

# SHARP®

## FOUR À MICRO-ONDES À CONVECTION MANUEL D'UTILISATION

### MODÈLE

## SMC0985KSC

### TABLE DES MATIÈRES

· Précautions pour éviter une exposition excessive à l'énergie des micro-ondes .....	2
· Assistance à la clientèle .....	3
· Garantie limitée au consommateur .....	4
· Consignes de sécurité importantes .....	5
· Déclaration de la FCC sur les interférences de fréquence radio .....	6
· Instructions de mise à la terre .....	6
· Guide d'installation .....	7
· Spécifications .....	8
· Diagramme des caractéristiques .....	9-10
· Procédure d'utilisation .....	11
· Commandes .....	12-25
· Entretien de votre four à micro-ondes ....	26-27
· Questions et réponses .....	28
· Instructions de cuisson .....	29-38



LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER LE FOUR

※Essuyez l'intérieur du four avec un chiffon humide après chaque utilisation.  
Si vous laissez de la graisse ou du gras à l'intérieur de la cavité, cela peut provoquer de la surchauffe, de la fumée ou même un incendie lors de la prochaine utilisation du four.

## **PRÉCAUTIONS POUR ÉVITER UNE EXPOSITION EXCESSIVE À L'ÉNERGIE DES MICRO-ONDES**

- (a) Ne tentez pas d'utiliser ce four lorsque la porte est ouverte, car cela peut entraîner une exposition dangereuse à l'énergie des micro-ondes. Il est important de ne pas désactiver ni altérer le verrouillage de sécurité.
- (b) Ne placez aucun objet entre le devant du four et la porte, et assurez-vous qu'aucune saleté ni aucun résidu de nettoyant ne s'accumule sur les surfaces d'étanchéité.
- (c) N'utilisez pas le four s'il est endommagé. Il est particulièrement important que la porte se ferme correctement et qu'il n'y ait aucun dommage aux éléments suivants :  
(1) la porte (tordue), (2) les charnières et les loquets (cassés ou desserrés), (3) les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité.
- (d) Le four ne doit être ajusté ou réparé que par du personnel de service qualifié.

# ASSISTANCE À LA CLIENTÈLE CANADA SEULEMENT

Pour nous aider à répondre aux questions lorsque vous appelez pour obtenir du service ou signaler une perte ou un vol, utilisez l'espace ci-dessous pour consigner le modèle et le numéro de série situés derrière l'appareil.

Numéro de modèle : \_\_\_\_\_

Numéro de série : \_\_\_\_\_

Date d'achat : \_\_\_\_\_

Nom du détaillant : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Province : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

## SOUTIEN TECHNIQUE

Si vous avez des questions au sujet de la configuration ou du fonctionnement de votre produit, veuillez consulter la section pertinente dans ce manuel.

Vous pouvez également visiter le <http://sharp.ca/en/contact-sharp> pour accéder à du contenu exclusif sur votre produit, notamment pour :

- Trouver un détaillant
- Trouver des points de service
- Télécharger notamment le Guide d'installation, la Fiche technique et le Manuel de l'utilisateur

## CONTACTEZ-NOUS

Si, à tout moment, vous avez des questions ou commentaires concernant votre produit SHARP, veuillez contacter le Centre d'assistance à la clientèle SHARP. Nous pouvons vous fournir de l'assistance par divers moyens de communication, pour mieux vous servir :



### COURRIEL

Tous les jours, 24 heures sur 24

Consultez la section Contactez-nous sur notre site.

<http://sharp.ca/contact-emailus.aspx>



### SITE DE SOUTIEN

Téléchargements de produits, Localisateur de service, Où acheter, Programme de recyclage de toner et plus encore.

CA | <https://sharp.ca/en/contact-sharp>



### APPELEZ-NOUS

CA 877-278-6709  
Du lundi au vendredi :  
de 7 h à 19 h HNC

Contactez un conseiller Sharp par téléphone



## GARANTIE LIMITÉE

### Produits électroniques de grande consommation

### Merci d'avoir choisi la marque Sharp!

Sharp Électronique du Canada Ltée (« Sharp ») garantit à l'acheteur initial de ce Produit de marque Sharp (le « Produit ») que, s'il est emballé dans son contenant original et s'il est vendu ou distribué au Canada par Sharp ou par un détaillant agréé Sharp, et s'il n'a pas été vendu « tel quel » ou s'il ne s'agissait pas d'une « vente ferme », ledit Produit est exempt de défaut de fabrication et de vice de matériau pour la période de garantie stipulée et s'engage auprès de l'acheteur initial, durant ladite période de garantie applicable, à réparer la défectuosité ou à remplacer le Produit défectueux.

**Conditions :** La présente garantie limitée ne s'applique pas :

- Aux dommages occasionnés ou aux réparations requises sur les appareils qui ont fait l'objet d'un emploi abusif, de négligence, d'un accident, d'une installation inadéquate ou d'une utilisation non appropriée, tel qu'il est mentionné dans le manuel du propriétaire ou dans toute autre documentation applicable sur le Produit;
- Aux dommages occasionnés ou aux réparations requises sur les produits Sharp trafiqués, modifiés, réglés ou réparés par une entité autre que Sharp, un centre agréé de service après-vente Sharp ou un détaillant agréé de service après-vente Sharp;
- Aux dommages occasionnés ou aux réparations requises à la suite de l'utilisation du Produit avec des articles non désignés ou approuvés par Sharp, y compris, mais sans en être limité aux des agents de nettoyage chimiques;
- Au remplacement des accessoires devenu nécessaire dans le contexte d'une utilisation normale du Produit, y compris, mais sans en être limité aux télécommandes, adaptateurs c.a., piles, sonde de température, plateaux, filtres, courroies, rubans, câbles ou papier;
- Aux défauts cosmétiques à la surface ou au boîtier extérieur du Produit, et qui sont attribuables à une dégradation volontaire ou à une détérioration une sure résultant d'un usage normal;
- Aux défectuosités occasionnées ou aux réparations requises à la suite de dommages occasionnés par des conditions extérieures et relatives à l'environnement, y compris, mais sans en être limité à surtension de la ligne électrique ou de transmission, liquide répandu ou force majeure;
- Si le numéro de série ou de modèle indiqué sur le Produit a été enlevé, dégradé, modifié, altéré ou varié;
- La présente garantie limitée ne s'applique pas si le Produit a été utilisé ou est utilisé dans un environnement commercial ou aux fins commerciales, puisque la présente garantie s'applique uniquement aux produits non commerciaux et utilisés dans un contexte ménager ou personnel, par des consommateurs dans leur résidence;
- Aux frais d'installation, de livraison, de configuration et/ou de programmation.
- Au démontage et à la réinstallation des fours à micro-ondes à hotte intégrée, du tiroir à micro-ondes Microwave Drawer, ou du four à vapeur si l'appareil est installé dans un endroit inaccessible, si des armoires, des poignées ou d'autres pièces d'appoint doivent être enlevées pour l'accès au Produit, ou si l'appareil n'est pas installé conformément aux directives d'installation du Produit.

**Pour obtenir le service après-vente :** La réparation sous garantie se fera à la condition que le Produit Sharp soit livré accompagné de la preuve d'achat (sur laquelle est indiquée la date d'achat) et d'une copie de la présente garantie limitée, à un centre agréé de service après-vente Sharp ou chez un détaillant agréé de service après-vente Sharp. Pour les fours à micro-ondes à hotte intégrée, les tiroirs à micro-ondes Microwave Drawer, ou les fours à vapeur, la réparation sur place sous garantie sera effectuée aux endroits accessibles par véhicule routier et situés à moins de 50 km d'un centre agréé de service Sharp. Le technicien peut, au besoin, ramener l'appareil à son atelier pour en faire la réparation. Aucun autre agent (y compris les détaillants et les centres de service après-vente Sharp) n'est autorisé à prolonger la durée de la garantie, à proposer des garanties additionnelles ou à transférer cette garantie au nom de Sharp. L'acheteur est redevable de tous les frais de démontage, de réinstallation, de transport et d'assurance de l'appareil, à l'exception des fours à micro-ondes à hotte intégrée, du tiroir à micro-ondes Microwave Drawer, ou du four à vapeur, auquel cas Sharp est responsable du démontage et de la réinstallation.

Les garanties expresses de la présente garantie limitée constituent, sauf pour les consommateurs-acheteurs domiciliés au Québec, et à l'exception des cas où la loi en vigueur l'interdit, la garantie entière du Produit. Sharp décline toute autre garantie et condition, explicite ou implicite, découlant de la loi, d'un règlement, de la conduite habituelle ou de l'usage du commerce, y compris, mais sans en être limité, les garanties ou les conditions implicites de qualité marchande et d'adaptabilité à une utilisation ou à une fin particulière, et/ou de non-violation. **Limitations** (non applicables aux consommateurs-acheteurs domiciliés au Québec, dans la mesure où la loi en vigueur au Québec l'interdit) : a) Sharp ne se tiendra en aucun cas responsable des dommages accessoires, spéciaux, consécutifs, économiques, exemplaires ou indirects de quelque type ou nature que ce soit (y compris la perte de profits ou les dommages par suite de la perte de temps, d'utilisation ou de données) relatifs à l'utilisation ou au rendement d'un Produit ou à la défectuosité d'un Produit, même si Sharp est informé ou a été avisé de la possibilité de tels dommages; b) les recours mentionnés dans la présente garantie limitée constituent l'exécution intégrale de toutes les obligations et responsabilités de Sharp envers l'acheteur à l'égard du Produit et constitueront la satisfaction entière de toutes les réclamations, qu'elles relèvent d'un contrat, de négligence, de responsabilité stricte ou autre. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de limiter l'application de certains dommages ou de certaines limites sur la durée ou l'annulation de certaines garanties ou conditions implicite. Par conséquent, dans ces provinces, les exclusions et les limites indiquées aux présentes peuvent ne pas s'appliquer. La présente garantie limitée est, sauf pour les consommateurs-acheteurs domiciliés au Québec, régie par les lois de la province canadienne dans laquelle l'acheteur a acquis le Produit. Pour les consommateurs-acheteurs domiciliés au Québec, la présente garantie limitée est régie par les lois du Québec.

**PÉRIODES DE GARANTIE** (calculées à partir de la date de l'achat original) : Pièces et main-d'œuvre (exceptions relevées)

Four à micro-ondes	1 an (magnétron – 4 ans supplémentaires)
Four muraux + tiroirs à micro-ondes	1 an (magnétron – 4 ans supplémentaires)
Four à vapeur	1 an
Petits électroménagers de cuisine	1 an
Purificateur d'air	1 an

Pour savoir les coordonnées du détaillant agréé de service après-vente ou du centre agréé de service après-vente Sharp près de chez vous, ou pour obtenir davantage de renseignements sur la présente garantie limitée, sur les offres de garantie prolongée de Sharp ou sur les ventes de produits ou d'accessoires Sharp, veuillez communiquer avec Sharp :

- Par écrit : Sharp Électronique du Canada Ltée, 5995, chemin Avebury, bureau 900, Mississauga (Ontario) L5R 3P9
- Par téléphone : 905 568-7140
- Sur Internet : [www.sharp.ca](http://www.sharp.ca)

**CETTE GARANTIE LIMITÉE EST VALABLE UNIQUEMENT AU CANADA.**

# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, des précautions de base doivent toujours être prises, notamment les suivantes :

**AVERTISSEMENT – Pour réduire les risques de brûlures, de chocs électriques, d'incendie, de blessures ou d'exposition excessive à l'énergie des micro-ondes :**

1. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.
2. Lisez et suivez les « PRÉCAUTIONS POUR ÉVITER UNE EXPOSITION EXCESSIVE À L'ÉNERGIE DES MICRO-ONDES » figurant à la page 2.
3. Cet appareil doit être mis à la terre. Branchez-le uniquement à une prise correctement mise à la terre. Consultez les « INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE » à la page 6.
4. Installez ou placez cet appareil uniquement selon les instructions d'installation fournies.
5. Certains produits comme les œufs entiers et les contenants scellés – par exemple, les pots en verre fermés – peuvent exploser et ne doivent pas être chauffés dans ce four.
6. Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage prévu, tel qu'il est indiqué dans ce manuel. N'utilisez pas de produits chimiques corrosifs ni de vapeurs dans cet appareil. Ce type de four est conçu spécifiquement pour chauffer, cuire ou sécher des aliments. Il n'est pas destiné à un usage industriel ou de laboratoire.
7. **LE CONTENU CHAUD PEUT CAUSER DES BRÛLURES GRAVES. NE LAISSEZ PAS LES ENFANTS UTILISER LE FOUR À MICRO-ONDES.** Soyez prudent lorsque vous retirez des aliments chauds.
8. N'utilisez pas cet appareil s'il a un cordon ou une fiche endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, ou s'il a été endommagé ou échappé.
9. Cet appareil ne doit être réparé que par du personnel qualifié. Communiquez avec le centre de service autorisé le plus proche pour une inspection, une réparation ou un ajustement.
10. Ne couvrez ni ne bouchez aucune ouverture de l'appareil.
11. Ne rangez pas cet appareil à l'extérieur. Ne l'utilisez pas près de l'eau – par exemple, près d'un évier de cuisine, dans un sous-sol humide, près d'une piscine ou dans d'autres endroits similaires.
12. Ne plongez pas le cordon ou la fiche dans l'eau.
13. Tenez le cordon éloigné des surfaces chaudes.
14. Ne laissez pas le cordon pendre du bord d'une table ou d'un comptoir.
15. Des instructions de nettoyage distinctes sont fournies. Consultez les instructions de nettoyage de la surface de la porte à la page 27.
16. Pour réduire les risques d'incendie dans la cavité du four :
  - a) Ne faites pas trop cuire les aliments. Surveillez attentivement l'appareil lorsque vous utilisez du papier, du plastique ou d'autres matériaux combustibles pour faciliter la cuisson.
  - b) Retirez les attaches métalliques des sacs en papier ou en plastique avant de placer ces derniers dans le four.
  - c) Si les matériaux à l'intérieur du four prennent feu, laissez la porte du four fermée, éteignez le four, débranchez-le ou coupez l'alimentation au panneau de fusibles ou de disjoncteurs.
  - d) N'utilisez pas la cavité pour le rangement. Ne laissez pas de produits en papier, d'ustensiles de cuisson ni d'aliments dans la cavité lorsque le four n'est pas utilisé.
17. Les liquides comme l'eau, le café ou le thé peuvent être surchauffés au-delà de leur point d'ébullition sans présenter de signes de bouillonnement en raison de la tension superficielle. Il n'y a pas toujours de bulles ou d'ébullition visibles lorsque le contenant est retiré du four à micro-ondes. **CELA PEUT ENTRAÎNER LE DÉBOREMENT SOUDAIN DE LIQUIDES TRÈS CHAUDS LORS DE L'INSERTION D'UNE CUILLÈRE OU D'UN AUTRE USTENSILE.**

