pourrait entraîner une perte excessive d'énergie micro-ondes.
7. N'utilisez pas de produits en papier recyclé pour cuisiner. Ils peuvent contenir des impuretés susceptibles de provoquer des étincelles et/ou un incendie lors de leur utilisation.
8. Pop corn uniquement si vous disposez d'un récipient adapté ou si le maïs est spécialement emballé pour le pop-corn et recommandé pour la préparation au micro-ondes.
Si vous faites du pop-corn au micro-ondes, de nombreux grains de maïs n'éclateront pas. N'utilisez pas d'huile sauf indication contraire du fabricant.
9. Ne faites pas cuire des aliments recouverts d'une membrane comme les jaunes d'œufs, les pommes de terre, le foie de volaille, etc., sans les percer plusieurs fois avec une fourchette.
10. Ne faites pas éclater le maïs plus longtemps que les instructions du fabricant. (Pas plus de 3 minutes ne sont généralement nécessaires.) Augmenter le temps ne vous fera pas obtenir plus de pop-corn, mais cela peut provoquer des brûlures et un incendie. De plus, le plateau peut devenir trop chaud ou casser.
11. Lorsque vous chauffez des aliments dans des récipients en plastique ou en papier, gardez un œil sur le four pour éviter qu'il ne s'enflamme.
12. Si vous voyez de la fumée, éteignez ou débranchez l'appareil et laissez la porte fermée pour éteindre d'éventuelles flammes.
13. Pour éviter les brûlures, remuez ou secouez les biberons et les petits pots et vérifiez leur température avant consommation.
14. Vérifiez toujours la température des aliments ou des boissons qui ont été réchauffés dans un four à micro-ondes. Ceci est important car les produits qui sont chauffés dans un four à micro-ondes continuent d'augmenter en température même après la fin de l'application des micro-ondes.
15. Ne chauffez pas les œufs dans leur coquille ou les œufs durs entiers au micro-ondes car ils pourraient exploser.
16. Gardez toujours le couvercle du guide d'ondes propre. Essuyez l'intérieur du four avec un chiffon doux et humide après chaque utilisation. Si vous laissez de la graisse à l'intérieur, elle peut surchauffer et provoquer de la fumée ou même s'enflammer lorsque vous utilisez à nouveau le four.
17. Ne chauffez pas l'huile pour la friture, car vous ne pouvez pas contrôler sa température et elle pourrait surchauffer et prendre feu.
18. Les liquides tels que l'eau, le café ou le thé peuvent être chauffés au-dessus du point d'ébullition sans qu'il en soit ainsi en raison de la tension superficielle du liquide. Il se peut que vous ne puissiez pas toujours voir des bulles ou remarquer une ébullition lorsque vous sortez le bol du micro-ondes.
S'IL EST EXTRÊMEMENT CHAUD, CES LIQUIDES PEUVENT SE DÉVERSER LORSQU'UNE CUILLÈRE OU UN AUTRE USTENSILE EST INSÉRÉ DANS LE RÉCIPIENT.
Pour réduire le risque de blessure :
 - a) Ne surchauffez pas le liquide.
 - b) Remuez le liquide avant et à mi-parcours du processus de chauffage.
 - c) Ne pas utiliser de récipients à parois plates ou à col étroit.
 - d) Une fois que vous avez terminé de chauffer le liquide, laissez le récipient à l'intérieur du four pendant une courte période avant de le retirer.
 - e) Si vous insérez une cuillère ou tout autre ustensile dans le récipient, faites-le avec précaution.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS POUR L'INSTALLATION ET LA MISE À LA TERRE

Connectez l'appareil à une prise de courant mise à la terre. En cas de court-circuit électrique, la mise à la terre réduit le risque de choc électrique en fournissant un conducteur de fuite pour le courant électrique. L'appareil est équipé d'un cordon ayant un conducteur de mise à la terre avec une fiche de mise à la terre. Branchez la fiche sur une prise de courant correctement installée et mise à la terre.

AVERTISSEMENT:

Une mauvaise utilisation de la fiche mise à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. Consultez un électricien qualifié ou une personne de service si vous ne comprenez pas toutes les instructions de mise à la terre ou si vous avez des doutes sur la bonne mise à la terre de l'appareil. S'il est nécessaire d'utiliser une rallonge, utilisez uniquement une rallonge à 3 conducteurs dotée d'une fiche de mise à la terre à 3 broches et d'une prise à 3 fentes appropriée pour brancher la fiche sur l'appareil. La cote indiquée de la rallonge doit être égale ou supérieure à la cote électrique de l'appareil.

IMPORTANT

Les fils conducteurs de ce câble réseau sont codés par couleur selon le code suivant :

vert et jaune : terre

bleu : neutre

marron : actif

Étant donné que les couleurs des conducteurs du câble réseau de cet appareil peuvent ne pas correspondre aux couleurs d'identification des bornes de votre prise, procédez comme suit :

Le conducteur de couleur verte et jaune doit être connecté à la borne de la fiche marquée de la lettre « E » ou ayant le symbole de terre, ou qui est de couleur verte et jaune. Le conducteur de couleur bleue doit être connecté à la borne marquée de la lettre « N » ou de couleur noire.

Le conducteur de couleur marron doit être connecté à la borne marquée de la lettre "L" ou de couleur rouge.

AVERTISSEMENT:connecter l'appareil à une prise de courant mise à la terre.

FACILITÉ

1. Aération

Ne bloquez pas les sorties d'aération. S'ils sont bloqués pendant le fonctionnement, le four peut surchauffer et tomber en panne. Pour une bonne ventilation, laissez environ 8 cm d'espace de part et d'autre du four et 15 cm derrière et au-dessus du four.

2. Sur une surface plane et stable

Ce four est conçu pour une utilisation sur un comptoir uniquement et doit être installé sur une surface plane et stable. Ne placez pas le four à micro-ondes dans une armoire s'il n'a pas été vérifié qu'il fonctionne correctement à cet endroit.

3. Espace derrière et sur les côtés

Toutes les fentes de ventilation doivent être dégagées de toute obstruction. Si les fentes sont obstruées pendant le fonctionnement, le four pourrait surchauffer et tomber en panne.

4. Loin des appareils de radio et de télévision

Si le four est placé à proximité d'un téléviseur, d'une antenne radio, d'un chargeur, etc., cela peut provoquer des interférences radio et une mauvaise réception TV. Placez le four aussi loin que possible de ces appareils.

5. Loin des appareils de chauffage et des robinets d'eau

Installez le four dans un endroit éloigné des sources d'air chaud, de vapeur ou d'éclaboussures d'eau, sinon son isolation pourrait être altérée et une panne pourrait se produire.

6. Alimentation

• Vérifiez l'alimentation électrique. Ce four nécessite un courant d'environ 15 ampères, 230 V 50 Hz.

• Le cordon d'alimentation mesure environ 0,8 mètre de long.

• La tension utilisée doit être la même que celle indiquée sur le four. L'utilisation d'une tension plus élevée peut provoquer un incendie ou un autre accident et endommager le four. Si vous utilisez une basse tension, la cuisson sera lente.

Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par l'utilisation de ce four avec une tension de fusible autre que celle spécifiée.

• Si le cordon d'alimentation est endommagé, le fabricant, un revendeur agréé ou un personnel qualifié doit le remplacer pour éviter tout danger.

7. Examinez le four après l'avoir déballé pour détecter d'éventuels dommages ; par exemple:

porte mal alignée, porte cassée ou une bosse à l'intérieur du four. Si vous remarquez l'un de ces défauts, N'INSTALLEZ PAS le four et informez immédiatement votre revendeur.

8. N'utilisez pas le four s'il fait plus froid que la température ambiante

(Cela peut arriver si la livraison est effectuée en hiver.) Laissez le four s'adapter à la température ambiante avant de l'utiliser.

