

# SHARP®

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

### MODÈLE

## SMC1174KSC

### TABLE DES MATIÈRES

· Précautions pour éviter toute exposition excessive à l'énergie des micro-ondes .....	2
· Assistance à la clientèle .....	3
· Garantie limitée pour le consommateur ...	4
· Consignes de sécurité importantes .....	5
· Déclaration de la Commission fédérale des communications 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 .....	12-19
· Entretien de votre four à micro-ondes .....	20
· Questions et réponses .....	21
· Instructions de cuisson.....	22-31



LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER LE FOUR

※ 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.  
Si vous laissez de la graisse ou du gras dans la cavité, cela peut surchauffer, fumer ou même prendre feu lors de la prochaine utilisation du four.

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

- (a) Ne tentez pas de faire fonctionner ce four lorsque la porte est ouverte, car cela pourrait entraîner une exposition dangereuse à l'énergie des micro-ondes. Il est essentiel 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 : (1) à la porte (tordue), (2) aux charnières et verrous (cassés ou desserrés), (3) aux joints de la porte et aux 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 <https://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 mesures de sécurité de base doivent toujours être respectées, 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 TOUTE 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 conformément aux instructions d'installation fournies.
5. Certains aliments comme les œufs entiers ou les contenants scellés (par ex.: bocaux en verre fermés) peuvent exploser et ne doivent pas être chauffés dans ce four.
6. Utilisez cet appareil uniquement que 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 MICRO-ONDES.** Soyez prudent lorsque vous retirez des objets 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 20.  
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 et 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 DÉBORDEMENT 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 gras pour la friture, car la température ne peut être contrôlée, ce qui peut provoquer une surchauffe ou un incendie.

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

## DÉCLARATION DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DES COMMUNICATIONS (FCC) 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 l'éteignant et rallumant l'appareil, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence en suivant une ou plusieurs des méthodes 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 électrique 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 uniquement 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 celle 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.

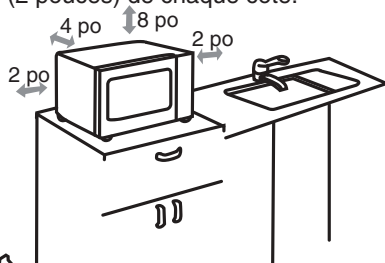
## 2. Emplacement plat et de niveau.

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 ou d'un câble d'alimentation.

Installez le four aussi loin que possible de ces appareils.

## 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 votre 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. Un cordon d'alimentation court est fourni afin de réduire les risques de se prendre dans un cordon plus long ou de trébucher sur celui-ci.

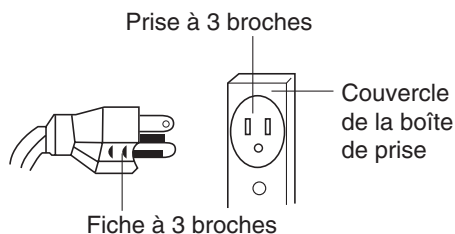
2. Des rallonges ou des cordons d'alimentation plus longs sont disponibles et peuvent être utilisés avec précaution.

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

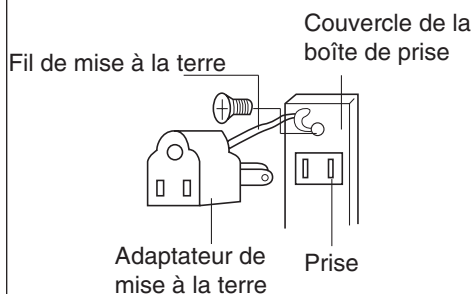
- La puissance nominale inscrite sur la rallonge doit être au moins équivalente à celle du four.
- La rallonge doit être de type à 3 fils avec mise à la terre.
- Le cordon plus long doit être placé de manière à ne pas pendre du comptoir ou de la table, où il pourrait être tiré par des enfants ou provoquer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

## 7. L'espace libre minimal requis au-dessus de la surface supérieure du four est d'environ 4 pouces.

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



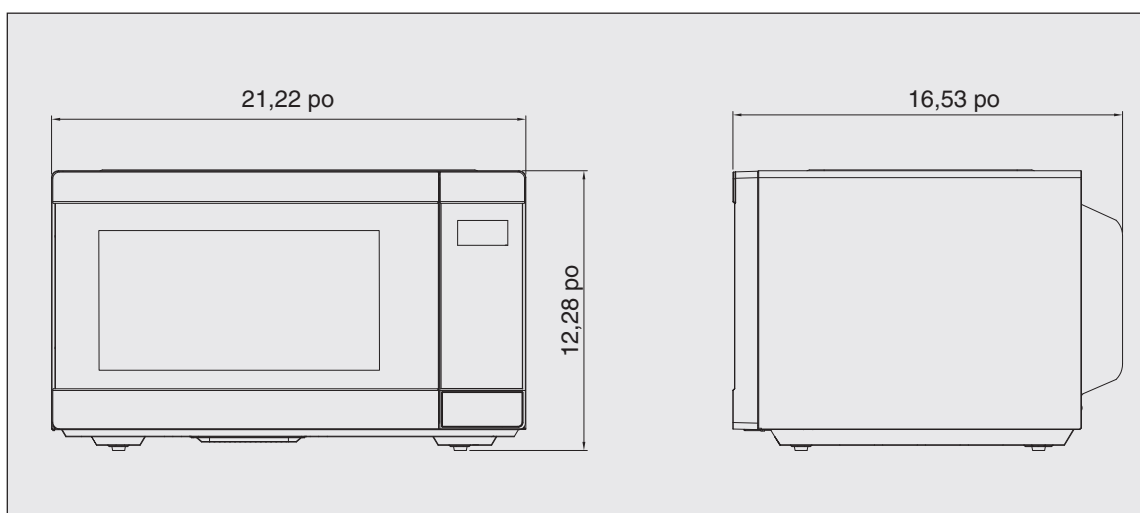
### Lors de l'utilisation d'un adaptateur de mise à la terre, assurez-vous que la boîte de prise est correctement mise à la terre.