**Pour réduire les risques de blessures :**

  - a) Ne surchauffez pas les liquides.
  - b) Remuez les liquides avant et à la moitié du temps de réchauffage.
  - c) N'utilisez pas de contenants à bords droits et à col étroit.
  - d) Après le réchauffage, laissez reposer le contenant dans le micro-ondes un court moment avant de le retirer.
  - e) Faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous insérez un ustensile.
18. Ne réchauffez pas de produits chimiques corrosifs (par exemple, les sulfures ou chlorures) dans ce four à micro-ondes. Les vapeurs dégagées par ces produits corrosifs peuvent interagir avec les contacts et ressorts des interrupteurs de verrouillage de sécurité et nuire à leur fonctionnement.
19. Gardez le couvercle du guide d'ondes propre en tout temps. Essuyez l'intérieur du four avec un chiffon doux et humide après chaque utilisation. La graisse ou le gras laissés dans la cavité peuvent surchauffer, fumer ou même prendre feu lors de la prochaine utilisation.
20. Ne réchauffez jamais d'huile ou de graisse pour la friture, car la température ne peut être contrôlée et cela peut provoquer une surchauffe ou un incendie.
21. N'utilisez pas le four sans le plateau en verre en place.
22. Si l'appareil devient trop chaud, un dispositif de sécurité s'active pour éviter les dommages par surchauffe. Cela entraîne l'arrêt automatique de l'appareil et l'extinction de l'affichage. Attendez que l'appareil ait refroidi. Une fois revenu à température normale, l'affichage se rallume et le micro-ondes est de nouveau prêt à être utilisé.

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

## DÉCLARATION DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DES COMMUNICATIONS SUR LES INTERFÉRENCES DE FRÉQUENCE RADIO

### AVERTISSEMENT :

Cet appareil génère et utilise de l'énergie de fréquence ISM et, s'il n'est pas installé et utilisé correctement – c'est-à-dire strictement selon les instructions du fabricant – il peut causer des interférences avec la réception radio et télé.

Il a été soumis à des essais et déclaré conforme aux limites pour les équipements ISM, conformément à la partie 18 des règlements de la FCC, conçus pour offrir une protection raisonnable contre de telles interférences dans une installation résidentielle.

Cependant, il n'est pas garanti qu'aucune interférence ne se produira dans une installation donnée. Si cet appareil cause des interférences à la réception radio ou télé, ce qui peut être vérifié en éteignant et rallumant l'appareil, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence en suivant une ou plusieurs des mesures suivantes.

- Réorienter l'antenne de réception de la radio ou du téléviseur.
- Repositionner le four à micro-ondes par rapport au récepteur.
- Éloigner le four à micro-ondes du récepteur.
- Brancher le four à micro-ondes dans une autre prise afin qu'il soit sur un circuit différent de celui du récepteur.

LE FABRICANT n'est pas responsable des interférences radio ou télé causées par UNE MODIFICATION NON AUTORISÉE de ce four à micro-ondes. Il revient à l'utilisateur de corriger de telles interférences.

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de court-circuit électrique, la fiche de mise à la terre réduit le risque de choc électrique en fournissant un chemin d'évacuation au courant électrique. Cet appareil est muni d'un cordon d'alimentation comportant un fil de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. Cette fiche doit être branchée dans une prise correctement installée et mise à la terre.

### AVERTISSEMENT :

Une mauvaise utilisation de la mise à la terre peut entraîner un risque de choc électrique.

Consultez un électricien ou un technicien qualifié si vous ne comprenez pas bien les instructions de mise à la terre, ou si vous avez un doute quant à la mise à la terre adéquate de l'appareil.

- Si vous devez utiliser une rallonge, utilisez seulement une rallonge à 3 fils munie d'une fiche de mise à la terre à 3 broches et d'une prise à 3 fentes compatible avec la fiche de l'appareil. La capacité nominale de la rallonge doit être égale ou supérieure à la puissance nominale de l'appareil.

### AVERTISSEMENT :

Ne coupez pas et ne retirez pas la troisième broche (de mise à la terre) de la fiche du cordon d'alimentation, sous aucun prétexte.

# GUIDE D'INSTALLATION

## 1. Inspectez le four après le déballage.

Vérifiez s'il y a des dommages, comme une porte mal alignée, une porte brisée ou une bosse dans la cavité. Si des dommages sont visibles, N'INSTALLEZ PAS l'appareil et avertissez immédiatement votre détaillant.

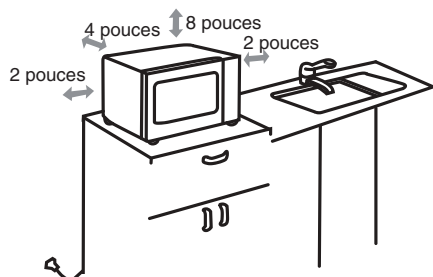
## 2. Emplacement plat et de niveau.

Installez le four à micro-ondes sur une surface plane et de niveau.

## 3. Ventilation.

Ne bloquez pas les orifices d'aération. S'ils sont obstrués pendant le fonctionnement, le four peut surchauffer et éventuellement tomber en panne.

Pour assurer une ventilation adéquate, laissez un minimum de 20 cm (8 pouces) d'espace libre au-dessus du four, 10 cm (4 pouces) à l'arrière et 5 cm (2 pouces) de chaque côté.



## 4. Éloignez le four des radios et téléviseurs.

Une mauvaise réception télé ou des interférences radio peuvent survenir si le four est placé près d'un téléviseur, d'une radio, d'une antenne, d'un câble d'alimentation, etc.

Placez le four le plus loin possible de ces dispositifs.

## 5. Éloignez le four des appareils de chauffage et des robinets.

Gardez le four à l'écart de la chaleur, de la vapeur et des éclaboussures de liquides. Ces éléments peuvent endommager le câblage et les contacts du four.

## 6. Alimentation électrique.

- Vérifiez la source d'alimentation locale.

Ce four à micro-ondes nécessite un courant d'environ 14 ampères, 120 volts, 60 Hz et une prise mise à la terre.

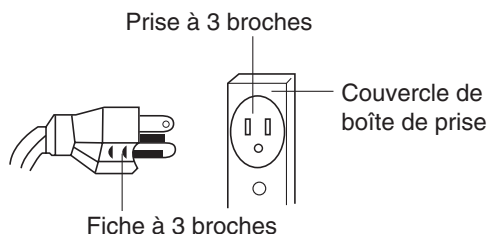
1. Des rallonges ou des cordons plus longs sont disponibles et peuvent être utilisés avec précaution.

2. Si vous utilisez un long cordon ou une rallonge:

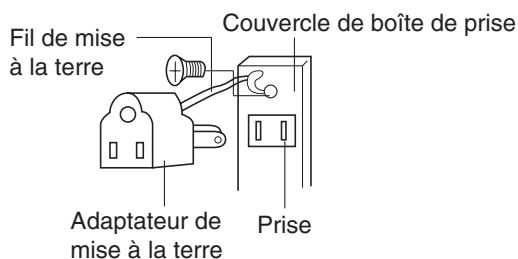
- La puissance nominale inscrite sur le cordon ou la rallonge doit être au moins égale à celle du four.
- La rallonge doit être de type à 3 fils avec mise à la terre.
- Le cordon plus long doit être placé de manière à ne pas pendre du comptoir ou de la table où il pourrait être tiré par des enfants ou provoquer une chute accidentelle.

## 7. Le four doit uniquement être utilisé sur un comptoir situé à plus de 3 pieds (91 cm) du sol.

### Lors de l'utilisation d'une fiche à 3 broches



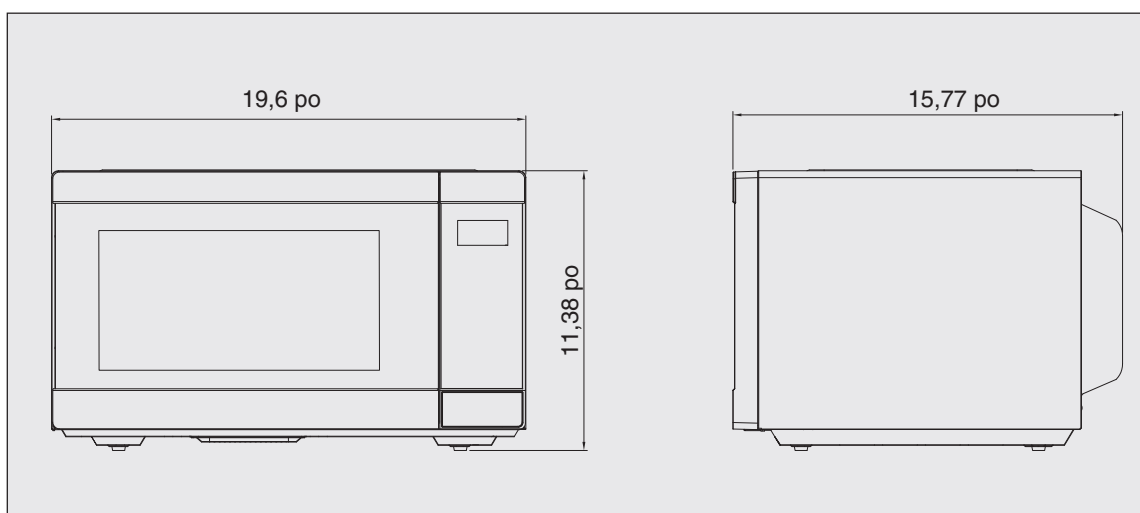
### Lors de l'utilisation d'un adaptateur de mise à la terre, assurez-vous que la boîte de prise est correctement mise à la terre



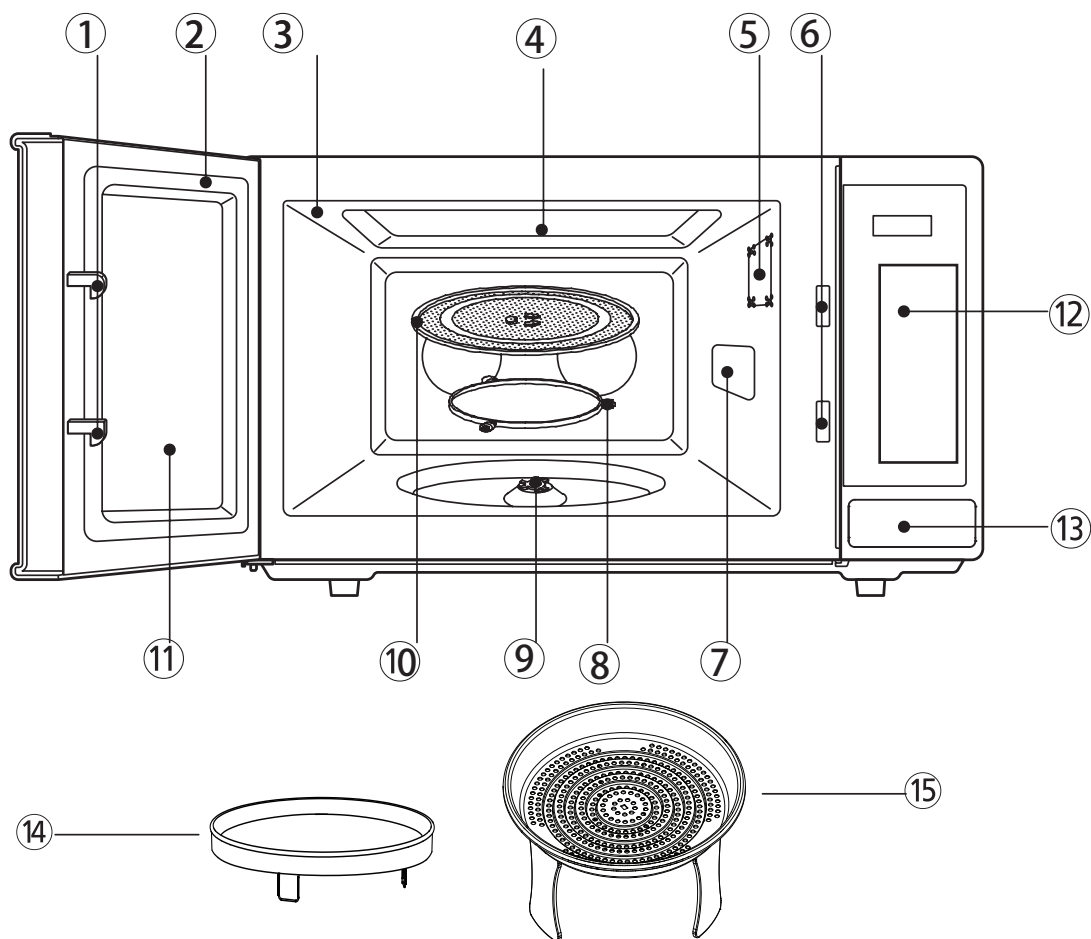
## SPÉCIFICATIONS

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE	120 V CA, 60 Hz, MONOPHASÉ AVEC MISE À LA TERRE
PUISSANCE D'ENTRÉE MICRO-ONDES	1 500 W
PUISSANCE DE SORTIE ÉNERGIE DES	900 W (micro-ondes)/1 450 W (convection)
FRÉQUENCE MICRO-ONDES	2 450 MHz
DIMENSIONS EXTÉRIEURES (L x P x H)	19,6 x 15,77 x 11,38 po
DIMENSIONS DE LA CAVITÉ (L x P x H)	13,39 x 14,17 x 7,76 po
VOLUME DE LA CAVITÉ	0.9 pi <sup>3</sup>
POIDS NET	Environ 34,37 lb
MINUTERIE	Jusqu'à 95 minutes
NIVEAUX DE PUISSANCE	11 niveaux

\* Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.

