



# Speedy

## Four à micro-ondes

Mode d'emploi



Art. n° 7173.321





# Four à micro-ondes Speedy

1

## Félicitations!

En achetant ce four à micro-ondes, vous venez d'acquérir un appareil de qualité, fabriqué avec soin. Bien entretenu, cet appareil vous rendra de grands services pendant de nombreuses années.

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation et bien respecter les consignes de sécurité.

**Les personnes n'ayant pas pris connaissance de ce mode d'emploi ne sont pas autorisées à utiliser ce four à micro-onde.**

Français

## Sommaire

	Page		Page
<b>Consignes de sécurité</b>	<b>2</b>	<b>Nettoyage</b>	<b>20</b>
A propos de ce mode d'emploi	3	– Corps et éléments de commande	20
Déballage	3	– Cavité du four et porte	20
<b>Éléments de l'appareil et de commande</b>	<b>4</b>	– Base et plateau en verre tournants	21
<b>Bref mode d'emploi</b>	<b>5</b>	<b>Rangement / Entretien</b>	<b>21</b>
<b>Fonctionnement</b>	<b>6</b>	<b>Problèmes</b>	<b>22</b>
– Avant la 1ère mise en marche	6	<b>Élimination</b>	<b>23</b>
– Usages de l'appareil	6	<b>Données techniques</b>	<b>24</b>
– Mise en place	7		
– Assemblage	7		
– <b>Micro-ondes, ce qu'il faut savoir</b>	<b>8</b>		
– Brancher le four	10		
– Fonctions des éléments de commande	10		
– <b>Cuire</b>	<b>12</b>		
– Temps de cuisson types	14		
– <b>Réchauffer</b>	<b>15</b>		
– Temps de réchauffement types	17		
– <b>Décongeler</b>	<b>18</b>		
– Temps de décongélation types	19		
– Après utilisation	20		



## 2 Consignes de sécurité



Avant de brancher l'appareil au courant électrique veuillez lire attentivement ce mode d'emploi qui contient des consignes de sécurité et de fonctionnement importantes.

- Lire entièrement le mode d'emploi et le conserver pour d'éventuels utilisateurs
- Ne jamais plonger l'appareil ou le cordon dans l'eau ou dans d'autres liquides (risque de décharge électrique)
- **Veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil. Conserver l'appareil hors de portée des enfants**
- Ne branchez l'appareil qu'à une prise de terre (230 V / 50 Hz) avec une protection de 10 A
- Débrancher impérativement l'appareil:
  - avant de le déplacer
  - avant chaque nettoyage
  - après chaque coupure de courant
  - si les aliments brûlent
- Ne faites pas passer le cordon sur des angles ou des arêtes vives, ni sur une surface chaude, ne le coincez pas et protégez-le de l'huile
- Contrôlez régulièrement l'état du cordon d'alimentation. Pour éviter tout danger faites remplacer tout cordon endommagé par MIGROS-Service
- Ne débranchez jamais la fiche, le cordon et l'appareil avec les mains humides ou mouillées. Débrancher l'appareil en saisisant la prise, mais ne tirez jamais sur le cordon
- Ne transportez ni ne tirez jamais l'appareil par le cordon
- Si vous devez utiliser une rallonge, vérifiez qu'elle convient à cet appareil (triphase avec terre et 1,5 mm<sup>2</sup> de section). Veillez à ce que l'on ne risque pas de trébucher dedans
- Nous recommandons de brancher l'appareil à une prise avec disjoncteur différentiel (FI); en cas de doute, demander l'avis d'un spécialiste
- Ne jamais déplacer l'appareil lorsqu'il fonctionne (risque de brûlure)
- **Lorsque l'appareil fonctionne, le corps et la porte en verre sont très chauds: ne pas toucher!**
- Avant de ranger l'appareil le laisser refroidir complètement (risque de brûlure)
- Ne posez pas d'objets sur l'appareil (risque d'incendie!)
- N'utilisez pas l'appareil:
  - en cas de problème
  - si le cordon est endommagé
  - s'il est tombé ou s'il est endommagéDans ce cas faites contrôler et réparer l'appareil par MIGROS-Service
- Pour choisir l'emplacement de l'appareil, vous devez respecter les points suivants:

- placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane et pas directement sous une prise de courant; maintenir une distance minimum de 60 cm entre l'appareil et l'évier et le robinet
- ne pas placer l'appareil sur ou sous un meuble de cuisine sensible à la chaleur ni à proximité des rideaux; maintenir une distance min. de 70 cm
- **maintenir le four à au moins 10 cm de la paroi ou de tout autre objet, laisser un espace libre d'au moins 30 cm au-dessus du four**
- **ne pas couvrir l'appareil. Laisser les ouvertures de ventilation supérieures libres**
- ne pas encastrier le four à micro-ondes dans le bloc-cuisine (risque d'incendie)
- l'appareil et le cordon ne doivent pas se trouver sur une surface chaude ou à proximité d'une flamme; maintenir une distance minimum de 50 cm
- n'utilisez l'appareil que dans des locaux secs
- éloigner le plus possible le four à micro-ondes des appareils TV et radio (problèmes de réception)
- ne pas laisser pendre le cordon d'alimentation (risque de trébucher)
- L'appareil n'est destiné qu'à un usage domestique
- Le four à micro-ondes n'est destiné qu'à la préparation des aliments (ne pas y faire chauffer des produits chimiques ou autres matériaux)
- Ne laissez jamais l'appareil en marche sans surveillance
- N'utiliser que des récipients **adaptés au four à micro-ondes**. Ne jamais utiliser de récipients «normaux» en plastique, aluminium ou papier, ni d'objets à grande surface métallique (risque d'incendie et de décharge électrique)
- **N'utilisez jamais l'appareil sans sa base et son plateau tournants**
- **Important! Ne jamais réchauffer des récipients en verre fermés, boîtes de conserve et des oeufs avec leur coquille (risque d'explosion!)**
- Bien fermer la porte dotée d'un dispositif de sécurité. Ne mettre l'appareil en marche qu'après avoir fermé la porte, sélectionné le degré de puissance et la durée
- **Ne pas manipuler la fermeture de sécurité. S'assurer que porte et joint d'étanchéité sont toujours intacts**
- **Ne pas faire marcher le four à vide (risque de l'endommager)**
- **Ne pas placer d'organismes vivants dans le four**
- Surveiller le processus de cuisson
- **Les aliments peuvent brûler ou produire de la fumée. S'ils brûlent, débrancher le four, ne pas ouvrir la porte le corps du four en métal est ininflammable**
- N'utiliser que des pièces d'origine
- Toute personne n'ayant pas pris connaissance de ce mode d'emploi, les enfants, ainsi que les personnes sous influence de l'alcool ou de médicaments ne doivent pas utiliser l'appareil sans surveillance





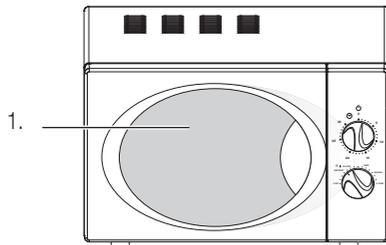
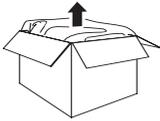
## A propos de ce mode d'emploi

3

Ce mode d'emploi ne peut pas prendre en compte toutes les utilisations possibles. Pour toute information ou tout problème insuffisamment ou non traité dans ce mode d'emploi, veuillez vous adresser à M-Infoline (numéro de téléphone à l'arrière de ce mode d'emploi).

**Veuillez conserver soigneusement ce mode d'emploi et le remettre à tout utilisateur éventuel.**

## Déballage



– Sortir le four à micro-ondes et ses accessoires de l'emballage

– Veuillez contrôler la présence des éléments suivants dans l'emballage:

1. four à micro-ondes
2. plateau tournant
3. base tournante

– Laver soigneusement le plateau tournant à l'eau chaude additionnée d'un peu de liquide vaisselle. Nettoyer l'appareil de base avec un chiffon humide, puis l'essuyer

– Contrôler que la tension de réseau (230 V) correspond à celle de l'appareil (voir plaquette)

– Détruire tous les sachets plastiques qui peuvent être un jeu dangereux pour les enfants!

