

## PANNEAU DE COMMANDE

- 1 SÉLECTIONNEZ LE NIVEAU DE PUISSANCE ET LA FONCTION en tournant le bouton multi-fonctions.



- 2 TOURNEZ LE BOUTON DE RÉGLAGE dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le temps de cuisson souhaité. Le four démarre automatiquement.

## INTERRUPTION OU ARRÊT DE LA CUISSON

## POUR INTERROMPRE LA CUISSON

Si vous souhaitez vérifier, mélanger ou retourner les aliments, ouvrez la porte, la cuisson s'arrêtera automatiquement.



## POUR POURSUIVRE LA CUISSON

Fermez la porte. La cuisson reprend là où elle a été interrompue.

## SI VOUS NE SOUHAITEZ PAS CONTINUER LA CUISSON

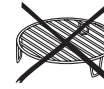
Sortez les aliments, mettez le bouton de réglage sur zéro et fermez la porte.

## CONSERVEZ AU CHAUD

## COMMENT UTILISER :

- Placez les aliments cuits chauds sur le plateau tournant, et fermez la porte.
- Tournez le bouton de fonction sur la position Maintient au chaud.
- Tournez le bouton de réglage pour ajuster la durée de réchauffage désirée.

Le four démarre automatiquement.



## INSTRUCTIONS POUR LA CUISSON

LE TEMPS DE CUISSON est d'autant plus long que la quantité est grande. Une règle pratique dit qu'à double quantité d'aliments, pratiquement double durée de cuisson.

LE TEMPS DE CUISSON est d'autant plus long que la température de départ est basse. Les aliments à température ambiante cuisent plus rapidement que ceux qui sortent du réfrigérateur.

SI VOUS CUISEZ PLUSIEURS MORCEAUX du même type d'aliment, comme par exemple, des pommes de terre en robe des champs, il est conseillé de les placer en rond pour obtenir une cuisson uniforme.

CERTAINS ALIMENTS SONT RECOUVERTS D'UNE PEAU OU D'UNE MEMBRANE, p. ex., les pommes de terre, les tomates et les jaunes d'œufs. Ces aliments doivent être piqués à l'aide d'une fourchette ou d'un cure-dent afin d'abaisser la pression et éviter qu'ils n'éclatent.

LES PETITS MORCEAUX CUISENT PLUS RAPIDEMENT que les gros et les morceaux ayant une forme régulière plus uniformément que ceux ayant une forme irrégulière.

REMUEZ ET RETOURNEZ LES ALIMENTS: ces deux techniques utilisées aussi bien pour la cuisson normale que pour la cuisson aux micro-ondes servent à faire arriver rapidement la chaleur au centre des mets et empêcher une surcuisson des bords des aliments.

LORSQUE VOUS CUISEZ DES ALIMENTS AYANT UNE FORME OU UNE ÉPAISSEUR IRRÉGULIÈRE, placez la zone la plus mince des aliments vers le centre du plat, où elle sera réchauffée en dernier.

LES ALIMENTS CONTENANT UNE GRANDE QUANTITÉ DE GRAISSE OU DE SUCRE seront cuits plus rapidement que ceux qui contiennent beaucoup d'eau. Les graisses et le sucre atteindront ainsi des températures plus élevées que l'eau.

FAIRE TOUJOURS REPOSER LES ALIMENTS pendant un certain temps après leur cuisson. Quelques minutes de repos améliorent toujours le résultat, permettant à la température d'être répartie uniformément dans les aliments.



## CHOIX DE LA PUISSANCE DES MICRO-ONDES

PUISSANCE	UTILISATION CONSEILLÉE :
MAX (700 W)	RÉCHAUFFAGE DE BOISSONS, eau, potages, café, thé ou autres aliments à haute teneur en eau. Pour les plats préparés avec des œufs ou de la crème, choisir une puissance inférieure.
600 W	CUISSON DE poisson, légumes, viandes, etc.
400 W	CUISSON ATTENTIVE, par ex. des plats préparés avec de la sauce, du fromage et des œufs et fin de cuisson des ragoûts. Cuisson lente de ragoûts, ramollissement de beurre.
DÉCONGÉLATION	DÉCONGÉLATION. Ramollissement du beurre, des fromages.
CONSERVEZ AU CHAUD	POUR MAINTENIR les aliments au chaud une fois cuits.