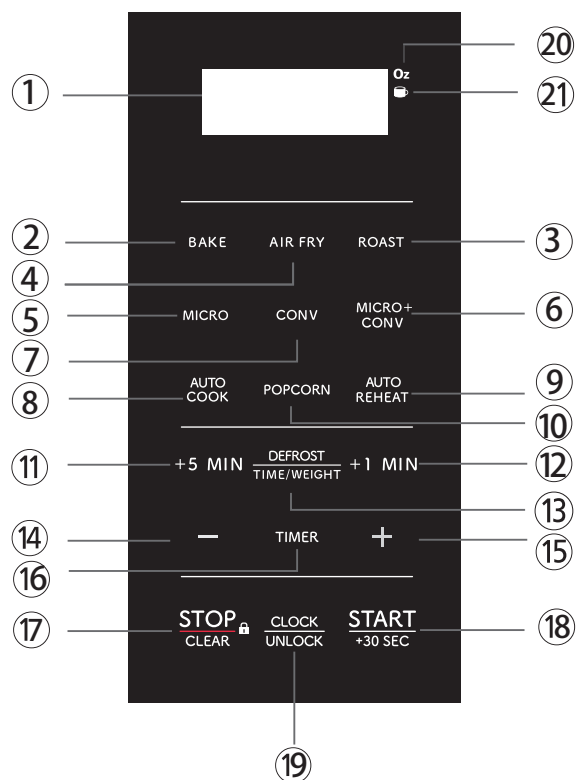


## DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES



- ① **Verrouillage de la porte**- Si la porte est ouverte pendant le fonctionnement du four, le magnétron s'éteint automatiquement.
- ② **Joint d'étanchéité de la porte** - Empêche les micro-ondes de s'échapper de la cavité du four.
- ③ **Cavité du four**
- ④ **Ventilateur de convection et élément chauffant supérieur**
- ⑤ **Lumière du four**- S'allume automatiquement lorsque la porte du four est ouverte ou que le four fonctionne.
- ⑥ **Système de verrouillage de sécurité**
- ⑦ **Couvercle du guide d'ondes** - Protège la prise du micro-ondes contre les éclaboussures d'aliments.
- ⑧ **Guide-rouleau**- Doit toujours être utilisé avec le plateau de cuisson en verre.
- ⑨ **Coupleur**- S'adapte sur l'axe au centre du plancher de la cavité. Doit demeurer en place pour toute cuisson.
- ⑩ **Plateau de cuisson en verre** - Fabriqué en verre résistant à la chaleur. Le plateau doit toujours être bien positionné avant l'utilisation du four. Ne faites pas cuire les aliments directement sur le plateau.
- ⑪ **Écran de visualisation** - Permet de voir les aliments à l'intérieur. L'écran est conçu pour laisser passer la lumière, tout en empêchant les micro-ondes de s'échapper.
- ⑫ **Panneau de commande**
- ⑬ **Bouton d'ouverture de la porte** - Pour ouvrir la porte, appuyez sur le bouton.
- ⑭ **Plaque de cuisson et de rôtissage**
- ⑮ **Plateau pour cuisson à l'air chaud**

# DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES



- ① **AFFICHAGE** - Affiche le temps de cuisson, le niveau de puissance, les indicateurs et l'heure actuelle.
- ② **BAKE (CUIRE)** - Sert à cuire les aliments.
- ③ **ROAST (RÔTIR)** - Sert à rôtir les aliments.
- ④ **AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD)** - Sert à frire les aliments à l'air chaud.
- ⑤ **MICRO (MICRO-ONDES)** - Sert à régler le niveau de puissance.
- ⑥ **MICRO + CONV (MICRO + CONVECTION)** - Sert à programmer une cuisson combinée micro-ondes/convection.
- ⑦ **CONV (CONVECTION)** - Sert à activer le mode convection uniquement.
- ⑧ **AUTO COOK (CUISSON AUTOMATIQUE)** - Sert à sélectionner un programme de cuisson automatique.
- ⑨ **AUTO REHEAT (RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE)** - Sert à activer les programmes de réchauffage automatique.
- ⑩ **POPCORN (MAÏS SOUFFLÉ)** - Sert à régler le programme de cuisson du maïs soufflé.
- ⑪ ⑫ **+5 MIN/+1 MIN** - Sert à régler le temps d'un programme de cuisson.
- ⑬ **DEFROST/TIME/WEIGHT(DÉCONGELER/TEMPS/ POIDS)** - Sert à régler le programme de décongélation selon le temps ou le poids.

- ⑭ ⑮ **+/-** - Sert à sélectionner les menus de cuisson, les temps, l'aliment, le poids, la portion, la température et le niveau de puissance. Voici les incréments de temps +/- .

Plage de temps	0:10 à 5:00	5:00 à 10:00	10:00 à 30:00	30:00 à 95:00
<b>+/-</b> Incréments	10 s	30 s	1 min	5 min

- ⑯ **TIMER (MINUTERIE)** - Sert à activer la fonction minuterie. Maintenez enfoncé pour activer/désactiver les sons des boutons du panneau de commande.
- ⑰ **STOP/CLEAR (ARRÊTER / ANNULER)** - Sert à arrêter le four ou à ANNULER les données de cuisson. Sert aussi à activer/désactiver le verrouillage de sécurité à l'épreuve des enfants.
- ⑱ **START/ +30 SEC (DÉMARRER / +30 SECONDES)** - Sert à démarrer le four et à régler un temps de réchauffage.
- ⑲ **CLOCK/UNLOCK (HORLOGE / DÉVERROUILLER)** - Sert à régler l'heure. Sert aussi à ouvrir la porte lorsque le verrouillage de sécurité à l'épreuve des enfants est activé.
- ⑳ **SYMBOLE Oz** - Indique l'unité de poids dans le menu automatique (ex. : 8,0 oz de légumes).
- ㉑ **SYMBOLE TASSE** - Indique le nombre de tasses dans le menu des boissons(ex. une tasse).



## PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

Cette section fournit des renseignements utiles sur le fonctionnement du four.

- 1 Branchez le cordon d'alimentation dans une prise standard à 3 broches de 14 ampères, 120V CA, 60 Hz.
- 2 Après avoir placé les aliments dans un contenant approprié, ouvrez la porte du four et placez-le sur le plateau en verre. Le plateau en verre et guide-rouleau doivent toujours être en place pendant la cuisson.
- 3 Fermez la porte. Assurez-vous qu'elle est bien fermée.
- 4 La lumière du four s'allume pendant le fonctionnement du micro-ondes.
- 5 Vous pouvez ouvrir la porte du four à tout moment pendant le fonctionnement en appuyant sur le bouton d'ouverture du panneau de commande. Cela varie si la fonction de verrouillage à l'épreuve des enfants est activée (consultez la page 12). Si elle n'est pas activée et que vous ouvrez la porte, le four s'éteindra automatiquement.
- 6 Chaque fois que vous appuyez sur une touche, un BIP sonore confirme l'action. Il est possible de désactiver les sons des boutons en maintenant le bouton Minuterie.
- 7 Le four cuit automatiquement à pleine puissance, sauf si un niveau de puissance inférieur est sélectionné.
- 8 L'affichage indique « 12:00 » lorsque le four est branché.
- 9 L'affichage retourne à l'heure actuelle lorsque la cuisson est terminée.
- 10 Si vous appuyez sur ARRÊTER/ ANNULER pendant le fonctionnement, le four s'arrête et toutes les informations sont conservées. Pour tout ANNULER (sauf l'heure actuelle), appuyez une deuxième fois sur ARRÊTER/ ANNULER. Si la porte est ouverte pendant le fonctionnement, les informations sont conservées.
- 11 Si vous appuyez sur le bouton DÉMARRER / +30 SEC et que le four ne démarre pas, vérifiez s'il y a un obstacle entre la porte et le joint d'étanchéité, et assurez-vous que la porte est bien fermée. Le four ne démarrera pas tant que la porte n'est pas complètement fermée ou que le programme n'a pas été réinitialisé.
- 12 Si le four fonctionne pendant plus de 2 minutes, le ventilateur continuera de fonctionner pendant 3 minutes lorsque la cuisson est interrompue ou arrêtée.

Assurez-vous que le four est installé correctement et bien branché à une prise électrique.

Remarque : Lors de la première utilisation, vous pourriez remarquer une légère odeur ou fumée. Dans ce cas, utilisez la fonction Convection à 400°F sans nourriture et laissez le four fonctionner environ 15 minutes.

## TABLEAU DE PUISSANCE (WATTAGE)

- Le niveau de puissance est réglé en entrant un temps de cuisson, puis en appuyant à plusieurs reprises sur « Power Level » pour choisir le niveau de puissance souhaité. Le tableau montre l'affichage et le pourcentage de puissance correspondant.

NIVEAU DE PUISSANCE (AFFICHAGE)	POURCENTAGE APPROXIMATIF DE PUISSANCE
PL10	100%
PL9	90%
PL8	80%
PL7	70%
PL6	60%
PL5	50%
PL4	40%
PL3	30%
PL2	20%
PL1	10%
PL0	0%

## COMMANDES

### VERROUILLAGE DE LA PORTE À L'ÉPREUVE DES ENFANTS

Ce four à micro-ondes est doté d'une fonction de verrouillage de la porte à l'épreuve des enfants, conformément aux exigences de sécurité cETL pour tous les fours à micro-ondes de comptoir vendus au Canada. Veuillez suivre les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur cette fonction.

Le verrouillage de la porte est activé uniquement lors d'une opération de cuisson. La porte restera verrouillée pendant toute la durée de la cuisson, et 30 minutes après la fin de l'opération. Pour ouvrir la porte pendant cette période :

- (1) Appuyez d'abord sur HORLOGE/DÉVERROUILLER (CLOCK/UNLOCK)
- (2) Ensuite, appuyez sur le bouton d'ouverture de la porte.



Si l'utilisateur essaie d'ouvrir la porte sans appuyer sur HORLOGE/DÉVERROUILLER, « Door » s'affichera pour rappeler de déverrouiller la porte.



Remarques : 1. L'utilisateur doit ouvrir la porte dans un délai de 10 secondes après avoir appuyé sur HORLOGE/DÉVERROUILLER. Sinon, le verrouillage sera réactivé.

2. Le Verrouillage de la porte à l'épreuve des enfants se désactive automatiquement 30 minutes après la fin de la cuisson.

### ACTIVER/DÉSACTIVER LA FONCTION DE VERROUILLAGE DE LA PORTE

La fonction Verrouillage de la porte peut être désactivée ou réactivée si vous le souhaitez. Veuillez suivre les instructions ci-dessous.

Pour désactiver ou réactiver cette fonction, appuyez sur « - », « + », puis sur HORLOGE/DÉVERROUILLER (maintenez le bouton HORLOGE/DÉVERROUILLER enfoncé pendant 3 secondes).

- (1) Appuyez d'abord sur « - ».
- (2) Ensuite, appuyez sur « + ».
- (3) Appuyez sur HORLOGE/ DÉVERROUILLER et maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes



(maintenez pendant 3 secondes)

Remarque : Si l'affichage est éteint, appuyez sur n'importe quel bouton du panneau de commande pour l'allumer avant d'essayer de désactiver ou d'activer la fonction Verrouillage de sécurité à l'épreuve des enfants.

Lorsque la fonction est désactivée, « OFF » s'affiche à l'écran accompagné d'un signal sonore.



Lorsque la fonction est réactivée, « Door » s'affiche accompagné d'un signal sonore.



Remarque : Une fois désactivée, cette fonction restera désactivée même après une panne de courant.

Les boutons « + » et « - » peuvent être utilisés pour naviguer dans les menus et régler le temps de cuisson, la minuterie, l'horloge, etc. Mais si vous appuyez sur « - » en mode veille, cela affichera l'état du verrouillage de la porte à l'épreuve des enfants— « Off » si le verrou est désactivé, ou « Door » si le verrou est activé.

# COMMANDES

---

## RÉGLAGE DE L'HEURE

---

Lorsque le four est branché pour la première fois, l'affichage indique « 12:00 » et un signal sonore se fait entendre. Si l'alimentation électrique est coupée, l'affichage indiquera « 12:00 » lorsque l'alimentation reviendra.