## SPÉCIFICATIONS

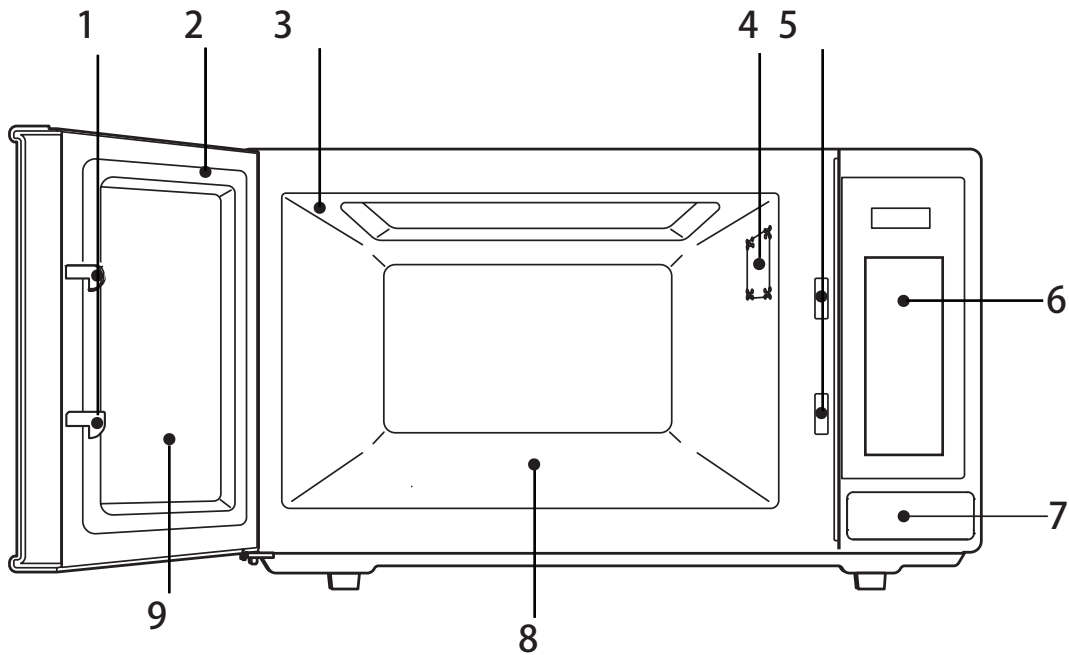
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE		120 V CA, 60 Hz, MONOPHASÉ AVEC MISE À LA TERRE
MICRO-ONDES	PUISSANCE D'ENTRÉE	1 200 W
	PUISSANCE DE SORTIE	1 100 W
	FRÉQUENCE	2 450 MHz
DIMENSIONS EXTÉRIEURES (L x P x H)		21,22 x 16,53 x 12,28 po
DIMENSIONS DE LA CAVITÉ (L x P x H)		13,94 x 14,09 x 8,98 po
VOLUME DE LA CAVITÉ		1,1 pi <sup>3</sup>
POIDS NET		ENVIRON 26,02 lb
MINUTERIE		99 minutes 99 secondes
NIVEAUX DE PUISSANCE		11 niveaux

\* Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.



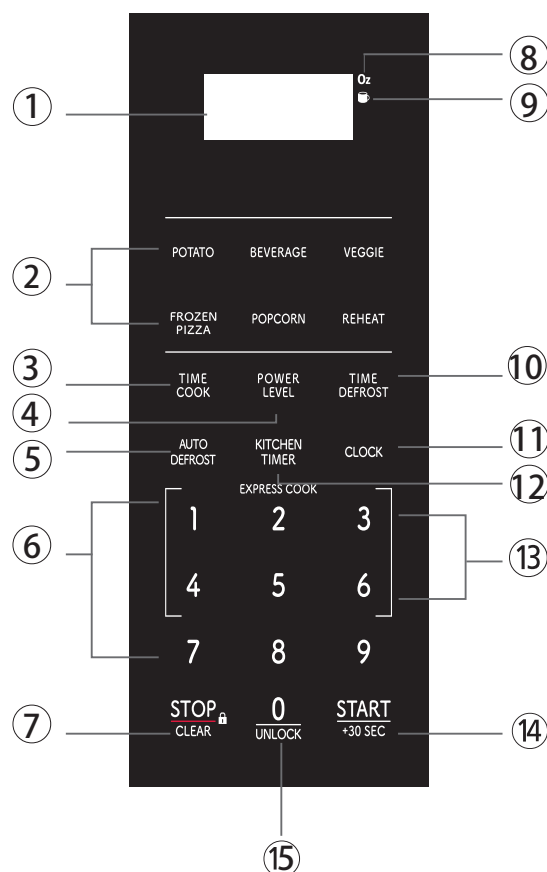


## DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES



- 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 Lumière du four** - S'allume automatiquement lorsque la porte est ouverte ou que le four fonctionne.
- 5 Système de verrouillage de sécurité** - Aussi appelé « Verrouillage de la porte à l'épreuve des enfants ».
- 6 Panneau de commande**
- 7 Bouton d'ouverture de la porte** - Appuyez pour ouvrir la porte du four.
- 8 Plateau fixe** - Zone de cuisson des aliments.
- 9 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.

## DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES



- ① **AFFICHAGE**-Affiche la durée de cuisson, le niveau de puissance, les indicateurs et l'heure actuelle.
- ② **MENU AUTO COOK (CUISSON AUTOMATIQUE)** Sert à sélectionner un programme de cuisson automatique.
- ③ **TIME COOK (CUISSON PAR TEMPS)** - Sert à cuire ou décongeler les aliments selon un temps déterminé.
- ④ **POWER LEVEL (NIVEAU DE PUISSANCE)** - Sert à régler le niveau de puissance.
- ⑤ **AUTO DEFROST (DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE)** - Appuyez pour sélectionner la fonction DEFROST par poids.
- ⑥ **TOUCHE NUMÉRIQUE**- Utilisée pour entrer la durée de cuisson, la minuterie de cuisine, etc.
- ⑦ **STOP/CLEAR (ARRÊTER/ANNULER)**- Sert à arrêter le fonctionnement du four ou à réinitialiser les données de cuisson.

- ⑧ **SYMBOLE oz** - Indique l'unité de poids des aliments dans le menu automatique (ex. : 8,0 oz de légumes).



- ⑨ **SYMBOLE TASSE** - Indique le nombre de tasses dans le menu des boissons (ex. : une tasse).



- ⑩ **TIME DEFROST (DÉCONGÉLATION PAR TEMPS)** - Sert à décongeler selon un temps précis.
- ⑪ **CLOCK (HORLOGE)** - Sert à régler l'heure.
- ⑫ **KITCHEN TIMER (MINUTERIE DE CUISINE)** - Sert de minuterie indépendante.
- ⑬ **EXPRESS COOK (CUISSON EXPRESS)** - Appuyez sur l'une des touches Cuisson Express (de 1 à 6) pour cuire de 1 à 6 minutes à 100 % (pleine puissance).
- ⑭ **START/+30 SEC (DÉMARRER/+30 SEC)** - Sert à démarrer le four et à régler un temps de réchauffage.
- ⑮ **0/UNLOCK (0/DÉVERROUILLER)** - Sert à déverrouiller la porte lorsque la fonction de Verrouillage à l'épreuve des enfants est activée.

## PROCÉDURE D'UTILISATION

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, 120 V CA, 60 Hz.
- 2** Après avoir placé les aliments dans un contenant approprié, ouvrez la porte du four et placez-le sur le plateau fixe.
- 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 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). Le four s'éteindra automatiquement.
- 6** Chaque fois que vous appuyez sur une touche, un BIP sonore confirme l'action.
- 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** À la fin de la cuisson, l'affichage revient à l'heure réglée.
- 10** Si vous appuyez sur ARRÊTER/ANNULER pendant le fonctionnement, le four s'arrête et toutes les informations sont conservées. Pour tout effacer (sauf l'heure actuelle), appuyez une nouvelle fois sur ARRÊTER/ANNULER. Si la porte est ouverte pendant le fonctionnement, les informations sont aussi conservées.
- 11** Si vous appuyez sur 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 depuis 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.

## TABLEAU DE PUISSANCE –WATTAGE

- Le niveau de puissance est réglé en entrant un temps de cuisson, puis en sélectionnant le niveau de puissance, et en appuyant sur les touches numériques pour choisir le niveau de puissance souhaité. Le tableau ci-dessous 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 0/DÉVERROUILLER (0/UNLOCK).



(2) Appuyez ensuite sur le bouton d'ouverture de la porte.

Si l'utilisateur essaie d'ouvrir la porte sans appuyer sur le bouton 0/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 0/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 activée ou désactivée si vous le souhaitez. Veuillez suivre les instructions ci-dessous.

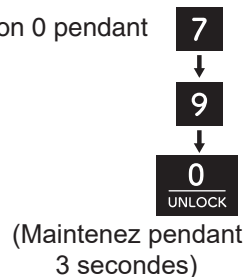
Pour désactiver ou réactiver cette fonction, appuyez sur 7-9-0 (maintenez le bouton 0 pendant 3 secondes).

(1) Appuyez d'abord sur 7.

(2) Ensuite, appuyez sur 9.

(3) Appuyez sur 0 et 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 accompagné d'un signal sonore.



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



Remarques :

1. Une fois désactivée, cette fonction reste désactivée même après une panne de courant.
2. Le Verrouillage de sécurité à l'épreuve des enfants se désactive automatiquement 30 minutes après la fin de la cuisson.
3. Pour plus d'information, scannez le code QR ci-joint ou visitez : <https://delivr.com/25tnt-qr>

## 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 une fois sur HORLOGE (CLOCK) : Hr 12 s'affichera.



Appuyez de nouveau sur HORLOGE (CLOCK) : Hr 24 s'affichera.

(2) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer le réglage (12 h ou 24 h).



(3) Appuyez sur les touches numériques pour entrer l'heure actuelle.