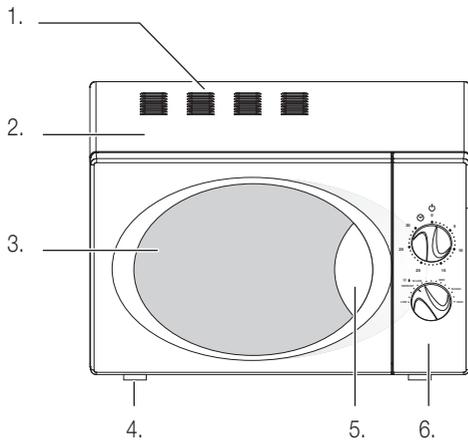
### Conseil:

conservez l'emballage (carton, polystyrène) pour d'éventuels transports (par ex. déménagement, réparation, etc.).



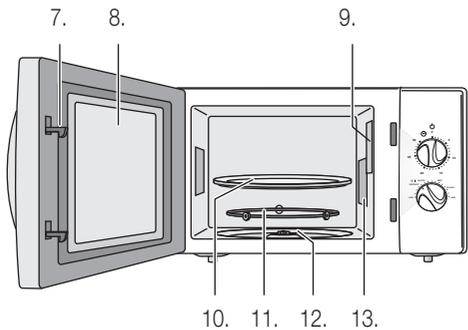
## 4 Éléments de l'appareil et de commande

Français



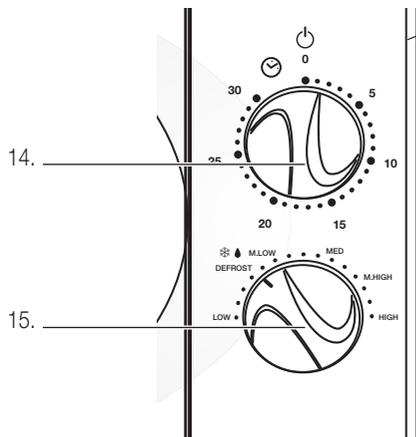
### Four à micro-ondes:

1. Ouvertures de ventilation à ne pas couvrir (attention! Sortie de vapeur chaude!)
2. Corps (dessus chaud en fonction)
3. Porte sécurité hermétique avec fenêtre
4. Pieds (ne pas placer l'appareil sur des surfaces qui se rayent facilement et qui sont sensibles à la chaleur)
5. Poignée de porte pour ouvrir (tirer)
6. Éléments de commande



### Cavité du four:

7. Ergots de fermeture de la porte
8. Porte
9. Eclairage interne
10. Plateau tournant en verre spécial
11. Base tournante
12. Entraînement de la base et du plateau tournants
13. Cache de protection brun clair du magnétron (ne pas enlever et ne pas endommager!)



### Éléments de commande:

14. Interrupteur rotatif marche/arrêt pour minuteur «  » (= timer)
15. Interrupteur rotatif pour réglage progressif de la puissance (90–700 W)



## Bref mode d'emploi

Ce bref mode d'emploi ne contient que les étapes essentielles du fonctionnement de cet appareil. Pour des raisons de sécurité nous vous recommandons de lire le mode d'emploi détaillé (voir pages suivantes) où toutes les fonctions importantes sont décrites en détail. Veuillez prêter attention aux consignes de sécurité des pages 2 et 6.

### 1. Mise en place

Pour choisir l'emplacement de l'appareil, vous devez respecter les points suivants:

- placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane et pas directement sous une prise de courant; maintenir une distance minimum de 60 cm entre l'appareil et l'évier et le robinet
- ne pas placer sur une surface délicate (ex.meuble laqué) ni sur ou sous un meuble de cuisine sensible à la chaleur, ni près des rideaux; maintenir une distance minimum de 70 cm
- **ne pas couvrir l'appareil, ni poser d'objet dessus. Laisser les ouvertures de ventilation supérieures libres!**
- **maintenir à au moins 10 cm de la paroi ou de tout autre objet**
- ne pas laisser pendre le cordon (risque de trébucher!), ne pas le coincer, ni le faire passer près des plaques de cuisson