---

(1) Appuyez sur HORLOGE/DÉVERROUILLER, Hr 12 s'affichera.

Appuyez de nouveau sur HORLOGE/DÉVERROUILLER, Hr 24 s'affichera.



(2) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le réglage.



(3) Utilisez les touches « - », « + », +5 MIN et +1 MIN pour programmer l'heure actuelle.

Par exemple, pour régler l'horloge 12 heures à 11:58 :

Appuyez sur HORLOGE/DÉVERROUILLER, puis appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour sélectionner l'horloge 12 heures.

Ensuite, appuyez deux fois sur +5 MIN, puis une fois sur +1 MIN pour entrer 11.

Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer l'heure entrée.

Ensuite, appuyez deux fois sur « - » pour entrer 58.

Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer les minutes et régler l'heure.



(4) Remarque : le symbole « : » clignotera en continu pendant que vous réglez l'heure.

Remarques :

1. Pendant le réglage de l'horloge, si vous appuyez sur ARRÊTER/ANNULER ou si aucune opération n'est effectuée pendant 30 secondes, le four reviendra automatiquement au réglage précédent.

2. Si l'horloge doit être réinitialisée, répétez les étapes 1 à 4.

## MODE MINUTERIE DE CUISINE

---

La minuterie fonctionne comme un compte à rebours sans utiliser l'énergie des micro-ondes.

---

(1) Appuyez sur MINUTERIE DE CUISINE « TIMER », l'affichage indiquera « 0:00 ».



(2) Entrez le temps souhaité à l'aide des touches « - », « + », +5 MIN, +1 MIN. (Le temps maximal pouvant être réglé est de 95 minutes).

(3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le réglage.

(4) Lorsque la minuterie se termine, l'avertisseur sonore sonnera 5 fois. Si l'horloge est réglée, le DEL affiche l'heure actuelle.

Remarques :

1. Pendant que la minuterie de cuisine fonctionne, l'heure ne sera pas affichée.

2. Pendant l'utilisation de la minuterie de cuisine, aucun autre programme ne peut être réglé.

---

L'affichage indique le décompte du temps restant en mode MINUTERIE DE CUISINE. Lorsque le mode MINUTERIE DE CUISINE se termine, vous entendrez 5 bips.

---

# COMMANDES

Remarques : Si le temps de cuisson dépasse 2 minutes, le ventilateur continuera de fonctionner pendant 3 minutes après la cuisson. Cependant, si la cuisson dure moins de 2 minutes, le ventilateur s'éteindra à la fin de la cuisson.

## MODE CUISSON PAR MICRO-ONDES

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre



- (1) Appuyez une fois sur MICRO, l'affichage indiquera PL10.
- (2) Utilisez les touches « - » et « + » pour sélectionner le niveau de puissance.
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le niveau de puissance.
- (4) Utilisez les touches « - », « + », +5 MIN et +1 MIN pour entrer le temps de cuisson. (Le temps maximal de cuisson est de 95 minutes).
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.



Exemple : pour cuire les aliments à 80 % de puissance des micro-ondes pendant 15 minutes.

- a. Appuyez une fois sur MICRO. PL10 s'affiche.
- b. Appuyez deux fois sur « - » pour sélectionner PL8 ou 80 % de puissance des micro-ondes.
- c. Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le niveau de puissance.
- d. Appuyez trois fois sur +5 MIN.
- e. Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.



Remarques :

1. Pendant le réglage, si vous appuyez sur ARRÊTER/ANNULER ou si aucune opération n'est effectuée pendant 30 secondes, le four reviendra automatiquement au réglage précédent.
2. Si PL0 est sélectionné, le four fonctionnera uniquement avec le ventilateur, sans alimentation.

## DÉMARRAGE RAPIDE DE LA CUISSON PAR MICRO-ONDES

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre



En mode veille, appuyez sur « + », +5 MIN, +1 MIN, puis sur DÉMARRER/+30 SEC pour cuire rapidement à la puissance maximale des micro-ondes. Le temps maximal de cuisson est de 95 minutes.

### +30 SEC

Le bouton +30 sec vous permet de réchauffer pendant 30 secondes à 100 % (pleine puissance) simplement en appuyant sur DÉMARRER/+30 SEC.

En appuyant plusieurs fois sur DÉMARRER/+30 SEC, vous pouvez aussi prolonger le temps de cuisson jusqu'à 95 minutes par tranches de 30 secondes.



1. Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC. Lorsque vous appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC, 0:30 s'affiche et le four commence à réchauffer.

**REMARQUE** : +30 SEC ne peut pas être utilisé avec CUISSON AUTOMATIQUE, MAÏS SOUFFLÉ, RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE, et DÉCONGÉLATION TEMPS/POIDS.

REMARQUE : Pendant la cuisson par micro-ondes, la cuisson, la friture à l'air chaud, le rôtissage, la convection, micro + convection, du temps peut être ajouté en appuyant sur le bouton DÉMARRER/+30 SEC.


# COMMANDES

## DÉCONGÉLATION PAR TEMPS

Lorsque le mode TIME DEFROST (DÉCONGÉLATION PAR TEMPS) est sélectionné, le cycle automatique divise le temps de décongélation en périodes alternées de décongélation et de pause en coupant et réactivant la puissance.

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre



- (1) Appuyez une fois sur DÉCONGÉLATION/TEMPS/POIDS, l'affichage indiquera 0:00. 
- (2) Utilisez les touches « - », « + », +5 MIN et +1 MIN pour entrer le temps de décongélation. La plage de temps effective est de 0:10 à 95:00.
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la décongélation. Le temps restant s'affichera.


Lorsque vous appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC, l'affichage compte le temps restant pour vous indiquer combien de temps il reste en mode DÉCONGÉLATION PAR TEMPS. Pendant la décongélation, le système fera une pause et émettra un signal sonore pour rappeler à l'utilisateur de retourner la nourriture. Après cela, appuyez sur la touche « DÉMARRER/+30 SEC » pour reprendre la décongélation. À la fin du temps de décongélation, vous entendrez 4 bips.

## DÉCONGÉLATION PAR POIDS

DÉCONGÉLATION PAR POIDS (WEIGHT DEFROST) vous permet de décongeler facilement les aliments en éliminant les suppositions concernant le temps de décongélation. Suivez les étapes ci-dessous pour une décongélation facile.

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre



- (1) Appuyez deux fois sur DÉCONGÉLATION/TEMPS/POIDS, l'affichage indiquera dEF1. 
- (2) Utilisez les touches « - », « + » pour choisir le type d'aliment.

TYPE D'ALIMENT	CODE DÉCONGÉLATION	PLAGE DE POIDS
Viande	dEF1	1,0 oz à 48,0 oz
Volaille	dEF2	1,0 oz à 48,0 oz
Fruits de mer	dEF3	1,0 oz à 38,0 oz

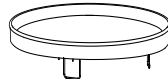
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le type d'aliment.
- (4) Utilisez les touches « - », « + » pour entrer le poids de l'aliment.
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la décongélation.

Le temps de décongélation est automatiquement déterminé selon le poids sélectionné. Pendant la décongélation, le système fera une pause et émettra un signal sonore pour rappeler à l'utilisateur de retourner la nourriture. Après cela, appuyez sur la touche « DÉMARRER/+30 SEC » pour reprendre la décongélation. À la fin du temps de décongélation, vous entendrez 4 bips.


# COMMANDES

## CUIRE (BAKE)

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre, plat de cuisson et de rôtissage




Pour cuire au four, vous pouvez sélectionner le type d'aliment à cuire à partir des programmes répertoriés sur l'étiquette du menu de cuisson située sur le panneau intérieur du four. Suivez les étapes ci-dessous pour la cuisson au four.

- (1) Appuyez une fois sur CUIRE (BAKE), l'affichage indiquera 350F. 
- (2) Utilisez les touches « - », « + » pour choisir la température souhaitée (300F—325F—350F—375F—400F).
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer la température.
- (4) Utilisez les touches « - », « + », +5 MIN et +1 MIN pour entrer le temps de cuisson (plage de temps valide : 0:10 à 95:00).
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer le préchauffage. L'affichage alternera entre la température sélectionnée et P-Ht (préchauffage).
- (6) Une fois la température atteinte, un bip retentira. L'écran affichera ADD FOOD (AJOUTER ALIMENT) et la température sélectionnée. Ouvrez la porte du four ou appuyez sur ARRÊTER/ANNULER, puis placez l'aliment dans le four.
- (7) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

Remarque :

1. Le temps de préchauffage maximal est de 30 minutes et ne peut pas être modifié. Lorsque la température de préchauffage est atteinte, un bip sonore retentira toutes les 5 secondes. Si aucune action n'est effectuée dans un délai de 30 minutes, le programme de cuisson se terminera automatiquement.

Ce four possède deux réglages préprogrammés qui facilitent la cuisson. Suivez les étapes ci-dessous pour cuire.

- (1) Appuyez deux fois sur CUIRE (BAKE), l'affichage indiquera « b-1 ».
- (2) Utilisez les touches « - », « + » pour choisir le code de l'aliment. 

CODES DES TYPES D'ALIMENTS	PORTION	TEMPÉRATURE DE PRÉCHAUFFAGE
b-1: Biscuits	6 biscuits	350F
b-2: Gâteau	moule rond de 9 po	350F

- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer le préchauffage. L'affichage alternera entre la température sélectionnée et P-Ht (préchauffage).
- (4) Une fois la température atteinte, un bip retentira. L'écran affichera AJOUTER ALIMENT et la température sélectionnée. Ouvrez la porte du four ou appuyez sur ARRÊTER/ANNULER, puis placez la nourriture dans le four.
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

Remarque :

1. Le temps de préchauffage maximal est de 30 minutes et ne peut pas être modifié. Lorsque la température de préchauffage est atteinte, un bip sonore retentira toutes les 5 secondes. Si aucune action n'est effectuée dans un délai de 30 minutes, le programme de cuisson se terminera automatiquement.


# COMMANDES

## FRIRE À L'AIR CHAUD (AIR FRY)


Guide des accessoires : Plateau tournant en verre, plateau pour frire à l'air chaud



Pour la cuisson avec la fonction frire à l'air chaud, vous pouvez sélectionner le type d'aliment à cuire à partir des programmes indiqués sur l'étiquette du menu de cuisson située sur le panneau intérieur du four. Suivez les étapes ci-dessous pour la cuire à l'air chaud.

- (1) Appuyez une fois sur AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD), l'affichage indiquera 400F. 
- (2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir la température souhaitée (400F—350F—375F).
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer la température.
- (4) Appuyez sur « - », « + », +5 MIN, +1 MIN pour entrer le temps de cuisson. (Plage de temps valide : 0:10 à 95:00).
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

Ce four offre sept réglages de température préprogrammés pour faciliter la friture à l'air chaud. Suivez les étapes ci-dessous pour cuire vos aliments.

- (1) Appuyez deux fois sur AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD), l'affichage indiquera AF-1. 
- (2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir le code de l'aliment (AF-1—AF-2—AF-3—AF-4—AF-5—AF-6—AF-7).
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le type d'aliment.
- (4) Appuyez sur « - », « + » pour entrer le poids de l'aliment.
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour démarrer la cuisson.

<b>CODES DES TYPES D'ALIMENTS</b>	<b>POIDS</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
AF-1 : Pignons de poulet	8,0 oz	28:00
	12,0 oz	31:00
	16,0 oz	35:00
	20,0 oz	38:00
	24,0 oz	42:00
AF-2 : Croquettes de poulet	6,0 oz	13:00
	8,0 oz	15:00
	10,0 oz	19:00
	12,0 oz	23:00
AF-3 : Ailes de poulet	8,0 oz	28:00
	12,0 oz	30:00
	16,0 oz	32:00
	20,0 oz	36:00

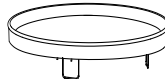
# COMMANDES

<b>CODES DES TYPES D'ALIMENTS</b>	<b>POIDS</b>	<b>TEMPS DE CUISSON</b>
AF-4 : Frites	8,0 oz	12:30
	10,0 oz	14:00
AF-5 : Bâtonnets de mozzarella	6,0 oz	10:00
	8,0 oz	11:00
	10,0 oz	12:00
	12,0 oz	13:00
	14,0 oz	14:00
	16,0 oz	15:00
AF-6 : Rondelles d'oignon	8,0 oz	17:00
	10,0 oz	19:00
AF-7 : Poulet popcorn	8,0 oz	22:00
	10,0 oz	24:00
	12,0 oz	26:00
	16,0 oz	28:00

# COMMANDES

## RÔTIR (ROAST)

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre, plat de cuisson et de rôtissage



Pour le rôtissage, vous pouvez sélectionner le type d'aliment à cuire à partir des programmes indiqués sur l'étiquette du menu de cuisson située sur le panneau intérieur du four.

Suivez les étapes ci-dessous pour rôtir.

(1) Appuyez une fois sur ROAST (RÔTIR), l'affichage indiquera 350F.

(2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir la température souhaitée (350F—375F—400F—300F—325F).

(3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer la température.

(4) Appuyez sur « - », « + », +5 MIN, +1 MIN pour entrer le temps de rôtissage. (Plage de temps valide : 0:10 à 95:00).

(5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer le rôtissage.

Ce four offre quatre réglages de température préprogrammés pour faciliter le rôtissage.

Suivez les étapes ci-dessous pour rôtir automatiquement.

(1) Appuyez deux fois sur ROAST (RÔTIR), l'affichage indiquera Ar-1.

(2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir le code d'aliment (Ar-1—Ar-2—Ar-3—Ar-4).