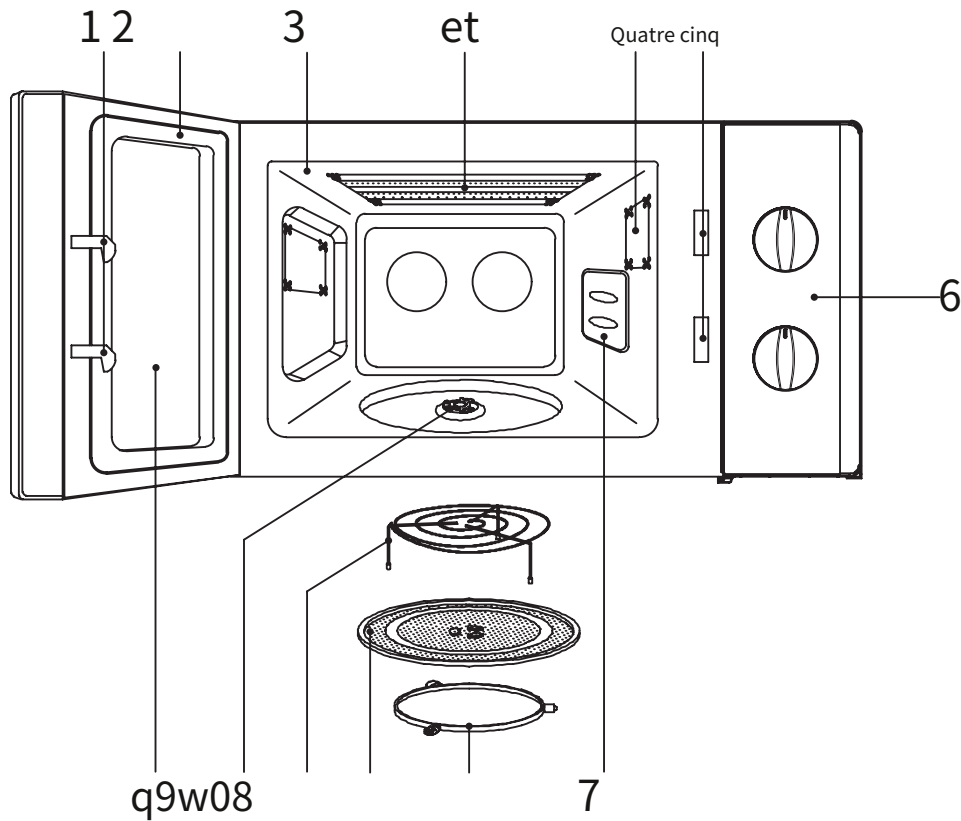
9. Avant utilisation

L'élément Grill est recouvert d'un revêtement pour protéger la surface et éviter les dommages pendant le transport.

Lorsque vous utilisez le four avec la fonction Broil dans un premier temps, ce revêtement peut brûler, créant une douleur désagréable et un peu de fumée.

Par conséquent, il est recommandé de faire bouillir 200cc d'eau avec la fonction gril pendant 10 minutes pour brûler ce revêtement à l'avance avant d'utiliser le four.

SCHÉMA GÉNÉRAL



1 Loquets de verrouillage de porte :s'adapte automatiquement dans les trous du Système de verrouillage de sécurité lorsque la porte est fermée. Si la porte est ouverte alors que le four est en marche, le magnétron s'arrête immédiatement.

2 Fermeture hermétique de la porte :fermeture de la porte maintient l'énergie de micro-ondes à l'intérieur du four et éviter les fuites de micro-ondes.

3 Intérieur du four

4 Lampe de four

5 Système de verrouillage de sécurité

6 Panneau de commande

7 Couvercle du guide d'ondes :protège le sortie micro-ondes des éclaboussures causés par la cuisson des aliments.

8 Base pivotante :doit toujours être utilisé cuisiner avec le plateau en verre.

9 Coupleur:se monte sur l'arbre au centre du sol à l'intérieur du four. Doit garder au four pendant la cuisson.

0 plaque de verre:en verre spécial résistant à la chaleur. Dans ce bac Les aliments sont placés dans un récipient approprié pour la cuisson.

1 Fenêtre de porte:permet de voir le nourriture. La fenêtre est conçue pour laissez entrer la lumière, mais pas les micro-ondes.






2 grille métallique

3 élément chauffant

FONCTIONNEMENT

Ce chapitre contient des informations utiles sur le fonctionnement du four.

1. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant.
2. Après avoir placé les aliments dans un récipient approprié, ouvrez la porte du four et placez le récipient sur le plateau en verre. Le plateau en verre et le guide rotatif doivent toujours être correctement positionnés pendant le fonctionnement du four.
3. Fermez la porte. Assurez-vous qu'il est bien fermé. Lorsque la porte du four est ouverte, la lumière s'éteint. Pour ouvrir la porte du four pendant la cuisson fonctionnent, il vous suffit de le tirer. Le four s'arrêtera de fonctionner automatiquement.
4. Réglez la puissance souhaitée à l'aide du bouton de commande de puissance.
6. La puissance du micro-ondes s'arrêtera automatiquement lorsque la minuterie atteindra « OFF ». Les aliments peuvent ensuite être retirés du micro-ondes.
 - Le four est équipé d'interrupteurs de sécurité pour l'empêcher de fonctionner avec la porte ouverte.
 - Si vous souhaitez surveiller les aliments pendant la cuisson, ouvrez simplement la porte. Le four s'arrêtera automatiquement. Pour continuer la cuisson, il vous suffit de fermer la porte.
 - Si vous souhaitez arrêter la cuisson, tournez le bouton de la minuterie sur la position « OFF ». Vous pouvez redémarrer la cuisson à tout moment pendant le cycle de cuisson en tournant le bouton de la minuterie.
 - Ne laissez pas le four continuer à fonctionner lorsqu'il n'y a pas d'aliments à l'intérieur.


SYMBOLE	POUVOIR	PUISSANCE DE SORTIE
	Gril	Gril : 1 000 W
	dégivrer	MW (micro-ondes) : 230W
	Combiné	Gril : 1 000 W / MW : 385 W
	Moyenne élevée	MW : 540 W
	haut	MW : 700 W

* Les % indiqués ci-dessus peuvent varier dans une marge de ± 6 %.

Pour sélectionner la cuisson au gril (GRILL)

- Réglez le SÉLECTEUR DE PUISSANCE sur position gratin (gril). **Pour**

sélectionner la cuisson combinée (COMBI)

- Réglez le SÉLECTEUR DE PUISSANCE sur combiner la position  (bus).

5. Réglez l'heure à l'aide du cadran de la minuterie et la cuisson au micro-ondes commencera.
 - Si vous souhaitez sélectionner une durée inférieure à 2 minutes, tournez le bouton au-delà de 2 minutes et revenez à la durée souhaitée.

7. NOTE: En mode GRIL ou COMBI :

- N'ouvrez pas la porte très souvent, car la température à l'intérieur du four diminue et la cuisson n'a pas pu être terminée dans le temps imparti.
- Ne touchez jamais la vitre du four et le métal à l'intérieur du four lorsque vous insérez et sortez des aliments, car la température à l'intérieur du four et à la porte est très élevée.

ENTRETIEN MICRO-ONDES

Nettoyez et enlevez régulièrement les débris alimentaires du four.

Le non-respect de cette consigne peut entraîner une détérioration de la surface qui pourrait nuire à la durée de vie du produit et éventuellement conduire à des situations dangereuses.

1 Débranchez le four avant de le nettoyer.

2 Si des résidus alimentaires ou liquides adhèrent renversés sur les parois du four, retirez-les avec un chiffon humide.

Vous pouvez utiliser un détergent doux si le four est très sale. L'utilisation de détergents puissants ou abrasifs n'est pas recommandée.

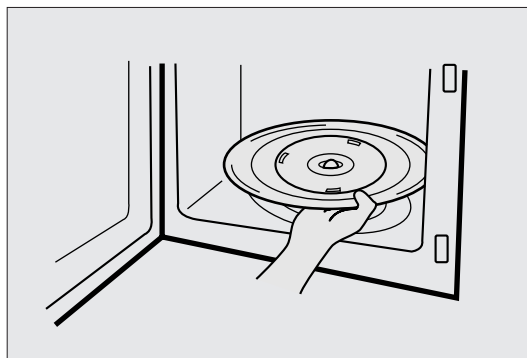
3 La surface extérieure de l'ho Je ne sais pas devrait nettoyer à l'eau et au savon, rincer et sec r avec un chiffon délicatement.

Pour éviter d'endommager les c'est à l'intérieur fleurs de four, pièces, ne les laissez pas entrer dans aller à à travers le les ouvertures de ventilation.