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

TENSION D'ALIMENTATION	230 V / 50 Hz
PUISSANCE NOMINALE	1100 W
FUSIBLE	10 A
PUISSANCE MO	700 W
PUISSANCE DU GRILL	650W
DIMENSIONS EXTERNES (HxLxP)	360 x 392 x 350
DIMENSIONS INTERNES (HxLxP)	149 x 290 x 290



TYPE D'ALIMENTS	QUANTITÉ	NIVEAU DE PUISSANCE	DURÉE	TEMPS DE REPOS	CONSEILS
POULET (entier)	1000 G	700 W (MAX)	18 - 20 MIN.	5 - 10 MIN.	Retournez le poulet à la moitié de la cuisson. Vérifiez la couleur du jus de viande à la fin de la cuisson.
POULET (filets ou morceaux)	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Vérifiez la couleur du jus de viande à la fin de la cuisson.
BACON	150 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Placer sur du papier alimentaire, sur une assiette, en 2 ou 3 couches et recouvrir aussi de papier alimentaire.
LÉGUMES (frais)	300 G		3 - 4 MIN.	1 - 2 MIN.	Couvrir durant la cuisson et ajouter 2 cuillères de sel.
LÉGUMES, (surgelés)	250 - 400 G	600 W	3 - 4 MIN. 5 - 6 MIN.	1 - 2 MIN.	Couvrir durant la cuisson
POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS	1 MORCEAU 4 MORCEAUX		4 - 6 MIN. 12 - 15 MIN.	2 MIN. 5 MIN.	Percer avec une fourchette. (1 morceau = 250 g). Tournez à la moitié de la cuisson.
PAIN de viande	600 - 700 G		12 - 14 MIN.	5 MIN.	
POISSON (entier)	600 G	600 W	8 - 9 MIN.	4 - 5 MIN.	Perforer la peau et couvrir durant la cuisson.
POISSON (darnes ou filets)	400 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	Placer avec les morceaux plus minces vers le centre du plat. Couvrir durant la cuisson.

## INSTRUCTIONS POUR LE RÉCHAUFFAGE

COMME POUR LA CUISINE TRADITIONNELLE, les aliments réchauffés dans un four micro-ondes doivent toujours être chauffés jusqu'à ce qu'ils soient très très chauds.

LES MEILLEURS RÉSULTATS SONT OBTENUS lorsque les aliments sont placés avec la partie la plus épaisse vers l'extérieur du plat et la partie la plus mince vers le centre.

PLACEZ DE FINES TRANCHES DE VIANDE l'une sur l'autre ou entrelacées. Les tranches les plus épaisses comme le pain de viande et les saucisses doivent être placées les unes à côté des autres.

LORSQUE VOUS RÉCHAUFFEZ DES RAGOÛTS OU DES SAUCES, il est conseillé de les remuer afin de répartir uniformément la chaleur.

LE FAIT DE COUVRIR LES ALIMENTS permet de maintenir de l'humidité à l'intérieur des aliments, éviter les éclaboussures et réduire le temps de réchauffage.



SI VOUS RÉCHAUFFEZ DES PORTIONS D'ALIMENTS congelés, suivez les indications du fabricant reportées sur l'emballage.

IL EST CONSEILLÉ DE RÉCHAUFFER LES ALIMENTS qui ne peuvent être remués, comme le gratin, à 400-600 W.

QUELQUES MINUTES DE REPOS permettront à la chaleur de se répartir uniformément dans toute la nourriture.



TYPE D'ALIMENTS	QUANTITÉ	NIVEAU DE PUISSANCE	DURÉE	TEMPS DE REPOS	CONSEILS
REPAS DANS UN PLATEAU	300 G 450 G	700 W (MAX)	3 - 5 MIN. 4 - 5 MIN.	1 - 2 MIN.	couvrir l'assiette
RIZ	2 DL 6 DL		1 - 2 MIN. 3 - 4 MIN.	1 MIN. 2 MIN.	couvrir le plat
BOULETTES	250 G		2 MIN.	1-2 MIN.	chauffer sans couvercle
LIQUIDES	2 DL		1 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	placer une cuiller en métal dans une tasse pour éviter de faire trop cuire.
SOUPE (potages)	2 ½ DL	600 W	2 - 2 ½ MIN.	1 MIN.	réchauffer sans couvercle dans une assiette à soupe ou un bol.
SOUPES À BASE DE LAIT OU SAUCES	2 ½ DL		2 ½ - 3 MIN.	1 MIN.	ne remplir le récipient qu'aux 3/4. Remuer une fois pendant le réchauffage.
HOT DOGS	1 MORCEAU 2 MORCEAUX		½ - 1 MIN. 1 - 1 ½ MIN.	1 MIN.	
LASAGNES	500 G		5 - 6 MIN.	2 - 3 MIN.	

## GUIDE DE RÉFÉRENCE RAPIDE

## INSTRUCTIONS POUR LA DÉCONGÉLATION

LES ALIMENTS CONGELÉS, CONTENUS DANS DES SACHETS EN PLASTIQUE, de la pellicule plastique ou des emballages en carton, pourront être placés directement dans le four, pourvu que l'emballage n'ait aucune partie en métal (par exemple, des fermetures métalliques).

LE TEMPS DE DÉCONGÉLATION dépend de la forme de l'emballage. Les paquets plats se décongèlent plus rapidement qu'un gros bloc.

SÉPAREZ LES MORCEAUX dès qu'ils commencent à se décongeler. Les tranches individuelles décongèlent plus facilement.