### 2. Assemblage

- **Débrancher l'appareil**
  - Ouvrir la porte (tirer la poignée)
  - Placer **la base tournante** dans la cavité du four sur le mécanisme rotatif. Ensuite, placer le **plateau tournant bien centré** sur la base tournante
- Recommandations!**
- L'appareil ne fonctionne que lorsque la base et le plateau tournants sont correctement mis en place
  - **Ne pas faire fonctionner l'appareil sans la base et le plateau tournants**

### 3. Fonctionnement

- Tourner l'interrupteur «Timer ⌚» sur «0»
  - Brancher l'appareil (230 V / 50 Hz)
  - Placer les aliments/liquides dans un récipient adapté au four à micro-ondes au centre du plateau tournant
- Important! Ne jamais réchauffer des récipients en verre fermés, boîtes de conserve et des oeufs avec leur coquille (risque d'explosion!)**
- Fermer la porte du four
  - **L'appareil ne se met en marche que lorsque:**
    - la porte est bien fermée,
    - le degré de puissance du four est réglé
    - et que la durée est réglée avec «Timer ⌚»
  - Sélectionner la fonction désirée avec l'interrupteur rotatif du bas (voir aussi tableau page 11)
  - Régler la durée de cuisson (1 à 30 minutes) avec l'interrupteur rotatif «Timer ⌚»
  - L'interrupteur rotatif «Timer ⌚» sert aussi à allumer le four. Lorsqu'on l'actionne, le four se met en marche
  - Une fois le temps de fonctionnement sélectionné écoulé, on entend un signal sonore et l'appareil s'éteint complètement

#### Cuire

- Voir tableau d'utilisation page 14

#### Réchauffer

- Voir tableau d'utilisation page 17

#### Décongeler

- Voir tableau d'utilisation page 19

### 4. Après utilisation

- **Débrancher l'appareil**
- Ouvrir la porte avec la touche d'ouverture (appuyer fort)
- Retirer le récipient avec les aliments (**attention: chaud!**)
- Laisser l'appareil refroidir complètement
- Pour des raisons d'hygiène, nettoyer le four après utilisation (voir «Nettoyage» page 20)





## 6 Fonctionnement

Français



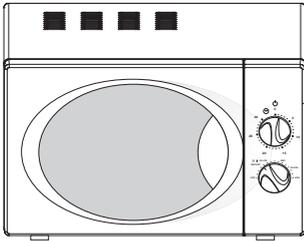
### Avant la 1ère mise en marche

Faites très attention car une manipulation inadéquate du courant électrique peut être fatale. Veuillez lire attentivement les consignes de sécurité de la page 2 et respecter les règles de sécurité suivantes:

- ne jamais mettre d'objets sur l'appareil (risque de surchauffe et d'incendie)
- ne pas le couvrir. Laisser les ouvertures de ventilation latérales toujours libres
- maintenir l'appareil à au moins 10 cm de la paroi ou de tout autre objet. Laisser un espace libre d'au moins 30 cm au-dessus du four
- ne jamais déplacer l'appareil lorsqu'il fonctionne (risque de brûlure)
- lorsque l'appareil fonctionne, le corps et la porte en verre sont très chauds: ne pas toucher!
- veillez à ce que les enfants ne puissent pas jouer avec l'appareil
- nettoyez l'appareil qu'après l'avoir débranché et laissé refroidir complètement
- n'utilisez l'appareil que dans des locaux secs

**Avant la première utilisation** laver soigneusement le plateau tournant à l'eau chaude additionnée d'un peu de liquide vaisselle, puis les essuyer soigneusement. Ne nettoyez l'appareil de base qu'avec un chiffon humide, puis l'essuyer (voir «Nettoyage» page 20).

### Utilisation



Le four micro-ondes est le complément idéal des moyens de cuisson traditionnels, il est parfait pour préparer des plats en économisant du temps et de l'énergie.

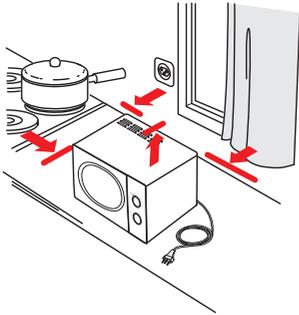
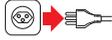
L'appareil est tout de suite prêt à fonctionner, n'a pas besoin d'être préchauffé et peut atteindre la température d'ébullition en quelques secondes. Grâce aux temps de cuisson très courts, les aliments conservent leur goût intact et ne se réduisent pas en bouillie.