Par exemple, pour régler l'heure à 10:12 :

Appuyez une fois sur HORLOGE, puis DÉMARRER/+30 SEC pour sélectionner le mode 12 heures.

Appuyez sur 1 puis 0 pour entrer 10 (heures).

Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour confirmer les heures.

Appuyez ensuite sur 1 puis 2 pour entrer 12 (minutes).

Appuyez sur HORLOGE ou 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 micro-ondes.

---



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

(2) Appuyez sur les touches numériques pour entrer le temps souhaité.  
(Le temps maximum est de 99 minutes et 99 secondes.)

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

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

Remarques : 1. La minuterie de cuisine n'affiche pas l'heure.

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

---

L'affichage indique le temps restant pendant le mode MINUTERIE DE CUISINE. À la fin du mode MINUTERIE DE CUISINE, vous entendrez 5 bips.

---

## COMMANDES

---

Remarque : 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

---

(1) Appuyez une fois sur TEMPS CUISSON (TIME COOK), l'affichage indique 0:00.



(2) Appuyez sur les touches numériques pour entrer le temps de cuisson. Temps maximum : 99 minutes et 99 secondes.

(3) Appuyez une fois sur NIVEAU DE PUISSANCE (POWER LEVEL). L'afficheur indique PL10 (puissance par défaut de 100%). Appuyez ensuite sur les touches numériques pour ajuster le niveau de puissance souhaité.

(4) Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour démarrer la cuisson.

Exemple : Pour cuire un aliment à 80 % de puissance pendant 15 minutes :

a. Appuyez sur « TEMPS CUISSON » (TIME COOK) une fois – l'afficheur indique 0:00

b. Appuyez sur « 1 », « 5 », « 0 », « 0 » dans l'ordre.

c. Appuyez sur « NIVEAU DE PUISSANCE » (POWER LEVEL).

d. Appuyez sur 8 pour sélectionner 80 % de puissance.

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 « PLO » est sélectionné, le four fonctionnera uniquement avec le ventilateur (sans alimentation).

### CUISSON EXPRESS

---

(1) En mode veille, appuyez sur les touches numériques 1 à 6 pour démarrer une cuisson rapide de 1 à 6 minutes à 100 % de puissance. Appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC pour augmenter la cuisson par tranches de 30 secondes. Durée maximale : 99 minutes et 99 secondes.

(2) Pour cuire pendant 30 secondes à 100 % de puissance, appuyez sur DÉMARRER/+30 SEC.

Chaque pression supplémentaire ajoute 30 secondes.

Durée maximale : 99 minutes et 99 secondes.

Remarque : Pendant la cuisson par micro-ondes, il est possible d'ajouter du temps en appuyant sur DÉMARRER/+30 SEC.

## COMMANDES

### +30 SEC

La fonction +30 sec vous permet de cuire pendant 30 secondes à 100 % (pleine puissance) simplement en appuyant sur la touche « DÉMARRER/+30 SEC ». En appuyant plusieurs fois sur cette touche, vous pouvez également prolonger le temps de réchauffage jusqu'à 99 minutes 99 secondes, 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 démarre.

**Remarque : La fonction +30 SEC ne peut pas être utilisée avec la fonction DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE (AUTO DEFROST).**

### DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE

La fonction DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE vous permet de décongeler facilement vos aliments sans deviner le temps nécessaire, selon le poids de l'aliment congelé. Plage de poids acceptée : de 4 oz à 64 oz (environ 113 g à 1,8 kg). Étapes à suivre :

- (1) En mode veille, appuyez une fois sur « DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE » (AUTO DEFROST).



- (2) Utilisez les touches numériques pour indiquer le poids de l'aliment (entre 4 oz et 64 oz).
- (3) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour commencer la décongélation. Le temps restant s'affichera. Lorsque le temps de décongélation est écoulé, vous entendrez 4 signaux sonores.

Le temps de décongélation est automatiquement calculé selon le poids que vous avez sélectionné.

Pendant la décongélation, le four s'arrêtera automatiquement et émettra un signal vous invitant à retourner l'aliment.

Appuyez ensuite sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour reprendre la décongélation.

Lorsque le temps de décongélation est écoulé, vous entendrez 4 signaux sonores.

### DÉCONGÉLATION PAR TEMPS (TIME DEFROST)

La fonction DÉCONGÉLATION PAR TEMPS divise automatiquement le cycle de décongélation en phases de décongélation et de repos en activant et désactivant les ondes par intervalles.



- (1) Appuyez sur DÉCONGÉLATION PAR TEMPS (TIME DEFROST) — l'affichage indiquera 0:00.
- (2) Entrez le temps de décongélation souhaité à l'aide des touches numériques. Plage valide : de 0:01 à 99:99.
- (3) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour démarrer la décongélation.
- (4) Le temps restant s'affichera, et 4 signaux sonores indiqueront la fin du cycle.

Remarques : Une fois la décongélation commencée, l'affichage indiquera le temps restant en mode DÉCONGÉLATION PAR TEMPS.

Pendant la décongélation le système fera une pause et émettra un signal pour vous rappeler de retourner l'aliment. Appuyez ensuite sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour poursuivre la décongélation.

## COMMANDES

---

### CUISSON EN PLUSIEURS ÉTAPES

---

Vous pouvez programmer jusqu'à 3 étapes de cuisson. Lors d'une cuisson en plusieurs étapes, si une étape est la décongélation, elle sera automatiquement effectué en premier.