4 Si le panneau de commande est m Hé, moi nettoyez-le avec un chiffon doux et sec. Ne pas utiliser détergentités fortes ou produits abrasifs sur le panneau de commande.

5 Si de la vapeur s'accumule dans ou autour du extérieur de la porte du four, essayez-le avec un chiffon doux. Cela peut se produire si le four à micro-ondes est utilisé dans des conditions d'humidité élevée et n'indique en aucun cas un dysfonctionnement de l'appareil.

6 De temps en temps, il est nécessaire de retirer le plateau verre à nettoyer. Nettoyez le plateau avec Gardez l'intérieur du four propre. à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle.



7 Nettoyez régulièrement le guide-rouleau et le fond de la cavité du four pour éviter un bruit excessif.

Nettoyez la surface inférieure du four avec un détergent doux ou un nettoyant pour vitres et séchez-la. Vous pouvez nettoyer le guide à rouleaux avec de l'eau savonneuse.

GUIDAGE À ROULEAUX

1 Nettoyez fréquemment le ROULEAU DE GUIDAGE et la sole du four pour éviter un bruit excessif.

2 Utilisez TOUJOURS le ROULEAU GUIDE pour cuisiner avec le plateau en verre.

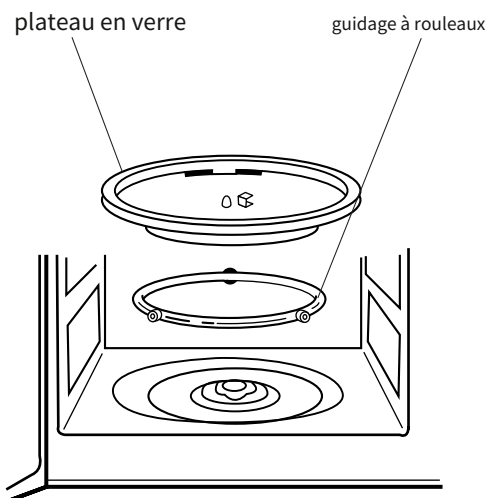
PLATEAU EN VERRE

1 NE PAS faire fonctionner le four sans le plateau en verre en place.

2 NE PAS utiliser d'autre plateau en verre avec ce four.

3 Si le plateau en verre est chaud, LAISSEZ-LE REFROIDIR avant de le nettoyer ou de le plonger dans l'eau.

4 NE PAS cuire directement sur le plateau en verre.



QUESTIONS ET RÉPONSES

*** Q : Est-ce que parfois les œufs éclatent ?**

R : Lors de la fabrication ou du pochage d'œufs, il est possible que le jaune d'œuf à éclater en raison d'une accumulation de vapeur sur la membrane. Pour éviter cela, percez le jaune avec un cure-dent avant la cuisson. Ne faites jamais cuire des œufs sans percer la coquille.

*** Q : Pourquoi faut-il respecter un temps de repos une fois le cycle de cuisson terminé ?**

R : Le temps de repos est très important. Au Cuisson au micro-ondes, la chaleur est produite dans les aliments, pas dans le four. De nombreux aliments accumulent suffisamment de chaleur pour poursuivre le processus de cuisson, même après avoir retiré les aliments du four. Le temps de repos pour les viandes, les gros légumes et les gâteaux permet à l'intérieur de cuire complètement sans trop cuire l'extérieur.

*** Q : Le four à micro-ondes peut-il être endommagé s'il fonctionne à vide ?**

A : Oui. Ne le faites jamais fonctionner à vide

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

R : Vérifiez votre guide de cuisson pour assurez-vous d'avoir suivi toutes les directives à la lettre ; et pour voir ce qui pourrait causer des variations dans le temps de cuisson. Dans le guide, les temps de cuisson et le niveau de puissance sont des suggestions pour éviter la surcuisson... le problème le plus courant lorsqu'on s'habitue à utiliser un four à micro-ondes. Les variations de taille, de forme, de poids et de dimensions peuvent nécessiter des temps de cuisson plus longs. Utilisez votre bon sens et les suggestions du guide de cuisson pour vérifier si les aliments ont été cuits correctement, comme vous le feriez sur une cuisinière traditionnelle.

*** Q : Puis-je faire fonctionner mon four à micro-ondes sans le plateau tournant ou le retourner pour placer une grande assiette dessus ?**

R : Non. Si vous retirez ou faites pivoter le plateau tournant, vous obtiendrez mauvais résultats de cuisson. Les plats que vous mettez au four doivent tenir sur le plateau tournant.

*** Q : Pourquoi est-il normal que la platine tourne dans les deux sens ?**

A : Oui, le plateau tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, selon la rotation du moteur au début du cycle de cuisson

*** Q : Puis-je faire du pop-corn au four à micro-ondes ? Comment vais-je obtenir les meilleurs résultats ?**

R : Oui. Préparez le pop-corn emballé pour micro-ondes en suivant les directives du fabricant ou utilisez le programme pré-réglé POPCORN. N'utilisez pas de sacs en papier normaux. Utilisez le "test d'écoute" en arrêtant le four dès que le pop ralentit à un "pop" toutes les 1-2 secondes. Ne faites pas de grains qui n'ont pas gonflé. Ne faites pas de pop-corn dans un récipient en verre.

*** Q : J'ai accidentellement démarré le four à micro-ondes sans aliment dedans. Elle est cassée ?**

A : Utiliser le four vide pendant une courte période n'est pas va gâcher. Cependant, assurez-vous que cela ne se produise pas.

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

R : Non. Placez toujours le plateau en verre et le guide à rouleaux dans le four avant la cuisson.

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

A : La porte peut être ouverte à tout moment pendant la cuisson. Lorsque la porte est ouverte, la puissance du micro-ondes est automatiquement coupée et le temps que vous avez réglé restera jusqu'à ce que vous fermiez la porte et que vous appuyiez sur COOK.

*** Q : Pourquoi l'humidité reste-t-elle dans le four à micro-ondes après la cuisson ?**

A : Il est normal que de l'humidité se produise sur le fond côté du four à micro-ondes. Il est produit par la vapeur générée lors de la cuisson lorsqu'elle entre en contact avec la surface froide du four.

*** Q : L'énergie des micro-ondes peut-elle passer à travers la grille de visualisation sur la porte ?**

R : Non. La grille métallique de la fenêtre renvoie l'énergie à la cavité du four. La fonction des trous est de laisser passer la lumière, mais ils ne laissent pas passer l'énergie des micro-ondes.

AVANT D'APPELER LE SERVICE TECHNIQUE

Avant d'appeler le service, vérifiez les points suivants :

*** Le four ne fonctionne pas :**

1. Vérifiez que le cordon d'alimentation
2. Vérifiez que la porte est bien fermée
3. Vérifiez que vous avez réglé le temps de cuisson.
4. Vérifiez qu'aucun fusible de circuit n'a sauté ou que le disjoncteur principal de votre installation domestique s'est déclenché

*** Étincelles dans la cavité :**

1. Vérifiez les ustensiles. N'utilisez pas de récipients ou de plats solidement connectés avec des objets métalliques
2. Empêchez les brochettes métalliques ou le papier d'aluminium de toucher les murs intérieurs.

Si le problème persiste, contactez un centre de service.

Une liste de ces centres est incluse dans la documentation du four.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Bien que le four soit équipé de dispositifs de sécurité, il est important de respecter les points suivants :

1. Il est important de ne pas désactiver ou manipuler les éléments du verrou de sécurité.
2. Ne placez aucun objet entre la face avant du four et la porte et ne laissez pas de débris s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité. Nettoyez fréquemment la zone de fermeture avec un détergent doux, rincez et séchez. Ne jamais utiliser de poudres ou d'éponges
3. Lorsque vous ouvrez la porte, refermez-la immédiatement. Cela empêchera un enfant de s'y accrocher ou tout autre poids qui pourrait déséquilibrer le four et le faire tomber vers l'avant, causant des blessures corporelles et également des dommages à la porte. Ne pas utiliser le four s'il est endommagé, jusqu'à ce qu'il ait été réparé par un personnel qualifié du service technique.