Bon appétit!



#### **Important!**

- L'appareil n'est destiné qu'à un usage domestique



## 1. Mise en place

Pour choisir l'emplacement de l'appareil, vous devez respecter les points suivants

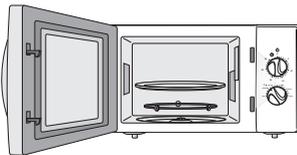
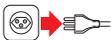
– **Débrancher l'appareil**

- Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane et pas directement sous une prise de courant; maintenir une distance minimum de 60 cm entre l'appareil et l'évier et le robinet
- L'appareil et le cordon ne doivent pas se trouver sur ou près d'une surface chaude (plaque de cuisson ou autres) ou à proximité d'une flamme; maintenir une distance minimum de 50 cm
- Ne pas placer le four sur une surface délicate (ex. meuble laqué) ni sur ou sous un meuble de cuisine sensible à la chaleur, ni près des rideaux; maintenir une distance minimum de 70 cm
- **Le four n'est pas conçu pour être encastré: risque d'incendie!**
- **Ne pas enlever et ne pas endommager le cache de protection brun clair du magnétron (dans cavité du four)!**
- Ne pas couvrir ni poser d'objets sur l'appareil. Laisser les ouvertures de ventilation supérieures libres!
- Maintenir l'appareil à au moins 10 cm de la paroi ou de tout autre objet. Laisser un espace libre d'au moins 30 cm au-dessus du four
- Éloigner le plus possible le four à micro-ondes des appareils TV et radio (problèmes de réception)
- Ne pas laisser pendre le cordon d'alimentation (risque de trébucher!)
- Tenir le four hors de portée des enfants. Les enfants ne sont pas conscients des dangers que peuvent représenter les appareils électroménagers!

## 2. Assemblage

– **Débrancher l'appareil**

- Ouvrir la **porte** (tirer sur la poignée)
- Placer la **base tournante** dans la cavité sur le mécanisme rotatif (sur le renflement prévu à cet effet)
- Ensuite, placer le **plateau tournant** au centre de la base tournante (adapter les encoches situées sous le plateau à l'élément central du moteur tournant)



**Recommandations!**

- **Ne jamais placer** le plateau tournant à l'envers
- L'appareil ne fonctionne que lorsque la base et le plateau tournants sont correctement mis en place
- **Ne pas faire fonctionner l'appareil sans la base et le plateau tournants**



## 8 Fonctionnement

### 3. Four micro-ondes, ce qu'il faut savoir

Le four micro-ondes est un appareil électroménager très pratique avec lequel on peut décongeler ou réchauffer facilement et rapidement des aliments et des boissons. Voici des informations et des conseils concernant son utilisation:

#### Mode de fonctionnement

A l'intérieur de l'appareil, ce qu'on appelle le magnétron, produit des micro-ondes de l'électricité. Ces dernières agitent les molécules d'eau contenues dans les aliments et ce faisant les réchauffent. Contrairement aux méthodes de cuisson traditionnelles, avec le micro-ondes, les aliments sont réchauffés de l'intérieur vers l'extérieur. Il est important de bien répartir les aliments dans la cavité du four et le plateau tournant y contribue. Les premiers fours micro-ondes ont été fabriqués en 1950.

#### Que sont les micro-ondes?

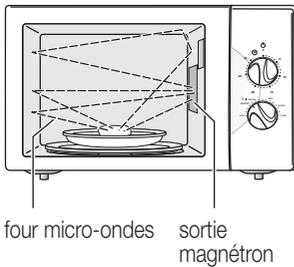
Les micro-ondes sont des ondes électromagnétiques à haute fréquence. Elles sont invisibles comme les ondes de la radiotélévision, les ondes du téléphone portable ou celles du radar. Elles pénètrent le papier, le verre, la porcelaine, le plastique sans pour autant les réchauffer. Mais elles sont réfléchies par le métal comme la lumière dans un miroir. C'est pour cette raison que les récipients en métal ne conviennent pas au four micro-ondes. Les aliments peuvent être cuisinés directement dans un plat adapté ou dans un des récipients spéciaux pour micro-ondes (disponibles auprès de votre MIGROS: ex. «MICRO-CLEVER» de M-Top-Line). Poêles et casseroles ne conviennent pas.