ENVELOPPEZ CERTAINES ZONES DES ALIMENTS dans des petits morceaux de feuille d'aluminium, quand elles commencent à roussir (par exemple, les ailes et les cuisses de poulets).

RETOURNEZ LES GROS MORCEAUX vers le milieu du processus de décongélation.

LES ALIMENTS BOUILLIS, LES RAGOÛTS ET LES SAUCES DE VIANDE se décongèlent mieux s'ils sont remués durant la décongélation.

LORSQUE VOUS DÉCONGÉLEZ, il est conseillé de ne pas décongeler complètement les aliments et de laisser se terminer le processus durant le temps de repos.

QUELQUES MINUTES DE REPOS APRÈS LA DÉCONGÉLATION améliorent toujours le résultat, permettant à la température d'être répartie uniformément dans les aliments.



TYPE D'ALIMENTS	QUANTITÉ	NIVEAU DE PUISSANCE	DURÉE	TEMPS DE REPOS	CONSEILS
RÔTI	800 - 1000 G	DÉCONGÉLATION	20 - 22 MIN.	10 - 15 MIN.	Retourner à la moitié du processus de décongélation.
VIANDE HACHÉE	500 G		8 - 10 MIN.	5 MIN.	Retourner à la moitié du processus de décongélation. Séparer les morceaux congelés.
CÔTELETTES, BIFTECKS	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Retourner à la moitié du processus de décongélation.
POULET (entier)	1200 G		25 MIN.	10 - 15 MIN.	Retourner à la moitié du processus de décongélation.
FILETS OU MORCEAUX de poulet	500 G		7 - 9 MIN.	5 - 10 MIN.	Retourner / séparer à la moitié du processus de décongélation. Envelopper les ailes et les cuisses dans de l'aluminium pour les empêcher de brûler.
POISSON (entier)	600 G		8 - 10 MIN.	5 - 10 MIN.	Retourner à la moitié du processus de décongélation et envelopper la queue dans de l'aluminium pour l'empêcher de brûler.
POISSON (darnes ou filets)	400 G		6 - 7 MIN.	5 MIN.	Retourner à la moitié du processus de décongélation. Séparer les morceaux congelés.
PAIN (MICHE)	500 G		4 - 6 MIN.	5 MIN.	Retourner à la moitié du processus de décongélation.
PETITS PAINS LONGS OU RONDS	4 MORCEAUX (150 - 200 G)		1 ½ - 2 MIN.	2 - 3 MIN.	Placer en rond.
FRUITS ET BAIES	200 G		2 - 3 MIN.	2 - 3 MIN.	Séparer pendant la décongélation.



## INSTRUCTIONS POUR LE GRIL

LA FONCTION GRIL EST IDÉALE pour dorer les aliments après la cuisson aux micro-ondes.

LA GRILLE MÉTALLIQUE peut être utilisée pour rapprocher les aliments de l'élément gril pour un brunissage plus rapide.

PLACEZ LES ALIMENTS fins comme les toasts et les saucisses sur la grille métallique et utilisez seulement le gril pour la cuisson.

POUR LES ALIMENTS plus épais comme les gratins et le poulet ; utilisez d'abord la fonction micro-ondes puis la fonction gril pour dorer et colorer leur surface.

VOUS POUVEZ PLACER les plats ou les gratins directement sur le plateau tournant en verre.

**⚠ VEILLENZ à ce que les ustensiles que vous utilisez soient à la fois résistants à la chaleur et au four, et perméables aux micro-ondes, avant de les utiliser pour griller en combinaison avec les micro-ondes.**

**N'UTILISEZ pas d'ustensiles en plastique pour la fonction Gril Ils fondent Le bois et le papier doivent également être évités.**

TYPE D'ALIMENTS	QUANTITÉ	RÉGLAGE	DURÉE	CONSEILS
CROQUE-MONSIEUR AU FROMAGE	3 MORCEAUX	GRIL	4 - 5 MIN.	placer sur la grille métallique.
POMMES DUCHESSE	2 PORTIONS		6 - 8 MIN.	placer le plat sur la grille métallique.
SAUCISSES (100 G / MORCEAU)	2 - 3 MORCEAUX		10 - 12 MIN.	placer sur la grille métallique Tourner à la moitié de la cuisson.
MORCEAUX DE POULET	1000 G	700 W (MAX) PUIS GRILL	13 - 15 MIN. 8 - 9 MIN.	placer dans un plat, côté peau vers le haut.
GRATIN DE POMMES DE TERRE	4 PORTIONS		18 - 20 MIN. 5 - 6 MIN.	placer le récipient sur le plateau tournant.
LASAGNES (SURGÉLÉES)	500 G	600 W PUIS GRILL	18 - 20 MIN. 5 - 6 MIN.	Placer le récipient sur le plateau tournant.
GRATIN DE POISSON (SURGÉLÉ)	600 G		15 - 18 MIN. 5 - 7 MIN.	placer le récipient sur le plateau tournant.



4 6 1 9 6 6 2 0 4 6 3 1