Il est particulièrement important que le four se ferme correctement et qu'il n'y ait aucun dommage sur :

- i) la porte (crochets)
 - ii) charnières et fermoirs (cassés ou desserrés)
 - iii) joints de porte et surfaces d'étanchéité.
4. Seul le personnel de service qualifié peut régler et réparer le four.
 5. Nettoyez régulièrement le four et enlevez les abrasifs. les restes.
 6. Si le four n'est pas maintenu propre, cela pourrait entraîner une détérioration de la surface, ce qui pourrait affecter négativement la durée de vie de l'appareil et entraîner une situation dangereuse.

ÉLIMINATION DU MATÉRIEL ÉLECTRIQUE ET ÉLECTRONIQUE USAGÉ

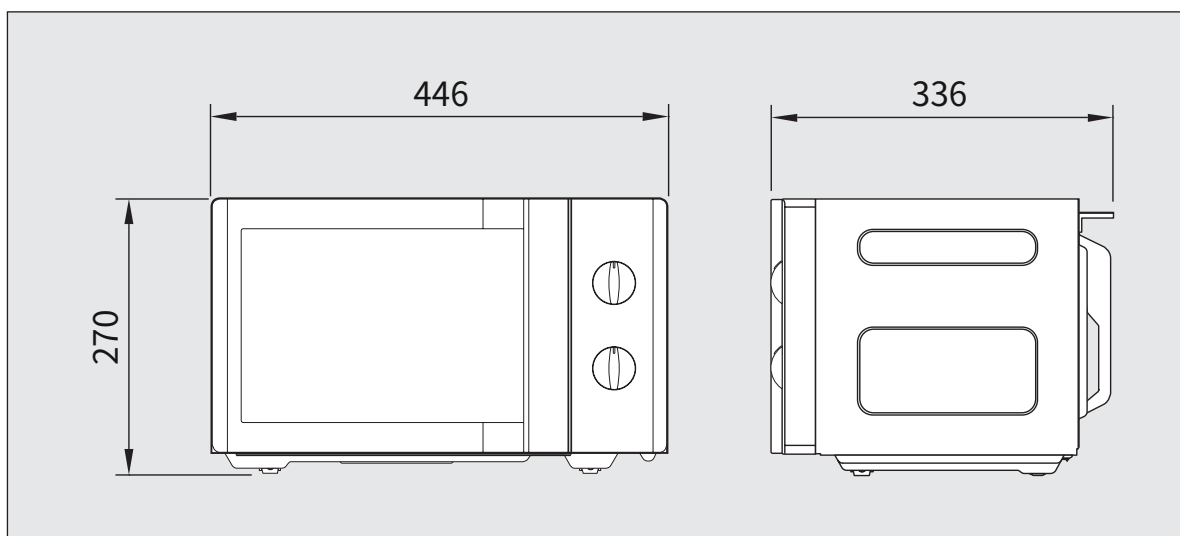


Ce symbole sur le produit, ses accessoires ou son emballage indique que le produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager. Jetez cet équipement au point de collecte le plus proche pour le recyclage des déchets électriques et électroniques. Dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens, il existe différents systèmes de collecte pour les produits électriques et électroniques usagés. En assurant l'élimination correcte de ce produit, vous aiderez à prévenir les risques potentiels pour l'environnement et la santé humaine, qui pourraient autrement être causés par une élimination inappropriée de ce produit. Le recyclage des matériaux aidera à préserver les ressources naturelles. Par conséquent, ne jetez pas les équipements électriques et électroniques usagés avec les ordures ménagères. Pour plus d'informations sur le recyclage de ce produit,

DONNÉES TECHNIQUES

ALIMENTATION		230V AC, 50Hz MONOPHASÉ AVEC TERRE
CONSOMMER DE ÉNERGIE	FOUR MICRO ONDE	1100W
	GRIL	1050W
	BUS	2200W
PRISE DE COURANT MICRO-ONDES		700W
FRÉQUENCE MICRO-ONDES		2 450 MHz
DIMENSIONS EXTERNES (L x H x P)		446X270X336mm
DIMENSIONS DE LA CAVITÉ (L x H x P)		295X194X303mm
VOLUME DE L'INTÉRIEUR DU FOUR		20L
POIDS NET		ENVIRON. 10,4 kg
MINUTEUR		35 min. DEUX VITESSES
NIVEAU DE PUISSANCE MICRO-ONDES		5 NIVEAUX

** Les données techniques sont sujettes à modification sans préavis.*



INSTRUCTIONS DE CUISSONS

Utilisez uniquement des ustensiles adaptés aux fours à micro-ondes.

TEST D'USTENSILES

Placez l'ustensile que vous souhaitez utiliser avec un récipient doseur d'eau dans le four à micro-ondes. Allumez le four en mode micro-ondes à puissance maximale pendant 1 à 2 minutes. Si l'eau chauffe mais que l'ustensile reste froid, il va au micro-ondes.

Cependant, si l'ustensile devient chaud, cela indique qu'il absorbe les micro-ondes et qu'il ne doit pas être placé dans le four à micro-ondes. Vous avez sûrement de nombreux ustensiles de tous les jours dans votre cuisine qui peuvent être utilisés dans le four à micro-ondes. Lisez la liste suivante.

USTENSILES DE CUISINE

Utilisez uniquement des ustensiles adaptés aux fours à micro-ondes.

Matériel	Mode gril	Mode four micro onde	Mode combiné
	cristal (général) Verre (résistant à la chaleur) Vitrocéramique et céramique (résistant à la chaleur) Terre cuite Porcelaine (résistant à la chaleur) Plastique (général) Plastique (résistant à la chaleur) Feuille d'aluminium / récipients en feuille d'aluminium Moules métalliques Métal (casserolles, poêles, etc.) Papier	Non Ouais Ouais Ouais Non Oui 2) Ouais oui (4) Ouais Non	oui (1) Ouais oui (1) Ouais Oui 2) Oui 3) Non Non Ouais

1. Pas de pièces métalliques ou de décorations
2. Certains plastiques résistent à la chaleur jusqu'à une certaine température. vérifiez-le attentivement
3. Le papier d'aluminium peut être utilisé pour recouvrir certaines parties des aliments (pour éviter la surcuisson)
4. Les modèles métalliques peuvent être utilisés en mode combiné, mais s'ils sont trop profonds, ils peuvent réduire l'efficacité car le métal n'est pas perméable à l'énergie des micro-ondes.

Vérifiez que les ustensiles sont adaptés à une utilisation au micro-ondes avant de les utiliser.

Les formes arrondies et ovales permettent une cuisson plus homogène. Les contenants carrés ou Rectangulaire peut causer des problèmes de surcuisson dans les coins car ces zones absorbent plus d'énergie.

Les casseroles peu profondes permettent une cuisson plus uniforme. Les ustensiles en porcelaine et en céramique sont parfaits pour une utilisation dans les fours à micro-ondes. De très bons résultats sont également obtenus avec la plupart des cristaux. Le cristal au plomb peut se fissurer et ne doit donc pas être utilisé. Il est également possible d'utiliser des contenants en plastique et en papier, à condition qu'ils puissent supporter la température des aliments chauds. N'utilisez que des plastiques résistants à des températures supérieures à 120 °C, par ex. par exemple, le polypropylène et les polyamides. Certaines matières plastiques, comme la mélamine, sont chauffées par les micro-ondes et sont donc endommagées. Pour savoir si un contenant convient, vous pouvez faire le test suivant :

Placez le récipient vide et un verre d'eau dans le four à micro-ondes. L'eau est nécessaire car le four ne doit jamais être utilisé vide ou avec des récipients vides. Faire fonctionner le four à pleine puissance pendant une minute. Un récipient adapté ne sera que tiède.

Les récipients en métal, tels que les poêles à frire ou les casseroles, ne doivent pas être utilisés dans les fours à micro-ondes.

De plus, les assiettes ou plateaux avec des motifs décoratifs ne doivent pas être utilisés, car les motifs décoratifs peuvent contenir du métal (comme de l'or), qui sera endommagé. De petits morceaux de papier d'aluminium peuvent être utilisés, mais seulement pour couvrir certaines parties des aliments afin d'éviter une surcuisson (par exemple, les pilons de poulet, les ailes de poulet et les queues de poisson). Dans ce cas, la feuille d'aluminium ne doit pas toucher l'intérieur du four, car cela pourrait l'endommager.