(3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le type d'aliment.

(4) Appuyez sur « - », « + » pour entrer le poids de l'aliment.

(5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer le rôtissage.

CODES DES TYPES D'ALIMENTS	POIDS	TEMPS DE CUISSON
Ar-1 : Longe de porc	32 oz	35:00
	48 oz	45:00
Ar-2 : Filet de porc	16 oz	22:00
	32 oz	34:00
Ar-3 : Pommes de terre rôties	4 oz	28:00
	6 oz	30:00
	8 oz	33:00
	10 oz	36:00
	12 oz	40:00
Ar-4 : Filet de saumon	16 oz	42:00
	4 oz	25:00
	8 oz	28:00
	12 oz	31:00
	16 oz	34:00
	20 oz	37:00


## COMMANDES

### CUISSON PAR CONVECTION (CONVECTION COOKING)

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre, plat de cuisson et de rôtissage



Suivez les étapes ci-dessous pour la cuisson par convection.

- (1) Appuyez une fois sur CONV. (CONVECTION), l'affichage indiquera 350F. 
- (2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir la température désirée (350F—375F—400F—175F—200F—225F—250F—275F—300F—325F).
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer la température.
- (4) Appuyez sur « - », « + », +5 MIN et +1 MIN pour entrer le temps de cuisson (Plage de temps valide : 0:10 à 95:00).
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer le préchauffage. L'affichage alternera entre la température sélectionnée et P-ht (préchauffage).
- (6) Lorsque la température désignée est atteinte, un bip retentira. L'écran affichera ADD FOOD (AJOUTER ALIMENT) et la température sélectionnée. Ouvrez la porte du four ou appuyez sur ARRÊT/ANNULER (STOP/CLEAR), puis placez les aliments dans le four.
- (7) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

Remarque :

1. Le temps de préchauffage est généré automatiquement par le four et ne peut pas être réglé manuellement. Le préchauffage peut durer jusqu'à 30 minutes. Lorsque la température est atteinte, un bip retentira toutes les 5 secondes. Si aucune opération n'est effectuée dans les 30 minutes, le programme de cuisson se terminera automatiquement.

### CUISSON MICRO + CONVECTION (MICRO + CONV COOKING)

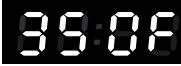
Guide des accessoires : Plateau tournant en verre, plat de cuisson et de rôtissage



Remarque : Ne pas utiliser le panier de friture à l'air chaud en même temps que le plat de cuisson ou de rôtissage pendant une opération avec micro-ondes – cela pourrait provoquer des arcs électriques.

Ce four dispose de quatre réglages de température préprogrammés pour faciliter la cuisson combinée par micro-ondes et convection.

Suivez les étapes ci-dessous pour la cuisson micro + convection.

- (1) Appuyez une fois sur MICRO+CONV, l'écran affichera 350F. 
- (2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir la température souhaitée (350F—375F—400F—325F).
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer la température.
- (4) Appuyez sur « - », « + », +5 MIN et +1 MIN pour entrer le temps de cuisson (Plage de temps valide : 0:10 à 95:00).
- (5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

# COMMANDES

## CUISSON AUTOMATIQUE (AUTO COOK)

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre



Avec la fonction cuisson automatique, vous pouvez sélectionner le type d'aliment que vous souhaitez cuire à partir des programmes indiqués sur l'étiquette de cuisson située à l'intérieur du panneau du four.

Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser la cuisson automatique.

(1) Appuyez une fois sur AUTO COOK (CUISSON AUTOMATIQUE), l'affichage indiquera AC-1.



(2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir le code d'aliment (AC-1—AC-2—AC-3—AC-4—AC-5—AC-6).

(3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le type d'aliment.

(4) Appuyez sur « - », « + » pour choisir le poids de l'aliment.

(5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

CODES DES TYPES D'ALIMENTS	POIDS	TEMPS DE CUISSON
AC-1 : Boisson	1 tasse	1:20
	2 tasses	2:20
	3 tasses	3:20
AC-2 : Pizza congelée	6,0 oz	2:30
	9,0 oz	2:40
	12,0 oz	2:50
AC-3 : Légumes frais	8,0 oz	2:50
	12,0 oz	4:10
	16,0 oz	5:10
	20,0 oz	7:10
AC-4 : Légumes congelés	8,0 oz	4:30
	12,0 oz	6:00
	16,0 oz	7:30
	20,0 oz	9:00
AC-5 : Gruau (avoine)	1 sachet	1:30
	2 sachets	2:30
	3 sachets	3:30
	4 sachets	4:30
AC-6 : Pomme de terre	8,0 oz	4:00
	12,0 oz	5:30
	16,0 oz	7:00
	20,0 oz	9:00
	24,0 oz	11:30

# COMMANDES

## RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE (AUTO REHEAT)

Guide des accessoires : Plateau tournant en verre



Avec la fonction de réchauffage automatique, vous pouvez sélectionner le type d'aliment que vous souhaitez réchauffer à partir des programmes indiqués sur l'étiquette de cuisson située sur le panneau intérieur du four. Suivez les étapes ci-dessous pour utiliser le réchauffage automatique :

(1) Appuyez une fois sur AUTO REHEAT (RÉCHAUFFAGE AUTOMATIQUE, l'affichage indiquera AH-1.



(2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir le code d'aliment (AH-1—AH-2—AH-3—AH-4—AH-5—AH-6—AH-7—AH-8).

(3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le type d'aliment.

(4) Appuyez sur « - », « + » pour choisir le poids de l'aliment.

(5) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

CODES DES TYPES D'ALIMENTS	POIDS	TEMPS DE CUISSON
AH-1: Chili	4,0 oz	1:50
	8,0 oz	2:00
	12,0 oz	2:30
	16,0 oz	2:50
	20,0 oz	3:10
	24,0 oz	3:30
AH-2 : Assiette repas	8,0 oz	2:00
	12,0 oz	3:00
	16,0 oz	4:00
	20,0 oz	5:00
	24,0 oz	6:00
AH-3 : Plat congelé	8,0 oz	5:00
	12,0 oz	7:00
	16,0 oz	10:00
	20,0 oz	13:00
	24,0 oz	16:00
AH-4 : Macaroni au fromage	4,0 oz	1:10
	8,0 oz	1:30
	12,0 oz	2:10
	16,0 oz	2:50
	20,0 oz	3:30
	24,0 oz	4:10

# COMMANDES

CODES DES TYPES D'ALIMENTS	POIDS	TEMPS DE CUISSON
AH-5 : Purée de pommes de terre	4,0 oz	1:10
	8,0 oz	1:30
	12,0 oz	2:10
	16,0 oz	2:50
	20,0 oz	3:30
	24,0 oz	4:10
AH-6 : Pâtes alimentaires	4,0 oz	1:30
	8,0 oz	1:50
	12,0 oz	2:20
	16,0 oz	2:50
	20,0 oz	3:20
	24,0 oz	3:50
AH-7 : Riz	4,0 oz	1:20
	8,0 oz	1:50
	12,0 oz	2:20
	16,0 oz	2:50
	20,0 oz	3:20
	24,0 oz	3:50
	28,0 oz	4:20
AH-8 : Soupe / Sauce	4,0 oz	1:50
	8,0 oz	2:10
	12,0 oz	2:30
	16,0 oz	3:10
	20,0 oz	3:50
	24,0 oz	4:10

# COMMANDES

## MAÏS SOUFFLÉ

Guide des accessoires : Plateau en verre



- (1) Appuyez une fois sur POPCORN (MAÏS SOUFFLÉ), l'affichage indiquera 1,75
- (2) Appuyez sur « - », « + » pour choisir le poids du maïs soufflé.
- (3) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.



TYPE D'ALIMENT	POIDS	TEMPS DE CUISSON
MAÏS SOUFFLÉ	1,75 oz	2:00
	3,0 oz	2:20
	3,5 oz	2:30

## CUISSON À ÉTAPES MULTIPLES

Un maximum de 3 étapes peuvent être programmées pour la cuisson. Lors de la cuisson à étapes multiples, si une étape inclut la décongélation, celle-ci sera automatiquement placée en premier.

Remarque : Les fonctions micro-ondes, convection et micro.+conv. peuvent être combinées dans la cuisson à étapes multiples.

- (1) Appuyez une fois sur DEFROST/TIME/WEIGHT (DÉCONGÉLATION / TEMPS / POIDS), puis utilisez les touches « - », « + », +5 MIN et +1 MIN pour entrer le temps de décongélation.
- (2) Entrez ensuite le deuxième programme de cuisson au micro-ondes. N'appuyez pas sur DÉMARRER/+30 SEC après avoir réglé le temps de cuisson.
- (3) Entrez le troisième programme de cuisson au micro-ondes. N'appuyez pas sur DÉMARRER/+30 SEC après avoir réglé le temps de cuisson.
- (4) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour commencer la cuisson.

Si la décongélation n'est pas nécessaire, commencez à l'étape 2.

## VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ À L'ÉPREUVE DES ENFANTS (VERROUILLAGE DU PANNEAU DE COMMANDE)

Verrouillage : En mode veille, appuyez sur ARRÊTER/ANNULER pendant 3 secondes. Un long bip sonore indiquera que le verrouillage à l'épreuve des enfants est activé. L'affichage indiquera



Déverrouillage : En mode verrouillé, appuyez de nouveau sur ARRÊTER/ANNULER pendant 3 secondes. Un long bip sonore indiquera que le verrouillage est désactivé.

# COMMANDES

---

## FONCTION D'INTERROGATION

---

- (1) Pendant la cuisson au micro-ondes ou la cuisson à étapes multiples, appuyez sur MICRO pour afficher le niveau de puissance des micro-ondes. La puissance actuelle s'affichera pendant cinq secondes, puis le four reviendra à l'état précédent.
- (2) En mode Cuire/ Frire à l'air chaud/ Rôtir / Convection / Micro-ondes + Convection, appuyez sur BAKE/AIR FRY/ROAST/CONV/MICRO+CONV pour afficher la température de cuisson. Celle-ci s'affichera pendant cinq secondes, puis le four reviendra à l'état précédent.

## POUR ARRÊTER LE FOUR PENDANT LE FONCTIONNEMENT

---

- Appuyez sur le bouton ARRÊTER/ANNULER :
  - Vous pouvez redémarrer le four en appuyant sur DÉMARRER/+30 SEC.
  - Appuyez à nouveau sur ARRÊTER/ANNULER pour effacer toutes les instructions.
  - Vous devrez ensuite entrer de nouvelles instructions.
- Appuyez sur le bouton d'ouverture de la porte.
  - Vous pouvez redémarrer le four en refermant la porte et en appuyant sur DÉMARRER.

**REMARQUE :** Le four cesse de fonctionner lorsque la porte est ouverte.  
Si le verrouillage de sécurité à l'épreuve des enfants est activé, l'utilisateur doit appuyer sur HORLOGE/DÉVERROUILLER avant d'ouvrir la porte.

## MODE SILENCIEUX

---

### Pour activer le mode silencieux :

En mode veille ou pendant la cuisson, appuyez et maintenez la minuterie pendant 3 secondes. Un long bip retentira et l'affichage indiquera OFF. Lorsque vous appuierez sur les touches, aucun son ne sera émis. Cela désactive également le rappel de fin de cuisson.



### Pour désactiver le mode silencieux :

En mode silencieux, appuyez et maintenez la minuterie pendant 3 secondes. Un long bip retentira et l'affichage indiquera « ON ». Lorsque vous appuierez sur les touches, un son sera émis. Le rappel de fin de cuisson sera réactivé.



## MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

---

### Pour activer le mode économie d'énergie :

En mode attente, si l'utilisateur appuie rapidement sur ARRÊTER/ANNULER, le four entrera en mode économie d'énergie et l'affichage s'éteindra.

### Pour désactiver le mode économie d'énergie :

En mode économie d'énergie, appuyez sur n'importe quel bouton ou ouvrez puis refermez la porte du four pour rallumer l'affichage.

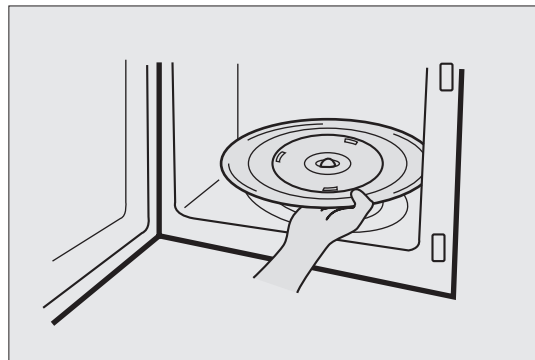
## ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

### ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

Le four doit être nettoyé régulièrement et tout dépôt alimentaire doit être éliminé.

Le fait de ne pas maintenir le four en bon état de propreté peut entraîner la détérioration de la surface, ce qui pourrait nuire à la durée de vie de l'appareil et potentiellement créer une situation dangereuse.