Remarque : La cuisson automatique ne peut pas être utilisée pendant une cuisson en plusieurs étapes.

Exemple : si vous souhaitez décongeler un aliment congelé pendant 3 minutes, puis cuire à 80 % de puissance micro-ondes pendant 5 minutes, et ensuite cuire à 60 % de puissance micro-ondes pendant 10 minutes, suivez les étapes ci-dessous.

- (1) Appuyez sur « DÉCONGÉLATION PAR TEMPS » une fois, puis appuyez sur « 3 », « 0 », « 0 » pour régler le temps de décongélation.
- (2) Appuyez sur « CUISSON PAR TEMPS » une fois, puis appuyez sur « 5 », « 0 », « 0 » pour régler le temps de cuisson.
- (3) Appuyez sur « NIVEAU DE PUISSANCE », puis appuyez sur 8 pour sélectionner 80 % de puissance des micro-ondes.
- (4) Appuyez sur « CUISSON PAR TEMPS » une fois, puis appuyez sur « 1 », « 0 », « 0 », « 0 » pour régler le temps de cuisson.
- (5) Appuyez sur « NIVEAU DE PUISSANCE », puis appuyez sur 6 pour sélectionner 60 % de puissance des micro-ondes.
- (6) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour commencer la cuisson.

---

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

---



# COMMANDES

## CUISSON AUTOMATIQUE À UNE TOUCHE

La cuisson automatique à une touche vous permet de cuire ou réchauffer plusieurs de vos aliments préférés en appuyant simplement sur un bouton.

Pour augmenter la quantité, appuyez sur le bouton choisi jusqu'à ce que le chiffre affiché corresponde à la quantité souhaitée à cuire.

### MAÏS ÉCLATÉ (POPCORN)

(1) Appuyez sur « POPCORN », la taille du sachet 1,75 oz apparaît à l'écran.

Appuyez à nouveau pour choisir 3,0 oz ou 3,5 oz.

(2) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour commencer la cuisson. Un signal sonore retentira une fois. À la fin de la cuisson, 4 bips seront émis.

TYPE D'ALIMENT	POIDS	TEMPS DE CUISSON
MAÏS ÉCLATÉ	1,75 oz	1:15
	3,0 oz	1:30
	3,5 oz	2:00

### POMME DE TERRE (POTATO)

(1) Appuyez plusieurs fois sur « POTATO » jusqu'à ce que le nombre souhaité s'affiche.

"1" : 1 pomme de terre (~ environ 8 oz)

"2" : 2 pommes de terre (~ environ 16 oz)

Par exemple, appuyez une fois sur « POTATO », 1 s'affichera.

(2) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour cuire. Un bip sonore se fera entendre. À la fin de la cuisson, 4 bips retentiront.

TYPE D'ALIMENT	POIDS	TEMPS DE CUISSON
POMMES DE TERRE	8 oz	4:00
	16 oz	7:00

### LÉGUME (VEGGIE)

(1) Appuyez plusieurs fois sur « VEGGIE » jusqu'à ce que le poids souhaité apparaisse à l'écran : 7,0 / 11,0 / 14,0 / 18,0 / 21,0 oz

(2) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour cuire. Un bip sonore se fera entendre. À la fin de la cuisson, 4 bips retentiront.

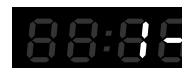
TYPE D'ALIMENT	POIDS	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES	7,0 oz	2:30
	11,0 oz	3:30
	14,0 oz	4:30
	18,0 oz	5:30
	21,0 oz	6:30

## COMMANDES

### BOISSON (BEVERAGE)

(1) Appuyez plusieurs fois sur « BEVERAGE » jusqu'à ce que le nombre de tasses souhaité apparaisse à l'écran. 1, 2, 3 tasses s'affichera dans l'ordre.

Par exemple, appuyez une fois sur « BEVERAGE », 1 s'affichera.



(2) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour commencer la cuisson. Un bip retentit. À la fin de la cuisson, 4 bips seront émis.

TYPE D'ALIMENT	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON
BOISSON	1 tasse	1:20
	2 tasses	2:20
	3 tasses	3:20

### RÉCHAUFFER (REHEAT)

(1) Appuyez plusieurs fois sur « REHEAT » jusqu'à ce que le poids de l'aliment s'affiche à l'écran. Les quantités suivantes s'affichent dans l'ordre : 7,0 / 11,0 / 14,0 / 18,0 / 21,0 / 25,0 / 28,0 oz.

Par exemple, appuyez une fois sur « REHEAT », 7.0 s'affiche.



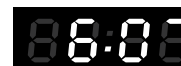
(2) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour cuire. Un bip sonore retentit une fois. À la fin de la cuisson, 4 bips seront émis.

TYPE D'ALIMENT	POIDS	TEMPS DE CUISSON
RÉCHAUFFER	7,0 oz	1:20
	11,0 oz	1:50
	14,0 oz	2:20
	18,0 oz	2:50
	21,0 oz	3:20
	25,0 oz	3:50
	28,0 oz	4:20

### PIZZA CONGELÉE (FROZEN PIZZA)

(1) Appuyez plusieurs fois sur « FROZEN PIZZA » jusqu'à ce que le poids de votre pizza s'affiche à l'écran. Les quantités suivantes s'affichent dans l'ordre : 6,0 / 9,0 / 12,0 oz.

Par exemple, appuyez sur FROZEN PIZZA une fois, 6.0 s'affiche.