Fonction micro-ondes uniquement

Les ustensiles de cuisine et les récipients utilisés dans un four à micro-ondes doivent être faits d'un matériau qui n'agit pas comme une barrière à l'énergie des micro-ondes.

Cela signifie qu'en règle générale, des récipients en papier, en plastique, en verre ou en céramique doivent être utilisés. Les casseroles en métal reflètent l'énergie de micro-ondes et empêchent la cuisson ; par conséquent, ils ne doivent pas être utilisés. En plus du matériau, la forme du récipient doit également être prise en compte.



Avertir:

- Il existe de nombreux accessoires sur le marché. Avant de les acheter, assurez-vous qu'ils peuvent être utilisés dans les fours à micro-ondes.
- Lorsque vous placez des aliments dans le four à micro-ondes, assurez-vous que les aliments, les récipients ou les couvercles n'entrent pas en contact direct avec les parois intérieures du four, car cela pourrait provoquer une décoloration.

UTILISEZ LE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ

usage général

Ne forcez pas les verrous de sécurité.

Ne placez aucun objet entre l'avant du four et la porte, ou ne laissez pas la saleté s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité.

Nettoyez-les avec un détergent non agressif, rincez-les et séchez-les. Ne pas utiliser de poudres abrasives ou de tampons à récurer.

N'exposez pas la porte du four à des contraintes ou à des poids tels qu'un enfant suspendu à une porte ouverte. Cela pourrait entraîner la chute du four et causer des blessures corporelles et des dommages au four.

Nourriture

N'utilisez pas le four à micro-ondes pour la préparation de confitures maison. Ce four n'est pas conçu pour une mise en conserve appropriée. Une conserve mal préparée peut gâcher les aliments et présenter un danger pour la santé.

Utilisez toujours le temps de cuisson minimum indiqué dans les recettes. Il vaut mieux laisser les aliments insuffisamment cuits que trop cuits. Si les aliments sont insuffisamment cuits, on peut les remettre au micro-ondes pour poursuivre leur préparation. Si les aliments sont trop cuits, il n'y a pas de solution.

Faites chauffer avec précaution de petites quantités d'aliments ou des aliments peu humides. Ils peuvent sécher rapidement, brûler ou prendre feu.

Ne chauffez pas les œufs dans la coquille. Une augmentation de la pression à l'intérieur des œufs peut se produire et les œufs peuvent éclater.

Les pommes de terre, les pommes, les jaunes d'œufs et les saucisses sont des exemples d'aliments à membranes non poreuses.

Ces membranes doivent être percées avant la cuisson pour éviter qu'elles n'éclatent.

N'essayez pas de faire frire des aliments dans le four à micro-ondes.

Ne faites pas fonctionner le four si la porte ou les surfaces de fermeture sont endommagées, si la porte est tordue ou si les charnières sont desserrées ou cassées.

Ne faites pas fonctionner le four à vide. Cela pourrait vous causer des dommages.

N'essayez pas de sécher des vêtements, des journaux ou d'autres matériaux dans le four. Ils peuvent mettre le feu.

N'utilisez pas de produits en papier recyclé, car ils peuvent contenir des impuretés susceptibles de provoquer des étincelles ou un incendie. Ne frappez pas le panneau de commande avec des objets durs. Cela pourrait vous causer des dommages.

Laissez toujours un temps de repos d'au moins 20 secondes après l'arrêt du four pour permettre à la température de se répartir uniformément, remuez pendant la cuisson si nécessaire et remuez TOUJOURS après la cuisson. Pour éviter une ébullition et une brûlure soudaines, versez dans les boissons et remuez avant de les mettre au micro-ondes, à l'intérieur et une fois sortis.

Ne vous éloignez pas du four lorsque vous éclatez.

N'éclatez pas de maïs soufflé dans un sac en papier qui n'a pas été spécialement conçu pour éclater. Les grains de maïs peuvent surchauffer et mettre le feu à un sac en papier ordinaire.

Ne placez pas les sachets de pop-corn pour micro-ondes directement sur le plateau. Placez les sacs sur un plateau en verre ou en céramique allant au micro-ondes pour éviter la surchauffe et la fissuration de la plaque de cuisson.

Ne dépassez pas le temps de préparation indiqué par les producteurs de pop-corn micro-ondes.

Un temps de cuisson plus long ne produit pas plus de pop-corn et peut plutôt provoquer des brûlures, des brûlures ou des flammes. N'oubliez pas que le sac et le plateau de pop-corn peuvent être trop chauds pour être manipulés. Retirez soigneusement et utilisez des maniques.

ÉTINCELLES

Si vous voyez des étincelles, ouvrez la porte et corrigez le problème. "CHIPS" est le terme utilisé dans ce cas pour indiquer la présence d'étincelles à l'intérieur du four

Des étincelles peuvent être produites parce que :

- Il y a du métal ou une feuille d'aluminium en contact avec les parois latérales du four.
- Le papier d'aluminium n'est pas utilisé pour envelopper les aliments (les bords retournés agissent comme des antennes).
- Il y a du métal à l'intérieur du four à micro-ondes, tel que des attaches métalliques, des clous de cuisson ou des assiettes à bordure dorée.
- À l'intérieur du micro-ondes se trouve du papier recyclé avec de petits morceaux de métal.

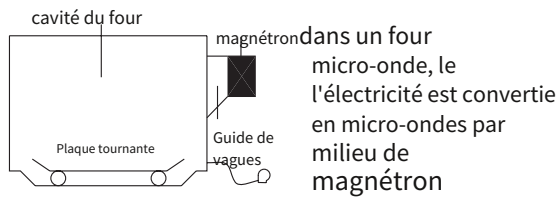
onze

PRINCIPES DES MICRO-ONDES

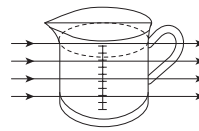
L'énergie des micro-ondes est utilisée pour cuire et chauffer les aliments depuis les premières expériences avec le radar pendant la Seconde Guerre mondiale. La présence de micro-ondes dans l'atmosphère est due à des causes naturelles et à l'activité humaine. Les activités humaines qui génèrent des micro-ondes sont, entre autres, les radars, la radio, la télévision, les liaisons de télécommunication et les téléphones portables.

FONCTIONNEMENT DE LA CUISSON MICRO-ONDES

Ce micro-ondes possède un équipement qui correspond au groupe 2 ISM, dans lequel la radiofréquence est générée intentionnellement et utilisée sous forme de rayonnement électromagnétique pour traiter le matériau. Ce four dispose d'un équipement de classe B, adapté à une utilisation dans des établissements domestiques et dans des établissements directement connectés à un réseau d'alimentation basse tension qui alimente en énergie les bâtiments à des fins domestiques.

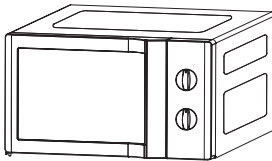


► TRANSMISSION



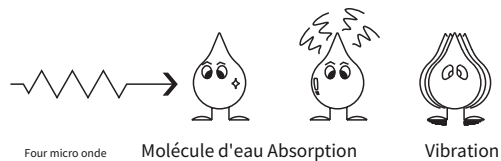
Ils traversent ensuite les récipients alimentaires et sont absorbés par les molécules d'eau alimentaire; tous les aliments contiennent plus ou moins d'eau.

► RÉFLEXION



Le micro-ondes rebondit sur les murs et dans le port.