- 1 Éteignez le four avant de le nettoyer.
- 2 Gardez l'intérieur du four propre. Lorsque des éclaboussures de nourriture ou des liquides renversés adhèrent aux parois du four, essuyez-les avec un chiffon humide. Un détergent doux peut être utilisé si le four est très sale. L'utilisation de détergents agressifs ou d'abrasifs n'est pas recommandée.
- 3 La surface extérieure du four doit être nettoyée avec de l'eau savonneuse, rincée, puis séchée avec un chiffon doux. Pour éviter d'endommager les parties fonctionnelles à l'intérieur du four, ne laissez pas l'eau pénétrer dans les orifices de ventilation.
- 4 Si le panneau de commande devient humide, nettoyez-le avec un chiffon doux et sec. N'utilisez pas de détergents agressifs ou d'abrasifs sur le panneau de commande.
- 5 Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur ou autour de la porte du four, essuyez-la avec un chiffon doux. Cela peut se produire lorsque le four à micro-ondes fonctionne dans des conditions d'humidité élevée et ne signifie pas que l'appareil est défectueux.
- 6 Il est parfois nécessaire de retirer le plateau en verre, le plat à rôtir et le plateau pour friture à l'air chaud pour les nettoyer. Lavez-les à l'eau tiède savonneuse ou au lave-vaisselle.
- 7 Le guide-rouleau et le plancher de la cavité du four doivent être nettoyés régulièrement pour éviter un bruit excessif. Il suffit d'essuyer le fond du four avec de l'eau savonneuse douce ou un nettoyant pour vitres, puis de sécher. Le guide-rouleau peut être lavé à l'eau savonneuse douce.

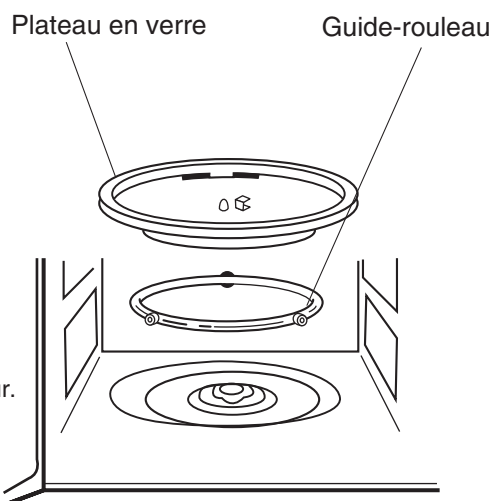


#### GUIDE-ROULEAU

- 1 Le GUIDE-ROULEAU et le fond du four doivent être nettoyés fréquemment pour éviter un bruit excessif.
- 2 Le GUIDE-ROULEAU DOIT TOUJOURS être utilisé lors de la cuisson avec le plateau en verre.

#### PLATEAU EN VERRE

- 1 NE FAITES PAS fonctionner le four sans le plateau en verre en place.
- 2 N'UTILISEZ PAS un 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 mettre dans l'eau.
- 4 NE CUISINEZ PAS directement sur le plateau en verre. (Sauf pour le maïs soufflé.)



## ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

### AVANT D'EFFECTUER UN APPEL DE SERVICE

Consultez la liste de contrôle suivante, vous pourriez éviter un appel de service inutile.

\* Le four ne fonctionne pas :

1. Vérifiez que le cordon d'alimentation est bien branché.
2. Vérifiez que la porte est bien fermée.
3. Vérifiez que le temps de cuisson est bien réglé.
4. Vérifiez si un fusible est grillé ou si le disjoncteur principal de la maison a sauté.

\* Étincelles dans la cavité:

1. Vérifiez les ustensiles. Il ne faut pas utiliser de contenants en métal ou de plats avec une bordure métallique.
2. Vérifiez que les brochettes en métal ou le papier aluminium ne touchent pas les parois intérieures.

### ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Bien que votre four soit équipé de dispositifs de sécurité, il est important de respecter les consignes suivantes :

1. Il est important de ne pas désactiver ou altérer les verrouillages de sécurité.
2. Ne placez aucun objet entre la face avant du four et la porte, et ne laissez pas de résidus s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité. Nettoyez fréquemment la zone d'étanchéité avec un détergent doux, rincez et séchez. N'utilisez jamais de poudres ou tampons abrasifs.
3. Lorsque la porte est ouverte, elle ne doit subir aucune pression. Par exemple, un enfant suspendu à la porte ouverte ou toute charge placée dessus pourrait faire basculer le four vers l'avant, causant des blessures et endommageant la porte. N'utilisez pas le four s'il est endommagé, avant qu'il ait été réparé par un technicien qualifié. Il est particulièrement important que la porte se ferme correctement et qu'il n'y ait aucun dommage aux éléments suivants :
  - A) Porte (tordue)
  - B) Charnières et crochets (cassés ou desserrés)
  - C) Joints de la porte et surfaces d'étanchéité
4. Le four ne doit être réglé ou réparé que par un technicien compétent et qualifié.
5. Le four doit être nettoyé régulièrement et tout dépôt alimentaire doit être éliminé.
6. Le fait de ne pas maintenir le four dans un état de propreté approprié peut entraîner une détérioration de la surface, qui pourrait nuire à la durée de vie de l'appareil et éventuellement provoquer une situation dangereuse.

## QUESTIONS AND ANSWERS

- \* Q : J'ai fait fonctionner mon four à micro-ondes par accident sans y mettre de nourriture. Est-ce qu'il est endommagé?**  
 R : Faire fonctionner le four à vide pendant une courte période ne l'endommagera pas. Toutefois, ce n'est pas recommandé.
- \* Q : Peut-on utiliser le four sans le plateau en verre ou le guide-rouleau?**  
 R : Non. Le plateau en verre et le guide-rouleau doivent toujours être en place dans le four avant la cuisson.
- \* Q : Puis-je ouvrir la porte lorsque le four fonctionne?**  
 R : La porte peut être ouverte à tout moment pendant la cuisson. L'énergie des micro-ondes s'arrêtera instantanément et le temps programmé sera conservé jusqu'à ce que la porte soit refermée.  
 Remarque : Si le verrouillage de la porte à l'épreuve des enfants est activé, l'utilisateur doit appuyer sur « HORLOGE/DÉVERROUILLER » avant d'ouvrir la porte.
- \* Q : Pourquoi y a-t-il de l'humidité dans mon micro-ondes après la cuisson?**  
 R : L'humidité sur les parois de votre micro-ondes est normale. Elle est causée par la vapeur dégagée par les aliments en cuisson qui entre en contact avec la surface froide de l'appareil.
- \* Q : Est-ce que l'énergie des micro-ondes traverse l'écran de la porte?**  
 R : Non. L'écran métallique réfléchit l'énergie dans la cavité du four. Les trous servent à laisser passer la lumière, pas l'énergie des micro-ondes.
- \* Q : Pourquoi les œufs éclatent-ils parfois?**  
 R : Lorsque vous faites cuire ou pocher des œufs, le jaune peut éclater à cause de la vapeur qui s'accumule à l'intérieur de la membrane du jaune. Pour éviter cela, percez simplement le jaune avec un cure-dent avant la cuisson. Ne cuisez pas les œufs sans percer leur coquille.
- \* Q : Pourquoi un temps de repos est-il recommandé après la cuisson?**  
 R : Le temps de repos est très important. Avec la cuisson au micro-ondes, la chaleur se trouve dans les aliments, pas dans le four. Plusieurs aliments emmagasinent assez de chaleur interne pour que la cuisson continue même après qu'ils ont été retirés du four. Le temps de repos permet aux pièces de viande, aux gros légumes et aux gâteaux de cuire uniformément sans brûler l'extérieur.
- \* Q : Qu'est-ce qu'un « temps de repos »?**  
 R : « Temps de repos » signifie que les aliments doivent être retirés du four et couverts pendant quelques minutes encore pour terminer leur cuisson. Cela permet aussi de libérer le four pour d'autres cuissons.
- \* Q : Pourquoi mon four ne cuit-il pas toujours aussi rapidement que ce que le guide de cuisson au micro-ondes indique?**  
 R : Vérifiez de nouveau votre guide de cuisson pour vous assurer d'avoir bien suivi les instructions à la lettre, et pour voir ce qui pourrait causer des variations dans le temps de cuisson. Les temps de cuisson et niveaux de chaleur indiqués dans le guide sont des suggestions pour éviter la surcuisson... le problème le plus courant quand on s'habitue à un micro-ondes. Les variations de taille, de forme, de poids et de dimensions peuvent nécessiter un temps de cuisson plus long. Fiez-vous à votre jugement en plus des suggestions du guide pour vérifier si les aliments sont bien cuits, comme vous le feriez avec un four traditionnel.
- \* Q : Est-ce que le four à micro-ondes sera endommagé s'il fonctionne à vide?**  
 R : Oui. Ne le faites jamais fonctionner à vide.
- \* Q : Puis-je utiliser mon four à micro-ondes sans le plateau tournant ou retourner le plateau pour y placer un grand plat?**  
 R : Non. Si vous enlevez ou retournez le plateau tournant, les résultats de cuisson seront mauvais. Les plats utilisés dans votre four doivent tenir sur le plateau tournant.
- \* Q : Est-ce normal que le plateau tournant tourne dans les deux directions?**  
 R : Oui. Le plateau tournant peut tourner dans le sens horaire ou antihoraire, selon la rotation du moteur au début du cycle de cuisson.
- \* Q : Puis-je faire éclater du maïs soufflé dans mon four à micro-ondes? Comment puis-je obtenir les meilleurs résultats?**  
 R : Oui. Utilisez des sachets de maïs soufflé pour micro-ondes et suivez les instructions du fabricant. N'utilisez pas de sacs en papier ordinaires. Utilisez la méthode d'écoute en arrêtant le four dès que les éclatements ralentissent à un « pop » toutes les 1 ou 2 secondes. Ne faites pas éclater à nouveau les grains non éclatés.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## GUIDE DES USTENSILES

N'utilisez que des ustensiles conçus pour les fours à micro-ondes.

Pour cuire les aliments au four à micro-ondes, les micro-ondes doivent pouvoir pénétrer les aliments sans être réfléchies ni absorbées par le contenant utilisé. Il est donc important de bien choisir l'ustensile. Si l'ustensile est identifié comme allant au four à micro-ondes, vous n'avez pas à vous inquiéter. Le tableau suivant présente différents ustensiles et indique s'ils peuvent être utilisés au four à micro-ondes, ainsi que la manière de les utiliser.

USTENSILE	SÉCURITAIRE	COMMENTAIRES
<b>Aluminium</b>	▲	Peut être utilisé en petites quantités pour protéger certaines zones contre la surcuisson. Des arcs électriques peuvent se produire si le papier d'aluminium est trop près des parois du four ou si trop de papier aluminium est utilisé.
<b>Assiette à croûte</b>	●	Il ne faut pas préchauffer plus de 8 minutes.
<b>Porcelaine et faïence</b>	●	La porcelaine, la poterie, la faïence émaillée et la porcelaine tendre conviennent généralement, sauf si elles sont décorées avec une bordure métallique.
<b>Plats jetables en carton polyester</b>	●	Certains aliments congelés sont emballés dans ces plats.
<b>Emballages de restauration rapide</b> • Gobelets et contenants en polystyrène	●	Peuvent être utilisés pour réchauffer des aliments. Un chauffage excessif peut faire fondre le polystyrène.
• Sacs en papier ou journaux	×	Peuvent prendre feu.
• Papier recyclé ou bordures métalliques	×	Peuvent provoquer des arcs électriques
<b>Vaisselle en verre</b> • Vaisselle allant du four à la table • Vaisselle en verre fine	● ●	Peut être utilisée, sauf si elle est décorée avec une bordure métallique. Peut être utilisée pour réchauffer des aliments ou liquides, mais le verre délicat peut se briser ou se fissurer s'il est chauffé brusquement. Le couvercle doit être retiré. Convient uniquement pour le réchauffage.
• Bocaux en verre	●	
<b>Métal</b> • Vaisselle	×	Peut causer des arcs électriques ou un incendie.
• Attaches de sacs de congélation	×	Peuvent causer des arcs électriques ou un incendie.
<b>Papier</b> • Assiettes, gobelets, serviettes et essuie-tout	●	Pour de courts temps de cuisson et le réchauffage. Aussi pour absorber l'excès d'humidité
• Papier recyclé	×	Peut causer des arcs électriques.
<b>Plastique</b> • Contenants	●	Particulièrement les thermoplastiques résistants à la chaleur. Certains autres plastiques peuvent se déformer ou se décolorer à haute température. N'utilisez pas de plastique mélaminé
• Pellicule plastique	●	Peut être utilisée pour retenir l'humidité. Elle ne doit pas toucher la nourriture. Faites attention lors du retrait, car de la vapeur chaude peut s'échapper.
• Sacs de congélation	▲	Seulement s'ils sont bouillables ou résistants au four. Ils ne doivent pas être hermétiques. Piquez avec une fourchette si nécessaire.
<b>Papier ciré ou résistant à la graisse</b>	●	Peut être utilisé pour retenir l'humidité et empêcher les éclaboussures.

- Utilisation recommandée
- ▲ Utilisation limitée
- × Utilisation non recommandée

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## UTILISEZ VOTRE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ

### Usage général

Ne tentez pas de désactiver ou de modifier les dispositifs de sécurité.

Ne placez aucun objet entre le cadre avant et la porte du four, et ne laissez pas de résidus s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité. Nettoyez avec un détergent doux, rincez et séchez.

N'utilisez jamais de poudres ou tampons abrasifs.

Ne soumettez pas la porte du four à une pression ou à un poids, comme un enfant suspendu à une porte ouverte.

Cela pourrait faire basculer le four vers l'avant, causant des blessures et endommageant le four.

N'utilisez pas le four si les joints ou surfaces d'étanchéité de la porte sont endommagés, si la porte est pliée, ou si les charnières sont desserrées ou cassées.

Ne faites pas fonctionner le four à vide. Cela pourrait l'endommager.

Ne tentez pas de sécher des vêtements, des journaux ou d'autres matériaux dans le four. Ils pourraient prendre feu.

N'utilisez pas de produits en papier recyclé, car ils peuvent contenir des impuretés pouvant causer des étincelles ou des incendies.