(2) Appuyez sur « DÉMARRER/+30 SEC » pour commencer la cuisson. Un bip retentit. À la fin de la cuisson, 4 bips sont émis.

TYPE D'ALIMENT	POIDS	TEMPS DE CUISSON
PIZZA CONGELÉE	6,0 oz	2:30
	9,0 oz	2:40
	12,0 oz	2:50

## COMMANDES

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

Verrouiller : En mode veille, appuyez sur ARRÊTER/ANNULER pendant 3 secondes. Un long bip retentit indiquant l'activation du verrouillage à l'épreuve des enfants. L'affichage indiquera " ".

Déverrouiller : En mode verrouillé, appuyez sur ARRÊTER/ANNULER pendant 3 secondes. Un long bip retentit indiquant que le verrouillage est désactivé.

### FONCTION D'INTERROGATION

- (1) En mode cuisson micro-ondes ou cuisson à étapes multiples, appuyez sur HORLOGE (CLOCK) pour afficher l'heure pendant 5 secondes.
- (2) En mode cuisson micro-ondes ou à étapes multiples, appuyez sur NIVEAU DE PUISSANCE (POWER LEVEL) pour vérifier le niveau de puissance. L'affichage indique la puissance actuelle. Après 5 secondes, le four revient à l'état précédent.

### POUR ARRÊTER LE FOUR PENDANT LE FONCTIONNEMENT

1. 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.
2. 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 s'arrête automatiquement lorsque la porte est ouverte.**

Si la fonction de verrouillage à l'épreuve des enfants est activée, l'utilisateur doit appuyer sur 0/DÉVERROUILLER avant d'ouvrir la porte.

### MODE SILENCIEUX

**Pour activer le mode silencieux :**

En mode veille ou pendant la cuisson, appuyez sur 8 et maintenez pendant 3 secondes. Un long bip retentit, l'écran affiche OFF. Aucune tonalité ne se fera entendre à la pression des touches ni à la fin de la cuisson.



**Pour désactiver le mode silencieux :**

En mode silencieux, appuyez sur 8 et maintenez pendant 3 secondes. Un long bip retentit, l'écran affiche ON. Les sons de touches et les alertes de fin de cuisson seront réactivés.



### MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

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

En mode veille, appuyez rapidement sur le bouton 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 et refermez la porte pour rallumer l'affichage.

### ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

**Le four doit être nettoyé régulièrement et tout résidu alimentaire doit être retiré. Ne pas maintenir le four propre pourrait entraîner la détérioration de ses surfaces, avoir un effet néfaste sur sa durée de vie et possiblement créer une situation dangereuse.**

- 1 Débranchez le four avant de procéder au nettoyage.
- 2 Gardez l'intérieur du four propre. Si des éclaboussures ou des liquides adhèrent aux parois, essuyez-les avec un chiffon humide. Un détergent doux peut être utilisé si le four est très sale. Utilisez un détergent doux si nécessaire. Évitez les produits abrasifs ou détergents forts.
- 3 Nettoyez l'extérieur du four avec de l'eau savonneuse, rincez puis essuyez avec un chiffon doux. Ne laissez pas l'eau pénétrer dans les orifices de ventilation, car cela pourrait endommager les pièces internes.
- 4 Si le panneau de commande devient humide, nettoyez-le avec un chiffon doux et sec. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou de détergents puissants 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. Ce phénomène peut se produire dans des conditions d'humidité élevée et ne constitue pas une défectuosité de l'appareil.

### AVANT DE COMMUNIQUER AVEC LE SERVICE TECHNIQUE

Consultez cette liste de vérification. 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 la durée de cuisson a été réglée.
4. Vérifiez si un fusible est grillé ou si le disjoncteur principal a sauté.

\* Étincelles dans la cavité :

1. Vérifiez les ustensiles utilisés : n'utilisez pas de contenants métalliques ni de vaisselle avec une bordure métallique.
2. Vérifiez que les brochettes métalliques ou le papier d'aluminium ne touchent pas les parois intérieures.

### ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Même si votre four est doté de fonctions de sécurité, il est essentiel de respecter les consignes suivantes :

1. Évitez de désactiver ou de modifier le verrouillage de sécurité.
2. Ne placez aucun objet entre la porte et le devant du four, et assurez-vous de ne pas laisser de résidus s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité. Nettoyez ces zones fréquemment avec un détergent doux, rincez et séchez. N'utilisez jamais de poudres ou tampons abrasifs.
3. Lorsque la porte est ouverte, n'exercez aucune pression excessive sur celle-ci. Par exemple, un enfant suspendu à la porte ou tout autre poids pourrait faire basculer le four vers l'avant, causant des blessures ou endommageant la porte. N'utilisez pas le four s'il est endommagé, sauf s'il a été réparé par un technicien qualifié. Il est particulièrement important que le four ferme bien et qu'il n'y ait aucun dommage aux éléments suivants :
  - i) Porte (tordue)
  - ii) Charnières ou crochets (cassés ou desserrés)
  - iii) Joints et surfaces d'étanchéité de la porte
4. Seul un technicien compétent devrait effectuer des ajustements ou réparations sur le four.
5. Le four doit être nettoyé régulièrement et tout résidu alimentaire doit être retiré.
6. Si le four n'est pas maintenu propre, cela pourrait entraîner la détérioration de ses surfaces, ce qui pourrait réduire sa durée de vie et provoquer une situation dangereuse.