► ABSORPTION



Les micro-ondes font vibrer les molécules d'eau et provoquent ainsi de la FRICTION, c'est-à-dire de la CHALEUR. Cette chaleur est responsable de la cuisson des aliments. Les micro-ondes sont également attirés par les graisses et les sucres, de sorte que les aliments riches en ces substances cuisent plus rapidement. Les micro-ondes ne peuvent pénétrer qu'à une profondeur de 4 à 5 cm (1 1/2 - 2 pouces). La chaleur est distribuée dans les aliments par convection, comme dans un four conventionnel, ainsi la cuisson des aliments se fait de l'extérieur vers l'intérieur

TABLES DE CONVERSION

PESOS		VOLUMES		cuillères à soupe	
15g	1/2 oz.	30ml	1 once liquide	1,25 ml	1/4 cuillère à café
25g	1 once.	100ml	3 oz liq.	2,5 ml	1/2 cuillère à café
50 grammes	2 oz.	150ml	5 fl.oz. (1/4pt)	5ml	1 cuillère à café
100g	125 grammes.	300ml	10 fl.oz. (1/2pt)	15ml	1 cuillère à café
175g	6 onces.	600ml	20 oz liq. (1pt)		
225g	8 onces.				
450g	1 livre				

MESURES LIQUIDES		
1 tasse	= 8 oz liq.	= 240 ml.
1 pinte	= 16 oz liq. (Royaume-Uni 20 fl.oz.)	= 480 ml (Royaume-Uni 560 ml)
1 litre	= 32 fl.oz. (Royaume-Uni 40 fl.oz.)	= 960 ml (Royaume-Uni 1 120 ml)
1 gallon	= 128 fl.oz. (Royaume-Uni 160 fl.oz.)	= 3840 ml (Royaume-Uni 4500 ml)

TECHNIQUES DE CUISSON

TEMPS DE REPOS

Les aliments denses, tels que les pommes de terre au four ou les gâteaux, ont besoin de plus de temps de repos (dans ou hors du four) après la cuisson pour permettre à la chaleur de se diriger vers le centre et de terminer la cuisson. Enveloppez les viandes rôties ou les pommes de terre rôties dans du papier d'aluminium pendant le temps de repos. Les viandes rôties ont besoin de 10 à 15 minutes, tandis que les pommes de terre rôties ont besoin de 5 minutes. Les autres aliments comme la viande préparée, les légumes ou le poisson nécessitent 2 à 5 minutes de repos. Après avoir décongelé les aliments, laissez-les reposer un moment. Si après le temps de repos les aliments n'ont pas été cuits

complètement, remettez-les au four en mode cuisson encore quelques minutes.

TENEUR EN HUMIDITÉ

Les aliments frais, tels que les fruits et les légumes, ont des niveaux d'humidité variables tout au long de la saison, en particulier les pommes de terre bouillies. Par conséquent, les temps de cuisson varient. Les ingrédients secs, tels que le riz ou les pâtes, peuvent se dessécher pendant le stockage, de sorte que les temps de cuisson peuvent varier.

DENSITÉ

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

FILM PLASTIQUE

Le film plastique aide à garder les aliments humides et la vapeur emprisonnée à l'intérieur réduit les temps de cuisson. Percez quelques trous dans le plastique pour permettre à l'excès de vapeur de s'échapper. Retirez le plastique très soigneusement, car l'accumulation de vapeur augmente considérablement la température.

FORMES

Les formes homogènes présentent une cuisson uniforme. Les aliments cuisent mieux au micro-ondes dans des récipients ronds que dans des récipients carrés.

SÉPARATION

Les aliments cuisent plus rapidement ou plus uniformément s'ils sont séparés les uns des autres. NE PAS empiler les aliments.

TEMPÉRATURE INITIALE

Plus un aliment est froid, plus il mettra de temps à se réchauffer. Les aliments au réfrigérateur mettent plus de temps à chauffer que les aliments conservés à température ambiante.

LIQUIDES

Tous les liquides doivent être agités avant et pendant le chauffage. En particulier, l'eau doit être agitée avant et pendant le chauffage. Ne chauffez pas de liquides préalablement bouillis. NE PAS SURCHAUFFER LES LIQUIDES.

RETOURNER ET RETIRER

Certains aliments doivent être remués pendant la cuisson. A mi-cuisson, les viandes et volailles doivent être retournées.

DISPOSITION

Les aliments en portions, comme le poulet ou le porc, doivent être placés sur une assiette de sorte que les parties les plus épaisses soient à l'extérieur.

MONTANT

La cuisson de petites quantités est toujours plus rapide que la cuisson de grandes quantités. La même chose se produit lors du chauffage des aliments.

PUNCH CERTAINS ALIMENTS

La peau ou la membrane de certains aliments provoque une accumulation de vapeur pendant la cuisson. Par conséquent, avant de cuire ce type d'aliments, la peau doit être percée ou enlevée pour permettre à la vapeur de s'échapper. Certains de ces aliments sont les œufs, les pommes de terre, les pommes et les saucisses. N'ESSAYEZ PAS DE FAIRE BOUILLIR LES ŒUFS DANS LA COQUILLE.

COUVERTURE ALIMENTAIRE

Couvrir les aliments d'une pellicule plastique ou d'un couvercle. Couvrir le poisson, les légumes, les ragoûts et les soupes. Ne couvrez pas les gâteaux, les sauces ou les pommes de terre bouillies.

GUIDE DE DÉCONGÉLATION

- ▶ Ne décongelez pas la viande couverte. Couvrir les aliments leur permet de cuire. Retirez les couvercles extérieurs et les plateaux. Utilisez des récipients allant au micro-ondes.
- ▶ Commencez à décongeler les volailles côté poitrine vers le bas. Rôtir les viandes côté gras vers le bas.
- ▶ La forme de l'emballage modifie le temps de décongélation.
- ▶ Les bacs rectangulaires moins profonds permettent une décongélation plus rapide que les autres.
- ▶ Après un tiers du temps de décongélation, vérifiez l'état des aliments. Il peut être nécessaire de retourner ou de retirer les portions d'aliments fondues.
- ▶ Pendant la décongélation, vous pouvez ouvrir le four et vérifier l'état des aliments. Pour de meilleurs résultats de décongélation, suivez les instructions ci-dessous. Fermez ensuite la porte du four et appuyez sur le bouton START pour terminer la décongélation.
- ▶ Une fois décongelés, les aliments doivent rester froids, mais mous à certains endroits.

S'il reste des parties glacées, remettez-les au four ou laissez-les reposer un peu.

Après la décongélation, laissez reposer les aliments pendant 5 à 60 minutes s'il y a encore de légères zones de glace. La volaille et le poisson doivent être placés sous l'eau courante jusqu'à ce qu'ils soient décongelés.

- **Retourner:** rosbif, côtes levées, volaille, poitrines de dinde, milanaises et côtes de porc.
- **déménager:** séparer les milanaises, les côtelettes, la viande hachée, le poulet ou les fruits de mer, les morceaux de viande, etc.
- **Couverture:** Utilisez de petits morceaux de papier d'aluminium pour protéger de petites zones d'aliments de forme irrégulière, comme des ailes de poulet. Pour éviter les étincelles, assurez-vous que la feuille d'aluminium est à au moins 2,5 cm des côtés de l'intérieur du four.
- **Retirer:** pour éviter la surchauffe, les parties fondues doivent être retirées du four. Cela peut réduire le temps de décongélation pour les aliments pesant moins de 1 350 g.

TABLEAU DES TEMPS DE DÉCONGÉLATION.

Nourriture et poids	Temps de décongélation	temps de repos	TECHNIQUES SPÉCIALES
Steak			
Viande hachée 1lb/450g	9-11 min.	15-20 min.	Séparez et retirez les portions fondues avec une fourchette.
ragoût de viande 1 1/2 livres/675g	14-18 min.	25-30 min.	Séparez et rattachez une fois.
Chaussons 4(4oz/110g)	8-10 min.	15-20 min.	Retournez-les à la moitié du temps de décongélation.
COCHON			
Côtes 1lb/450g	8-10 min.	25-30 min.	Séparez et rattachez une fois.
côtelettes 4(5oz/125g)	9-11 min.	25-30 min.	Séparez et rattachez une fois.
Viande hachée 1lb/450g	9-11 min.	15-20 min.	Séparez et retirez les portions fondues avec une fourchette.
DES OISEAUX			
poulet entier 2 1/2 lb/1125g	21-25 min.	45-90 min.	Séparez, retournez à mi-chemin du temps de décongélation et couvrez si nécessaire.
Poitrines de poulet 1lb/450g	12-15 min.	15-30 min.	Séparez et rattachez une fois.
Poulet frit (coupé) 2lbs/900g	19-22 min.	25-30 min.	Séparez et rattachez une fois.
Cuisses de poulet 1 1/2 livres/675g	14-18 min.	15-30 min.	Séparez et rattachez une fois.
FRUITS DE MER			
poisson entier 1lb/450g	7-9 min.	15-20 min.	Retourner à la moitié du temps de décongélation et couvrir si nécessaire
Filets de poisson 1 1/2 livres/675g	10-12 min.	15-20 min.	Séparez et rattachez une fois.
Crevette 1/2 lb/225g	3-4 min.	15-20 min.	Séparez et rattachez une fois.