Ne frappez pas le panneau de commande avec des objets durs. Cela pourrait endommager le four.

### Nourriture

N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour la mise en conserve domestique. Le four n'est pas conçu pour une mise en conserve domestique adéquate. Les aliments mal conservés peuvent se gâter et être dangereux à consommer.

Utilisez toujours le temps de cuisson minimal indiqué dans la recette. Il vaut mieux sous-cuire que trop cuire les aliments. Les aliments sous-cuits peuvent être remis au four pour poursuivre la cuisson. Par contre, si les aliments sont trop cuits, il n'y a rien à faire.

Réchauffez avec précaution les petites quantités d'aliments ou les aliments à faible teneur en eau. Ceux-ci peuvent rapidement se dessécher, brûler ou prendre feu.

Ne chauffez pas les œufs dans leur coquille. La pression peut s'accumuler et les faire exploser.

Les pommes de terre, les pommes, les jaunes d'œufs et les saucisses sont des exemples d'aliments à peau non poreuse. Ceux-ci doivent être piqués avant la cuisson pour éviter qu'ils n'éclatent.

Ne tentez pas de faire de la friture dans votre four à micro-ondes.

Laissez toujours un temps de repos d'au moins 20 secondes après avoir éteint le four pour que la température se répartisse uniformément. Remuez pendant la cuisson, si nécessaire, et remuez TOUJOURS après la cuisson. Pour éviter une ébullition explosive et les risques d'éclaboussures brûlantes, mettez une cuillère ou un bâton de verre dans les boissons et remuez avant, pendant et après le chauffage. Ne laissez pas le four sans surveillance lorsque vous faites éclater du maïs soufflé.

Ne faites pas éclater le maïs dans un sac en papier à moins qu'il s'agisse d'un produit commercial de maïs soufflé pour micro-ondes.

Les grains peuvent surchauffer et enflammer un sac en papier brun.

Ne dépassez pas le temps de cuisson suggéré par le fabricant du maïs soufflé pour micro-ondes.

Un temps de cuisson plus long ne produit pas plus de maïs soufflé, mais peut provoquer des brûlures ou un incendie.

Rappelez-vous que le sac de maïs soufflé peut être trop chaud pour être manipulé. Retirez-le avec précaution en utilisant des poignées.

## ARCS ÉLECTRIQUES

*Si vous voyez des arcs électriques, ouvrez la porte et corrigez le problème.*

Les arcs électriques sont des étincelles dans le four causées par :

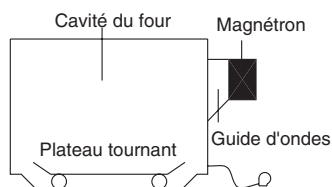
- Du métal ou du papier aluminium touchant les parois du four.
- Le papier aluminium qui n'est pas moulé sur la nourriture (les bords relevés agissent comme des antennes).
- Le métal, comme des attaches, des broches à volaille ou des plats avec une bordure dorée, dans le micro-ondes.
- L'utilisation simultanée du plat à cuire/rôtir et du plateau de friture à l'air chaud lors d'une opération au micro-ondes.
- Les serviettes en papier recyclé contenant de petits morceaux de métal dans le micro-ondes.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## PRINCIPES DE LA CUISSON AU MICRO-ONDES

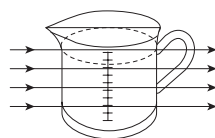
L'énergie des micro-ondes est utilisée dans ce pays pour cuire et réchauffer les aliments depuis les premières expériences avec le RADAR durant la Seconde Guerre mondiale. Les micro-ondes sont présentes en permanence dans l'atmosphère, provenant à la fois de sources naturelles et artificielles. Ces dernières incluent le radar, la radio, la télévision, les liaisons de télécommunication et les téléphones de voiture.

## COMMENT LES MICRO-ONDES CUISENT LES ALIMENTS



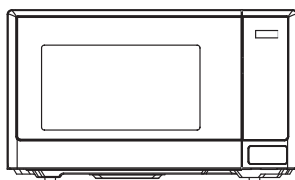
Dans un four à micro-ondes, l'électricité est convertie en micro-ondes par le MAGNETRON.

### ► TRANSMISSION



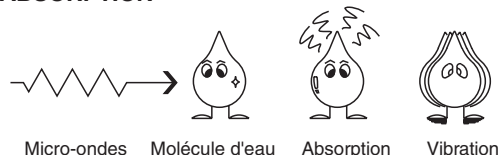
Elles passent ensuite à travers les contenants de cuisson pour être absorbées par les molécules d'eau dans les aliments, tous les aliments contiennent plus ou moins d'eau.

### ► RÉFLEXION



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

### ► ABSORPTION



Les micro-ondes font vibrer les molécules d'eau, ce qui crée une FRICTION, donc de la CHALEUR. Cette chaleur cuit ensuite les aliments. Les micro-ondes sont aussi attirées par les particules de gras et de sucre; les aliments riches en ces aliments cuisent donc plus rapidement.

Les micro-ondes ne pénètrent que sur une profondeur de 4 à 5 cm (1½ à 2 pouces) et comme la chaleur se propage dans les aliments par conduction, comme dans un four traditionnel, donc la cuisson se fait de l'extérieur vers l'intérieur.

## TABLEAUX DE CONVERSION

MESURES DE POIDS		MESURES DE VOLUME		MESURES DE CUILLÈRE	
15 g	1/2 oz	30 ml	1 oz liq.	1,25 ml	1/4 c. à thé
25 g	1 oz	100 ml	3 oz liq.	2,5 ml	1/2 c. à thé
50 g	2 oz	150 ml	5 oz liq. (1/4 pt)	5 ml	1 c. à thé
100 g	4 oz	300 ml	10 oz liq. (1/2 pt)	15 ml	1 c. à thé
175 g	6 oz	600 ml	20 oz liq. (1 pt)		
225 g	8 oz				
450 g	1 lb				

FLUID MEASUREMENTS		
1 tasse	= 8 oz liq.	= 240 ml
1 pinte	= 16 oz liq.	= 480 ml
1 quart	= 32 oz liq.	= 960 ml
1 gallon	= 128 oz liq.	= 3 840 ml

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## TECHNIQUES DE CUISSON

### TEMPS DE REPOS

Les aliments denses comme la viande, les pommes de terre en robe des champs et les gâteaux nécessitent un temps de repos (dans ou hors du four) après la cuisson pour permettre à la chaleur de bien se répartir et de cuire complètement le centre.

Emballez les pièces de viande et les pommes de terre en robe des champs dans du papier d'aluminium pendant le repos. Les pièces de viande nécessitent environ 10 à 15 minutes, les pommes de terre 5 minutes. D'autres aliments, comme les assiettes repas, les légumes, les poissons, etc., demandent 2 à 5 minutes de repos. Après la décongélation, un temps de repos est également nécessaire. Si la nourriture n'est pas entièrement cuite après le temps de repos, remettez-la au four pour cuire plus longtemps.

### TENEUR EN HUMIDITÉ

Beaucoup d'aliments frais comme les légumes et les fruits varient en teneur en humidité selon la saison, particulièrement les pommes de terre en robe des champs. Pour cette raison, les temps de cuisson peuvent devoir être ajustés. Les ingrédients secs (ex. : riz, pâtes) peuvent s'assécher pendant l'entreposage, ce qui peut également influencer la durée de cuisson.

### DENSITÉ

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

### PELLICULE PLASTIQUE

La pellicule plastique aide à garder l'humidité des aliments et la vapeur emprisonnée aide à accélérer la cuisson. Percez la pellicule avant la cuisson pour laisser échapper l'excès de vapeur. Faites toujours attention en retirant la pellicule d'un plat, car la vapeur accumulée peut être très chaude.

### FORME

Les aliments de forme égale cuisent de façon plus uniforme. La cuisson au micro-ondes est plus efficace dans un contenant rond que carré.

### ESPACEMENT

Les aliments cuisent plus rapidement et uniformément s'ils sont espacés. N'empilez JAMAIS les aliments les uns sur les autres.

### TEMPÉRATURE DE DÉPART

Plus la nourriture est froide, plus elle met de temps à chauffer. La nourriture sortie du frigo prend plus de temps à réchauffer que celle à température ambiante.

### LIQUIDES

Tous les liquides doivent être remués avant et pendant le réchauffage. L'eau, en particulier, doit être remuée avant et pendant le réchauffage pour éviter les éclaboussures. Ne réchauffez pas de liquides déjà bouillis. NE SURCHAUFFEZ PAS.

### RETOURNER ET REMUER

Certains aliments doivent être remués pendant la cuisson. La viande et la volaille doivent être retournées à mi-cuisson.

### DISPOSITION

Les aliments individuels comme les portions de poulet ou les côtelettes doivent être placés sur un plat avec les parties les plus épaisses vers l'extérieur.

### QUANTITÉ

Les petites quantités cuisent plus rapidement que les grandes quantités. Les petits repas se réchauffent aussi plus vite que les grosses portions.

### PIQUER

La peau ou la membrane de certains aliments peut provoquer une accumulation de vapeur pendant la cuisson. Ces aliments doivent être piqués ou partiellement pelés avant la cuisson pour laisser la vapeur de s'échapper. Les œufs, pommes de terre, pommes, saucisses, etc., doivent tous être piqués avant la cuisson. NE TENTEZ JAMAIS DE FAIRE BOUILLIR DES ŒUFS DANS LEUR COUILLE.

### COUVRIR

Couvrez les aliments avec de la pellicule plastique pour micro-ondes ou un couvercle. Couvrez le poisson, les légumes, les ragoûts, les soupes. Ne couvrez pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en robe des champs ou les pâtisseries.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## GUIDE DE DÉCONGÉLATION

- ▶ Ne décongelez pas la viande couverte. Le fait de la couvrir pourrait entraîner une cuisson prématurée. Retirez toujours l'emballage extérieur et le plateau. Utilisez uniquement des contenants allant au four à micro-ondes.
- ▶ Commencez la décongélation de la volaille entière, poitrine vers le bas. Commencez la décongélation des rôtis, côté gras vers le bas.
- ▶ La forme de l'emballage influence le temps de décongélation. Les formes rectangulaires peu profondes se décongelent plus rapidement qu'un bloc profond.
- ▶ Après un tiers du temps de décongélation, vérifiez les aliments. Vous pouvez les retourner, les séparer, les redistribuer ou retirer les parties décongelées. Pendant la décongélation, le four vous demandera de retourner les aliments. À ce moment, ouvrez la porte du four et vérifiez les aliments. Suivez les techniques ci-dessous pour obtenir de meilleurs résultats. Fermez ensuite la porte du four et appuyez sur le bouton START (DÉMARRER) pour terminer la décongélation.
- ▶ Une fois décongelés, les aliments devraient être froids mais ramollis partout. S'ils sont encore légèrement glacés, remettez-les au four à micro-ondes brièvement ou laissez-les reposer quelques minutes. Après la décongélation, laissez les aliments reposer de 5 à 60 minutes s'il reste des zones glacées. La volaille et le poisson peuvent être placés sous l'eau froide courante jusqu'à décongélation complète.
- ⇨ **Retourner** : Rôti, côtes, volaille entière, poitrines de dinde, hot-dogs, saucisses, steaks ou côtelettes.
- ⇨ **Redistribuer** : Séparez ou défaites les steaks, les côtelettes, les galettes de hamburger, la viande hachée, les morceaux de poulet ou fruits de mer, les cubes de viande comme le bœuf à ragoût.
- ⇨ **Protéger** : Utilisez de petites bandes de papier aluminium pour protéger les parties minces ou les bords des aliments de forme irrégulière comme les ailes de poulet. Pour éviter les arcs électriques, le papier d'aluminium ne doit jamais être à moins de 2,5 cm (1 pouce) des parois ou de la porte du four.
- ⇨ **Retirer** : Pour éviter la cuisson, les parties décongelées doivent être retirées du four à ce moment. Cela peut réduire le temps de décongélation pour les aliments pesant moins de 1 350 kg (3 lb).

Tableau de cuisson

ARTICLE	NIVEAU DE PUISSANCE	TEMPS DE CUISSON PAR lb / 450 g	INSTRUCTION SPÉCIALE
<b>VIANDE</b>			
Pièce de bœuf saignante	PL8	6 à 8 min	- La viande et la volaille réfrigérées doivent être sorties du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson. - Laissez toujours reposer la viande et la volaille, couvertes, après la cuisson.
Pièce de bœuf à point	PL8	7 à 9 min	
Pièce de bœuf bien cuite	PL8	9 à 11 min	
Pièce de porc	PL10	10 à 13 min	
Pièce de bacon	PL10	8 à 10 min	
<b>VOLAILLE</b>			
Poulet entier	PL10	4 à 9 min	
Portions de poulet	PL8	5 à 7 min	
Poitrine (désossée)	PL8	6 à 8 min	
<b>POISSON</b>			
Filets de poisson	PL10	3 à 5 min	- Badigeonnez le poisson avec un peu d'huile ou de beurre fondu, ou ajoutez 15-30 ml (1 à 2 c. à soupe) de jus de citron, de vin, de bouillon, de lait ou d'eau. - Laissez toujours le poisson reposer, couvert, après la cuisson.
Maquereau entier, nettoyé et préparé	PL10	3 à 5 min	
Truite entière, nettoyée et préparée	PL10	4 à 6 min	
Steaks de saumon	PL10	4 à 6 min	

**REMARQUE** : Les temps indiqués ci-dessus sont donnés à titre indicatif seulement. Tenez compte des goûts et préférences individuels. Les temps peuvent varier selon la forme, la coupe et la composition de la nourriture. La viande, la volaille et le poisson congelés doivent être complètement décongelés avant la cuisson.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## TABLEAU DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE

### Tableau de réchauffage

- Les aliments pour bébés doivent être vérifiés avec soin avant d'être servis pour éviter les brûlures.
- Lorsque vous réchauffez des plats préparés préemballés, suivez toujours attentivement les instructions sur l'emballage.
- Si vous congélez des aliments achetés frais ou réfrigérés, assurez-vous de bien les décongeler avant de suivre les instructions de réchauffage indiquées sur l'emballage. Il est utile d'ajouter une note pour que les autres membres du foyer s'en souviennent.
- N'oubliez pas de retirer les attaches métalliques et de transférer les aliments des contenants en aluminium avant de les réchauffer.
- Les aliments réfrigérés prennent plus de temps à réchauffer que ceux à température ambiante (comme des aliments tout juste refroidis ou des aliments d'épicerie).
- Tous les aliments doivent être réchauffés à pleine puissance au micro-ondes.