## QUESTIONS ET RÉPONSES

**\* 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 : Puis-je ouvrir la porte lorsque 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 « 0 /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 du four.

**\* 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 l'accumulation de vapeur 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 pour continuer à cuire 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 que le « temps de repos »?**

R : Le « temps de repos » signifie que les aliments doivent être retirés du four et couverts pendant quelques minutes encore pour terminer la 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 et niveaux de puissance 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 des aliments peuvent nécessiter un temps de cuisson plus long. Fiez-vous à votre propre 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 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 bien cuire les aliments au four à micro-ondes, les 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>Papier d'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 est utilisé.
<b>Assiette à croute</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>	●	Peuvent être utilisés pour réchauffer des aliments. Un chauffage excessif peut faire fondre le polystyrène.
• Gobelets et contenants en polystyrène	●	
• Sacs en papier ou journaux	×	Peuvent s'enflammer
• Papier recyclé ou bordures métalliques	×	Peuvent provoquer des arcs électriques
<b>Vaisselle en verre</b>	●	Peut être utilisée, sauf si elle est décorée avec une bordure métallique.
• Vaisselle allant du four à la table	●	Peut être utilisée pour réchauffer des aliments ou liquides, mais le verre délicat peut se briser ou se fissurer s'il est chauffé brusquement.
• Vaisselle en verre fine	●	Le couvercle doit être retiré. Convient uniquement pour le réchauffage
• Bocaux en verre	●	
<b>Metal</b>	×	Peut causer des arcs électriques ou un incendie.
• Vaisselle	×	
• Attaches de sacs de congélation	×	
<b>Papier</b>	●	Pour de courts temps de cuisson et le réchauffage. Aussi pour absorber l'excès d'humidité.
• Assiettes, gobelets, serviettes et essuie-tout	●	
• Papier recyclé	×	Peut causer des arcs électriques.
<b>Plastique</b>	●	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).
• Contenants	●	
• Pellicule plastique	●	Peut être utilisée pour retenir l'humidité. Elle ne doit pas toucher la nourriture. Faites attention en retirant la pellicule, car de la vapeur chaude pourrait s'en échapper.
• Sacs de congélation	▲	Seulement si elles sont conçues pour l'ébullition ou résistent à la chaleur du four. Ne doivent pas être hermétiques. Piquer avec une fourchette, au besoin.
<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 le verrouillage 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 qui se suspendrait 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 mis en conserve peuvent se gâter et être dangereux à consommer.

Utilisez toujours le temps de cuisson minimum 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. 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 humidité. Ceux-ci peuvent rapidement sécher, brûler ou prendre feu.

Ne chauffez pas les œufs dans leur coquille. La pression peut s'accumuler et les œufs peuvent 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 soufflé 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 et utilisez 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 :

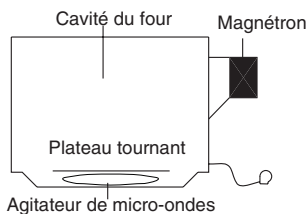
- Le métal ou le papier aluminium touchant les parois du four.
- Le papier aluminium qui n'est pas moulé sur la nourriture (les bords relevés agissent comme des antennes).
- Le métal, comme des attaches, des broches à volaille ou des plats avec une bordure dorée, dans le micro-ondes.
- Les serviettes en papier recyclé contenant de petits morceaux de métal dans le micro-ondes.

# INSTRUCTIONS DE CUISSON

## PRINCIPES DE LA CUISSON AU MICRO-ONDES

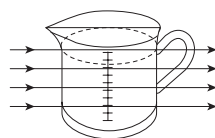
L'énergie des micro-ondes est utilisée dans ce pays pour cuire et réchauffer les aliments depuis les premières expériences avec le RADAR durant la Seconde Guerre mondiale. Les micro-ondes sont toujours présentes dans l'atmosphère, provenant à la fois de sources naturelles et artificielles. Ces dernières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

## COMMENT LES MICRO-ONDES CUISENT LES ALIMENTS



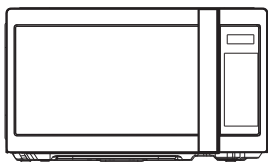
Dans un four à micro-ondes, l'électricité est convertie en micro-ondes par le MAGNÉTRON.

### ► TRANSMISSION



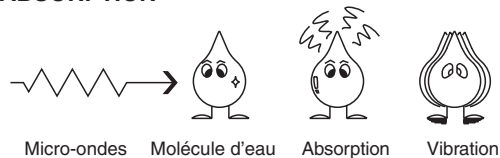
Elles passent ensuite à travers les contenants de cuisson pour être absorbées par les molécules d'eau dans les aliments, tous les aliments contiennent plus ou moins d'eau.

### ► 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 cause une FRICTION, c'est-à-dire 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 éléments cuisent donc plus rapidement. Les micro-ondes ne peuvent pénétrer qu'à une profondeur de 4 à 5 cm (1½ à 2 pouces) et, comme la chaleur se propage dans les aliments par conduction, tout comme dans un four traditionnel, la cuisson se fait de l'extérieur vers l'intérieur.