* Les temps peuvent varier car les températures du congélateur varient d'un modèle à l'autre et d'une marque à l'autre.

TABLEAU DE CUISSON ET RÉCHAUFFAGE

tableau de cuisson

Nourriture	Pouvoir Niveau	Temps de cuisson par 450g (1lb)	Instructions spéciales
VIANDE			
Veau - Saignant - moyen fait - Bien cuit Cochon Bacon	P-80	8-10 minutes	- La viande doit être sortie du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson. - Une fois la cuisson terminée, couvrir la viande et la laisser reposer.
	P-80	9-11 minutes	
	P-80	11-13 minutes	
	P-HI	12-14 minutes	
DES OISEAUX poulet entier morceaux de poulet Poitrine (avec os)	P-HI	6-8 minutes	
	P-80	5-7 minutes	
	P-80	6-8 minutes	
POISSON			
Filets de poisson maquereau entier, propre et préparé la truite entière, propre et préparé filets de saumon	P-HI	4-6 minutes	- Mettez un peu d'huile ou de beurre fondu sur le poisson ou ajoutez 15 à 30 ml (1 à 2 cuillères à café) de jus de citron, de vin, de bouillon, de lait ou d'eau. - Une fois la cuisson terminée, couvrir le poisson et le laisser reposer.
	P-HI	4-6 minutes	
	P-HI	5-7 minutes	
	P-HI	4-6 minutes	
NOTE: les heures ci-dessus sont approximatives. Veuillez noter qu'il peut y avoir des différences en raison de différents goûts et préférences personnels. Les temps peuvent varier selon la taille, la coupe et la composition des aliments. La viande et le poisson congelés doivent être complètement décongelés avant la cuisson.			

tableau de surchauffe

- Pour éviter les brûlures, soyez particulièrement prudent avec les aliments pour bébés.
- Lorsque vous réchauffez des aliments précuits emballés, suivez les instructions sur l'emballage.
- Si vous congelez des aliments achetés au rayon des aliments frais ou réfrigérés, n'oubliez pas qu'ils doivent être complètement décongelés avant la cuisson. Il est conseillé de mettre une note au-dessus de ces aliments afin que les autres personnes en tiennent également compte.
- N'oubliez pas d'enlever le treillis métallique et de retirer les aliments des récipients en aluminium avant de les réchauffer.
- Les aliments froids (réfrigérés) mettent plus de temps à se réchauffer que les aliments conservés à température ambiante (par exemple, les aliments qui viennent d'être mis au réfrigérateur ou les aliments qui sont entreposés dans les placards).
- Tous les aliments doivent être réchauffés au micro-ondes.

Nourriture	Temps de cuisson	Instructions spéciales
nourriture pour bébés Pot de 128g	30s	Verser dans un petit bol de service. Remuez bien une ou deux fois pendant qu'il chauffe. Avant de servir, vérifiez la température.
lait pour bébé 100ml/4floz 225 ml/8 floz	20-30s 40-50 ans	Remuez ou secouez bien et versez dans un flacon stérilisé. Avant de servir, secouez-le et vérifiez la température.
Sandwichs ou collations 1 sandwich	20-30s	Enveloppez-les dans du papier absorbant et placez-les sur un plateau allant au micro-ondes. *Remarque : N'utilisez pas de papier de cuisine recyclé.
lasagne 1 portion (dix1/2onces/300g)	4-6 minutes	Placer les lasagnes sur un plateau allant au micro-ondes. Couvrez-le d'un film plastique troué.
Cuit 1 tasse 4 tasses	1 1/2-3 min 5-7 minutes	Cuire dans une cocotte couverte allant au micro-ondes. Remuer une fois à mi-cuisson.
Purée de pommes de terre 1 tasse 4 tasses	2-3 minutes 6-8 minutes	Cuire dans une cocotte couverte allant au micro-ondes. Remuer une fois à mi-cuisson.
fèves au lard 1 tasse	2-3 minutes	Cuire dans une cocotte couverte allant au micro-ondes. Remuez-les une fois à mi-cuisson.
Raviolis ou pâtes en sauce 1 tasse 4 tasses	3-4 minutes 7-10 minutes	Cuire dans une cocotte couverte allant au micro-ondes. Remuez-les une fois à mi-cuisson.

TABLE LÉGUMES

Utilisez un bol en verre pyrex approprié avec un couvercle. Ajouter 30-45ml d'eau froide (2-3 cuillères à café) pour 250g si aucune autre quantité n'est recommandée (voir tableau ci-dessous). Couvrir et appliquer le temps de cuisson minimum (voir tableau ci-dessous). Poursuivre la cuisson jusqu'à obtenir le résultat souhaité.

Remuer une fois pendant la cuisson et encore une fois après la cuisson. Ajoutez du sel, des herbes ou du beurre après la cuisson. Couvrez-le pendant les 3 minutes de repos.

Astuce : Coupez les légumes frais en morceaux de dimensions similaires. Plus ils sont petits, plus ils cuisent rapidement.

Tous les légumes doivent être cuits en utilisant le niveau de puissance maximum des micro-ondes.

Guide de cuisson des légumes frais

Légume	Lester	Temps	commentaires
Brocoli	1/2lb/250g 1 livre/500g	3-4 minutes 5-7 minutes	Préparez des bourgeons de la même taille. Disposez-les avec la tige pointant vers le centre.
Choux de Bruxelles	1/2lb/250g	4-5 minutes	Ajouter 60-75 ml (5-6 cuillères à café) d'eau.
carottes	1/2lb/250g	3-4 minutes	Couper les carottes en tranches égales.
Chou-fleur	1/2lb/250g 1 livre/500g	3-4 minutes 5-7 minutes	Préparez des bourgeons de la même taille. Coupez les gros bourgeons en deux. Disposez-les avec la tige pointant vers le centre.
Courgette	1/2lb/250g	3-4 minutes	Couper les courgettes en tranches. Ajouter 30 ml (2 cuillères à café) d'eau ou une noix de beurre. Mettez-les à cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Aubergine	1/2lb/250g	3-4 minutes	Coupez les aubergines en tranches et arrosez-les avec 1 cuillère à soupe de jus de citron.
poireaux	1/2lb/250g	3-4 minutes	Couper les poireaux en tranches épaisses.
champignons	0.3lb/125g 1/2 lb/250g	2-3 minutes 3-5 minutes	Préparez des petits champignons entiers ou émincés. Ne pas ajouter d'eau. Arrosez-les de jus de citron, sel et poivre. Laissez-les égoutter avant de servir.
Oignon	1/2lb/250g	3-4 minutes	Couper les oignons en rondelles ou en moitiés. Ajouter seulement 15 ml (1 cuillère à thé) d'eau.
Poivre	1/2lb/250g	3-5 minutes	Couper le poivron en petites tranches.
Patates	1/2lb/250g 1 livre/500g	3-5 minutes 8-10 minutes	Pesez les pommes de terre épluchées et coupez-les en moitiés ou en quartiers égaux.
navets	1/2lb/250g	5-7 minutes	Couper les navets en petits cubes.

Guide de cuisson des légumes surgelés

Légumes	Lester	Temps	Instructions
Épinard	0.3lb/125g	2-3 minutes	Ajouter 15 ml (1 cuillère à café) d'eau froide.
Brocoli	1/2lb/250g	3-4 minutes	Ajouter 30 ml (2 cuillères à café) d'eau froide.
Petits pois	1/2lb/250g	3-4 minutes	Ajouter 15 ml (1 cuillère à café) d'eau froide.
Haricots verts	1/2lb/250g	3-5 minutes	Ajouter 30 ml (1 cuillère à café) d'eau froide.
ménestra (carottes/pois/maïs)	1/2lb/250g	3-4 minutes	Ajouter 15 ml (1 cuillère à café) d'eau froide.
ménestra (Style chinois)	1/2lb/250g	4-6 minutes	Ajouter 15 ml (1 cuillère à café) d'eau froide.