ARTICLE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS SPÉCIALES
Nourriture pour bébé pot de 128 g	20 s	Videz dans un petit bol de service. Remuez bien une ou deux fois pendant le réchauffage. Avant de servir, vérifiez soigneusement la température.
Lait pour bébé 100 ml / 4 oz liq. 225 ml / 8 oz liq.	20 à 30 s 40 à 50 s	Remuez ou agitez bien, puis versez dans un biberon stérilisé. Avant de servir, agitez bien et vérifiez soigneusement la température.
Petit pain blanc ou pain à sandwich 1 pain	20 à 30 s	Enveloppez dans un essuie-tout et placez sur le plateau plat. <b>*Remarque : N'utilisez pas d'essuie-tout recyclé.</b>
Lasagne 1 portion (300g / 10 ½ oz)	4 à 6 min	Déposez la lasagne dans une assiette allant au micro-ondes. Couvrez d'une pellicule plastique et percez pour laisser échapper la vapeur.
Ragoût 1 tasse 4 tasses	1 ½ à 3 min 5 à 7 min	Cuisez couvert, dans un plat allant au micro-ondes. Remuez une fois à mi-cuisson.
Purée de pommes de terre 1 tasse 4 tasses	2 à 3 min 6 à 8 min	Cuisez couverte, dans un plat allant au micro-ondes. Remuez une fois à mi-cuisson.
Fèves au lard 1 tasse	2 à 3 min	Cuisez couverts, dans un plat allant au micro-ondes. Remuez une fois à mi-cuisson.
Raviolis ou pâtes en sauce 1 tasse 4 tasses	2 à 3 min 6 à 9 min	Cuisez couverts, dans un plat allant au micro-ondes. Remuez une fois à mi-cuisson.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## TABLEAU DES LÉGUMES

Utilisez un bol en verre Pyrex approprié avec couvercle. Ajoutez 30 à 45 ml d'eau froide (2 à 3 c. à soupe) pour chaque 250 g sauf si une autre quantité d'eau est recommandée dans le tableau. Faites cuire couvert pendant le temps minimum indiqué – consultez le tableau.

Poursuivez la cuisson pour obtenir la texture désirée. Remuez une fois pendant et une fois après la cuisson.

Ajoutez le sel, les fines herbes ou le beurre après la cuisson. Couvrez pendant un temps de repos de 3 minutes.

Conseil : Coupez les légumes frais en morceaux de taille uniforme. Plus les morceaux sont petits, plus ils cuiront rapidement.

Tous les légumes doivent être cuits à pleine puissance au micro-ondes.

### Guide de cuisson pour les légumes frais

VEGETABLES	WEIGHT	TIME	COMMENTS
Broccoli	½ lb /250 g 1 lb /500 g	2 à 3 min 4 à 6 min	Préparez des bouquets de grosseur uniforme. Disposez les tiges vers le centre.
Choux de Bruxelles	½ lb /250 g	3 à 4 min	Ajoutez 60 à 75 ml (4 à 5 c. à soupe) d'eau.
Carottes	½ lb /250 g	2 à 3 min	Coupez les carottes en tranches de taille uniforme.
Chou-fleur	½ lb /250 g 1 lb /500 g	2 à 3 min 4 à 6 min	Préparez des bouquets de taille uniforme. Coupez les gros bouquets en deux. Disposez les tiges vers le centre.
Courgettes	½ lb /250 g	2 à 3 min	Coupez les courgettes en tranches. Ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) d'eau ou un morceau de beurre. Cuisez jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.
Aubergine	½ lb /250 g	2 à 3 min	Coupez l'aubergine en petites tranches et arrosez d'une cuillère c. à soupe de jus de citron.
Poireaux	½ lb /250 g	2 à 3 min	Coupez les poireaux en tranches épaisses.
Champignons	0,3 lb /125 g ½ lb /250 g	1 à 2 min 2 à 4 min	Préparez des petits champignons entiers ou tranchés. N'ajoutez pas d'eau. Arrosez de jus de citron. Assaisonnez de sel et poivre. Égouttez avant de servir.
Oignons	½ lb /250 g	2 à 3 min	Coupez les oignons en tranches ou en deux. Ajoutez seulement 15 ml (1 c. à soupe) d'eau.
Poivrons	½ lb /250 g	2 à 4 min	Coupez les poivrons en petites tranches.
Pommes de terre	½ lb /250 g 1 lb /500 g	3 à 5 min 5 à 7 min	Pesez les pommes de terre pelées et coupez-les en moitiés ou en quartiers de taille similaire.
Chou-navet	½ lb /250 g	4 à 6 min	Coupez le chou-navet en petits cubes.

### Guide de cuisson pour les légumes congelés

LÉGUMES	POIDS	TEMPS	INSTRUCTIONS
Épinards	0,3 lb /125 g	1 à 2 min	Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.
Brocoli	½ lb /250 g	2½ à 4 min	Ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide.
Pois	½ lb /250 g	2½ à 4 min	Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.
Haricots verts	½ lb /250 g	3 à 5 min	Ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide.
Légumes mélangés (carottes/pois/maïs)	½ lb /250 g	2½ à 4 min	Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.
Légumes mélangés (style chinois)	½ lb /250 g	3 à 5 min	Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## RECETTES

### SOUPE TOMATE ET ORANGE

25 g (1 oz) de beurre  
1 oignon moyen, haché  
1 grosse carotte et 1 grosse pomme de terre, hachées  
800 g (1 ¾ lb) de tomates en conserve, hachées  
Jus et zeste râpé d'une petite orange  
900 ml (1 ½ pinte) de bouillon de légumes chaud  
Sel et poivre au goût

1. Faites fondre le beurre dans un grand bol à PL10 pendant 1 minute.
2. Ajoutez l'oignon, la carotte et la pomme de terre, cuisez à PL10 pendant 4 minutes. Remuez à mi-cuisson.
3. Ajoutez les tomates, le jus d'orange, le zeste d'orange et le bouillon. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre au goût. Couvrez le bol et cuisez à PL10 pendant 15 minutes. Remuez 2 à 3 fois pendant la cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Mélangez et servez immédiatement.

### SOUPE À L'OIGNON

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

1. Mettez l'oignon et l'huile dans un bol, mélangez bien et cuisez à PL10 pendant 1 minute.
2. Incorporez la farine pour faire une pâte, ajoutez graduellement le bouillon. Assaisonnez et ajoutez le persil.
3. Couvrez le bol et cuisez à PL7 pendant 16 minutes.
4. Versez la soupe dans des bols de service, plongez le pain dans le bouillon et saupoudrez généreusement de fromage.
5. Cuisez à PL7 pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### LÉGUMES SAUTÉS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol  
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya  
15 ml (1 c. à soupe) de xérès  
2,5 cm (1 po) de racine de gingembre, pelée et finement râpée  
2 carottes moyennes, coupées en fines lanières  
4 oz (100 g) de champignons de Paris, hachés  
2 oz (50 g) de germes de haricots  
4 oz (100 g) de pois mange-tout  
1 poivron rouge, épépiné et finement tranché  
4 oignons verts, hachés  
4 oz (100 g) de châtaignes d'eau en conserve, tranchées  
1/4 de tête de laitue chinoise, finement tranchée

1. Mettez l'huile, la sauce soya, le xérès, le gingembre, l'ail et les carottes dans un grand bol, mélangez bien.
2. Couvrez et cuisez à PL10 pendant 3 à 5 minutes, en remuant une fois.
3. Ajoutez les champignons, les germes de haricots, les pois mange-tout, le poivron rouge, les oignons verts, les châtaignes d'eau et la laitue chinoise. Mélangez bien.
4. Cuisez à PL10 pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Remuez 2 à 3 fois pendant la cuisson.

Les légumes sautés se servent idéalement avec de la viande ou du poisson.

### POULET AU MIEL

4 poitrines de poulet désossées  
30 ml (2 c. à soupe) de miel clair  
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à grains entiers  
½ c. à thé (2,5 ml) d'estragon séché  
15 ml (1 c. à soupe) de purée de tomates  
150 ml (1/4 pinte) de bouillon de poulet

1. Mettez les poitrines de poulet dans un plat à cuisson.
2. Mélangez tous les autres ingrédients et versez sur le poulet. Salez et poivrez au goût.
3. Cuisez à PL10 pendant 13 à 14 minutes. Redispousez et nappez le poulet de sauce deux fois pendant la cuisson.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

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

2 pommes de terre à cuire,  
(environ 250 g / 9 oz chacune)  
50 g (2 oz) de beurre  
4 oz (100 g) de fromage bleu, haché  
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée  
50 g (2 oz) de champignons, tranchés  
Sel et poivre au goût

1. Piquez chaque pomme de terre à plusieurs endroits. Cuisez à PL10 pendant 7 à 9 minutes. Coupez en deux et retirez la chair dans un bol. Ajoutez le beurre, le fromage, la ciboulette, les champignons, le sel et le poivre, mélangez bien.
2. Remplissez les pelures de pommes de terre avec le mélange et placez dans un plat à tarte.
3. Cuisez à PL5 pendant 10 minutes.

## SAUCE BLANCHE

25 g (1 oz) de beurre  
25 g (1 oz) de farine tout usage  
300 ml (½ pinte) de lait  
Sel et poivre au goût

1. Mettez le beurre dans un bol et cuisez à PL10 pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Incorporez la farine et versez le lait en fouettant. Cuisez à PL10 pendant 3 à 4 minutes, en remuant toutes les 2 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et soit lisse. Assaisonnez de sel et de poivre.

## CONFITURE DE FRAISES

675 g (1 ½ lb) de fraises, équeutées  
45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron  
675 g (1 ½ lb) de sucre en poudre

1. Mettez les fraises et le jus de citron dans un très grand bol, chauffez à PL10 pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que les fruits ramollissent. Ajoutez le sucre, mélangez bien.
2. Cuisez à PL7 pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le point de prise\* soit atteint, en remuant toutes les 4 à 5 minutes.
3. Versez dans des pots chauds et propres. Couvrez, scellez et étiquetez.

\* *Point de prise* : Pour vérifier le point de prise, déposez 5 ml (1 c. à thé) de confiture sur une soucoupe froide. Laissez reposer 1 minute. Touchez doucement la surface de la confiture du doigt. Si la surface se plisse, le point de prise est atteint.

## GÂTEAU NATURE 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 avec levure incorporée, tamisée  
30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de lait

1. Tapissez le fond d'un moule à gâteau de 20,4 cm (8 po) avec du papier parchemin ou du papier sulfurisé.
2. Crémez la margarine avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Ajoutez l'œuf et incorporez la farine tamisée en alternant avec le lait.
3. Versez dans le moule préparé. Cuisez à PL10 pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
4. Laissez reposer le gâteau pendant 5 minutes avant de le démouler.

## OMELETTES

½ oz (15 g) de beurre  
4 œufs  
6 c. à soupe (90 ml) de lait  
Sel et poivre

1. Fouettez ensemble les œufs et le lait.
2. Mettez le beurre dans un plat à tarte de 26 cm (10 po). Cuisez à PL10 pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Badigeonnez le plat avec le beurre fondu.
3. Versez le mélange à omelette dans le plat. Cuisez à PL10 pendant 2 minutes. Fouettez le mélange et cuisez de nouveau à PL10 pendant 1 minute.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## ŒUFS BROUILLÉS

15 g (½ oz) de beurre  
2 œufs  
30 ml (2 c. à soupe) de lait  
Sel et poivre

1. Faites fondre le beurre dans un bol à PL10 pendant 1 minute.
2. Ajoutez les œufs, le lait et l'assaisonnement, mélangez bien.
3. Cuisez à PL10 pendant 3 minutes en remuant toutes les 30 secondes.

## HACHIS SALÉ

1 petit oignon, en dés  
1 gousse d'ail, écrasée  
5 ml (1 c. à thé) d'huile  
200 g (7 oz) de tomates en dés en conserve  
15 ml (1 c. à soupe) de purée de tomates  
5 ml (1 c. à thé) d'herbes mélangées  
225 g (8 oz) de bœuf haché  
Sel et poivre

1. Mettez l'oignon, l'ail et l'huile dans une casserole et cuisez à PL10 pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez tous les autres ingrédients dans la casserole. Mélangez bien.
3. Couvrez et cuisez à PL10 pendant 5 minutes, puis à PL5 pendant 8 à 13 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.



**SHARP®**

**SHARP ÉLECTRONIQUE DU CANADA LTÉE**

5995, chemin Avebury, bureau 900  
Mississauga (ONT) L5R 3P9

[sharp.ca](http://sharp.ca)