## TABLEAUX DE CONVERSION

MESURES DE POIDS		MESURES DE VOLUME		MESURES DE CUEILLÈRES	
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 soupe
175 g	6 oz	600 ml	20 oz liq. (1 pt)		
225 g	8 oz				
450 g	1 lb				

MESURES DE LIQUIDES		
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 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 ont besoin d'environ 10-15 minutes, les pommes de terre en robe des champs 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 aussi nécessaire. Si la nourriture n'est pas assez cuite après le 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, surtout les pommes de terre en robe des champs. Pour cette raison, les temps de cuisson peuvent devoir être ajustés. Les ingrédients secs comme le riz ou les pâtes peuvent sécher pendant l'entreposage, ce qui peut également influencer la durée de cuisson.

### DENSITÉ

Les aliments poreux et légers chauffent plus vite 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 plastique d'un plat, car la vapeur accumulée peut être très chaude.

### FORME

Les aliments de forme régulière 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.

### TOURNER 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 cuisson pour laisser la vapeur s'échapper. Les œufs, pommes de terre, saucisses, etc., doivent tous être piqués avant la cuisson. NE TENTEZ JAMAIS DE FAIRE BOUILLIR DES ŒUFS DANS LEUR COQUILLE.

### 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 décongèlent 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 boeuf 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 boeuf à point	PL8	7 à 9 min.	
Pièce de boeuf 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.	
Morceaux 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 d'un peu d'huile ou de beurre fondu, ou ajoutez 15 à 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 congelez 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 restes de repas 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 128g	20 s	Videz dans un petit bol de service. Remuez bien une ou deux fois pendant le réchauffage. Vérifiez soigneusement la température avant de servir.
Lait pour bébé 100ml / 4 oz liq. 225ml / 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 sur une assiette allant au micro-ondes. Couvrez d'une pellicule plastique et percez pour laisser échapper la vapeur.
Ragoût 1 tasse 4 tasses	1½ à 3 min 5 à 7 min	Cuisez couvert, dans un plat allant au micro-ondes. Remuer 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 couverte, 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

LÉGUMES	POIDS	TEMPS	COMMENTAIRES
Brocoli	½ lb/250g 1 lb/500g	2 à 3 min 4 à 6 min	Préparez des bouquets de taille uniforme. Disposez les tiges vers le centre.
Choux de Bruxelles	½ lb/250g	3 à 4 min	Ajoutez 60 à 75 ml (4 à 5 c. à soupe) d'eau.
Carottes	½ lb/250g	2 à 3 min	Coupez les carottes en tranches de taille uniforme.
Chou-fleur	½ lb/250g 1 lb/500g	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/250g	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/250g	2 à 3 min	Coupez l'aubergine en petites tranches et arrosez d'une cuillère à soupe de jus de citron.
Poireaux	½ lb/250g	2 à 3 min	Coupez les poireaux en tranches épaisses.
Champignons	0,3 lb/125g ½ lb/250g	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 de poivre. Égouttez avant de servir.
Oignons	½ lb/250g	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/250g	2 à 4 min	Coupez les poivrons en petites tranches.
Pommes de terre	½ lb/250g 1 lb/500g	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/250g	4 à 6 min	Coupez le chou-navet en petits cubes.

### Guide de cuisson pour légumes congelés

LÉGUMES	POIDS	TEMPS	INSTRUCTIONS
Épinards	0,3 lb/125g	1 à 2 min	Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.
Brocoli	½ lb/250g	2½ à 4 min	Ajoutez 30 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.
Pois	½ lb/250g	2½ à 4 min	Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.
Haricots verts	½ lb/250g	3 à 5 min	Ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide.
Légumes mélangés (carottes/pois/maïs)	½ lb/250g	2½ à 4 min	Ajoutez 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide.
Légumes mélangés (style chinois)	½ lb/250g	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 (1¾ lb) de tomates en conserve, hachées  
Jus et zeste râpé d'une petite orange  
900 ml (1½ 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 et 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 soja  
15 ml (1 c. à soupe) de xérès  
2,5 cm (1 po) de gingembre frais, pelé et finement râpé  
2 carottes moyennes, coupées en fines lanières  
100 g (4 oz) de champignons de Paris, hachés hachés  
50 g (2 oz) de germes de haricots  
100 g (4 oz) de mange-tout  
1 poivron rouge, épépiné et tranché finement  
4 oignons verts, hachés  
100 g (4 oz) de châtaignes d'eau en conserve, tranchées  
¼ de tête de laitue chinoise, tranchée finement

1. Mettez l'huile, la sauce soja, 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  
2,5 ml (½ c. à thé) d'estragon séché  
15 ml (1 c. à soupe) de purée de tomates  
150 ml (¼ 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 LACIBOULETTE

2 pommes de terre à cuire,  
(environ 250 g / 9 oz chacune)  
50 g (2 oz) de beurre  
100 g (4 oz) 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 ce 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 (1½ lb) de fraises, équeutées  
45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron  
675 g (1½ 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

15 g (½ oz) de beurre  
4 œufs  
90 ml (6 c. à soupe) 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. Fouetter le mélange et cuisez de nouveau à PL10 pendant 1 minute.

## COOKING INSTRUCTIONS

---

### 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, hachées  
15 ml (1 c. à soupe) de purée de tomates  
5 ml (1 c. à thé) d'herbes mélangées  
225 g (8 oz) de boeuf haché  
Sel et poivre

1. Mettez l'oignon, l'ail et l'huile dans une casserole, 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 cuite.

**SHARP®**

**SHARP ÉLECTRONIQUE DU CANADA LTÉE**

5995, chemin Avebury, bureau 900

Mississauga (ONT) L5R 3P9

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