RECETTES

SOUPE TOMATE ET ORANGE

1 oz (25 g) de beurre
1 oignon moyen, haché
1 grosse carotte et 1 grosse pomme de terre, coupées en dés
800 g (13/4 lb) de tomates en dés en conserve, le jus et le zeste d'une petite orange
900 ml (11/2 pintes) de bouillon de légumes, sel et poivre au goût

1. Faire fondre le beurre dans un grand bol à P-HI pendant 1 minute.
2. Ajouter l'oignon, la carotte et la pomme de terre. Réglez le niveau de puissance P-HI pendant 6 minutes.
Remuer à mi-cuisson.
3. Ajouter les tomates, le jus d'orange, le zeste d'orange râpé et le bouillon. Bien mélanger le tout. Sel et poivre au goût. Couvrir le bol et régler la cuisson sur P-HI pendant 15 minutes. Remuer 2-3 fois pendant la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Passez le mélange au mélangeur et servez immédiatement.

SOUPE À L'OIGNON FRANÇAISE

1 gros oignon, tranché
1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile de maïs
50 g (56,70 g) de farine
1,2 litre (2 pintes) de bouillon de viande ou de légumes chaud
Sel et poivre au goût
2 cuillères à soupe (30 ml) de persil haché
4 tranches épaisses de pain français 50 g (2 oz) de fromage râpé

1. Mettez l'oignon dans un bol huilé, mélangez bien et réglez le niveau de puissance sur P-HI pendant 2 minutes.
2. Incorporer la farine pour faire une pâte et ajouter graduellement le bouillon. Salez et poivrez et ajoutez le persil.
3. Couvrir le bol et régler le niveau de puissance P-80 pendant 16 minutes.
4. Verser la soupe dans des bols, y tremper le pain et saupoudrer généreusement de fromage.
5. Réglez le niveau de puissance P-80 pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

MÉLANGE DE LÉGUMES FRITS

1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile de tournesol
2 cuillères à soupe (30 ml) de sauce soja
1 cuillère à soupe (15 ml) de xérès
2,5 cm (1") de racine de gingembre, pelée et râpée
2 carottes moyennes, coupées en fines lanières
100 g (4 oz) de champignons, hachés
50 g (2 oz) de graines de soja
100 g (4 oz) de pois mange-tout
1 poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières
4 oignons nouveaux, hachés
4 oz (100 g) de châtaignes d'eau en conserve, tranchées
1/4 bok choy, tranché

1. Mettez l'huile, la sauce soja, le xérès, le gingembre, l'ail et les carottes dans un grand bol et mélangez bien.
2. Couvrez et ajustez à un niveau de puissance P-HI pendant 4 à 5 minutes.
3. Ajouter les champignons, le soja, les pois mange-tout, le poivron rouge, les oignons nouveaux, les châtaignes d'eau et le bok choy. Bien mélanger le tout.
4. Réglez sur le niveau de puissance P-HI pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
Remuer 2 à 3 fois pendant la cuisson.

Le méli-mélo de légumes frits est idéal pour accompagner une viande ou un poisson.

POULET AU MIEL

4 poitrines de poulet désossées
2 cuillères à soupe (30 ml) de miel
1 cuillère à soupe (15 ml) de moutarde
1/2 cuillère à café (2,5 ml) d'estragon séché
1 cuillère à soupe (15 ml) de pâte de tomate
150 ml (1/4 pinte) de bouillon de poulet

1. Placer les poitrines de poulet dans une cocotte.
2. Mélangez le reste des ingrédients et versez-les dans la cocotte. Sel et poivre au goût.
3. Réglez un niveau de puissance P-HI pendant 11-12 minutes. Remuer et arroser le poulet avec la sauce deux fois pendant la cuisson.

FROMAGE BLEU AUX OIGNONS PRINTEMPS RÔTIS

2 pommes de terre à rôtir (environ 250 g/9 oz chacune)
50 g (56,70 g) de beurre
100 g (4 oz) de fromage bleu haché
1 cuillère à soupe (15 ml) de ciboulette fraîche hachée
50 g (2 oz) de champignons tranchés, sel et poivre au goût

1. Piquer chaque pomme de terre à plusieurs endroits. Réglez un niveau de puissance P-HI pendant 10 à 11 minutes. Coupez les pommes de terre en deux, videz-les dans un bol, ajoutez le beurre, le fromage, les oignons nouveaux, les champignons, salez et poivrez et mélangez bien.
2. Remplissez les peaux de pommes de terre avec le mélange et placez-les dans un plat sur la plaque de cuisson.
3. Réglez un niveau de puissance P-80 pendant 10 minutes.

SAUCE BLANCHE

1 oz (25 g) de beurre
1 oz (25 g) de farine
300 ml (1/2 pinte) de lait
Sel et poivre au goût

1. Mettez le beurre dans un bol et réglez sur le niveau de puissance P-HI pendant 1 minute jusqu'à ce qu'il fonde.
2. Incorporez-le à la farine et battez le mélange dans le lait. Réglez à un niveau de puissance P-HI pendant 3-4 minutes et remuez le mélange toutes les 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit épais et lisse. Sel et poivre au goût.

CONFITURE DE FRAISES

11/2 lb (675 g) de fraises, nettoyées
3 cuillères à soupe (45 ml) de jus de citron
675 g (11/2 lb) de sucre en poudre

1. Mettez les fraises et le jus de citron dans un grand bol, réglez au niveau de puissance P-HI pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Ajouter le sucre et bien mélanger.
2. Ajustez à un niveau de puissance P-80 pendant 25 à 30 minutes jusqu'à atteindre le point de consistance*. Remuer toutes les 4-5 minutes.
3. Versez la confiture dans des pots propres et chauds. Couvrez-les hermétiquement et étiquetez-les.

*** Point de consigne : Pour déterminer le point de consigne, déposer 1 cuillère à soupe (5 ml) de confiture sur une soucoupe froide. Laisser reposer la confiture 1 minute. Déplacez la surface de la confiture avec votre doigt. le point de la consistance est obtenue lorsque la confiture est froissée.**

GÂTEAU AU MICRO-ONDES

100 g (4 oz) de margarine
100 g (4 oz) de sucre
1 œuf
100 g (4 oz) de farine à pâtisserie tamisée
2-3 cuillères à soupe (30-45 ml) de lait

1. Tapisser le fond d'un moule de 20 cm (8 po) de papier sulfurisé antiadhésif.
2. Pétrir la margarine et le sucre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Battre les œufs et verser la pâte et le lait dans la farine tamisée.
3. Versez la pâte dans le récipient préparé. Réglez un niveau de puissance P-HI pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'une brochette ressorte sèche.
4. Laissez reposer la tarte 5 minutes avant de servir.

TORTILLAS

15 g (1/2 oz) de beurre 4
œufs
6 cuillères à soupe de lait sel et poivre

1. Battre les œufs et le lait ensemble. sel et poivre
2. Mettre le beurre dans un plat d'environ 26 cm (10"). Réglez un niveau de puissance P-HI pendant 1 minute jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Graisser le plat avec le beurre fondu.
3. Versez le mélange de lait et d'œufs dans la casserole. Réglez un niveau de puissance P-HI pendant 2 minutes. Battre le mélange et ajuster à un niveau P-HI pendant 1 minute supplémentaire.

OEUF BROUILLÉS

15 g (1/2 oz) de beurre 2
œufs
2 cuillères à soupe (30 ml) de lait sel et poivre

1. Faire fondre le beurre dans un bol au niveau de puissance P-HI pendant 1 minute.
2. Ajouter les œufs, le lait, le sel et le poivre et bien mélanger.
3. Réglez un niveau de puissance P-HI pendant 2 minutes. Remuez toutes les 30 secondes.

VIANDE HACHÉE ASSAISONNÉE

1 petit oignon coupé en cubes
1 ail émincé
1 cuillère à café (5 ml) d'huile 200 g de
tomates en dés en conserve
1 cuillère à soupe (15 ml) de pâte de tomate
1 cuillère à café (5 ml) d'herbes 225 g (8 oz)
de viande hachée sel et poivre

1. Mettez l'oignon, l'ail et l'huile dans une casserole et réglez sur le niveau de puissance P-HI pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajouter le reste des ingrédients dans la cocotte. Bien mélanger.
3. Couvrez et réglez sur le niveau de puissance P-HI pendant 4 minutes, puis sur P-80 pendant 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la nourriture soit cuite.