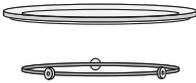
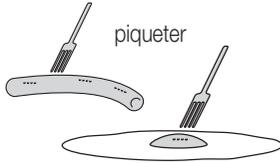
#### Avantages du four micro-ondes

Le four micro-ondes est un excellent complément moderne aux méthodes de cuisson traditionnelles. Avec le four micro-ondes vous réchauffez les plats facilement et en un instant, ce qui vous fait gagner du temps. Pourquoi la cuisson au four micro-ondes est-elle plus rapide qu'une méthode de cuisson normale? Les micro-ondes pénètrent dans les aliments et en réchauffe les molécules d'eau dès que le four est allumé. Dans la cuisson normale, la chaleur pénètre dans l'aliment de sa surface, cela demande donc plus de temps et la surface des aliments est plus cuite (plus grillée) que l'intérieur. Etant donné que le processus de cuisson est plus long, de précieuses substances nutritives sont détruites (aliment ultra-cuit).

L'appareil n'a pas besoin d'être préchauffé et est tout de suite prêt. Grâce aux temps de cuisson rapides, l'aliment conserve ses vitamines, ses valeurs nutritionnelles et ses sels minéraux, car ceux-ci ne s'échappent pas dans l'eau de cuisson. Les aliments conservent leur arôme et leur couleur naturelle.

Français





## Peut-on tout cuire et tout réchauffer?

On peut pratiquement cuire ou réchauffer tous les aliments au micro-ondes à part quelques exceptions. **Ne jamais réchauffer** l'oeuf dans sa coquille, les boîtes de conserve et des aliments dans un récipient en verre fermé, car la chaleur les ferait exploser.

**Important:** avant de cuire des aliments «enveloppés», tels que saucisses, jaune d'oeuf (ex. sur le plat) ou des pommes de terre (cuites dans leur peau), etc., les piquer d'abord avec la fourchette. La vapeur à l'intérieur peut ainsi s'échapper évitant ainsi que l'aliment n'explode.

## A quoi faut-il faire attention?

**Pour les liquides:** quand on chauffe des liquides tels que l'eau, on peut atteindre le point d'ébullition de 100 °C dans les diverses couches d'eau sans que les bulles typiques ne se forment. Si le récipient en verre est sorti ou déplacé, il se peut que les bulles d'ébullition se forment et que le liquide ne déborde (attention: risque de brûlure!). Ce phénomène tout à fait normal se nomme ébullition à retardement. On peut éviter cela en plaçant une cuillère dans le récipient et en laissant celui-ci quelques secondes à l'intérieur du four une fois le processus de réchauffement terminé.

**En général:** ne jamais utiliser le four sans plateau tournant et à vide, car cela pourrait produire des dommages dus à la surcharge de l'appareil. Les aliments doivent être à au moins 3 cm des parois du four, sinon risque d'étincelles.

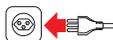
Les aliments riches en eau et en graisse cuisent plus vite que les aliments secs. Conseil: humidifier les aliments secs. Les micro-ondes ne pénètrent pas dans les aliments de façon uniforme, soit parce qu'elles peuvent être déviées ou parce que l'eau n'est pas répartie de façon régulière dans les aliments. C'est pourquoi la température de l'aliment peut être irrégulière. Conseil: remuer ou retourner régulièrement les aliments. Spécialement pour les aliments pour bébé, bien remuer et bien goûter avant.

Le four micro-onde ne réchauffe que les molécules d'eau contenues dans les aliments et les liquides. Leur chaleur est transmise au récipient qui les contient. Pour sortir le récipient du four, utiliser toujours les gants de protection.

## Sécurité

Les micro-ondes ne peuvent pas sortir du corps de l'appareil et ne représentent donc pas un risque pour l'utilisateur. La porte est dotée d'un écran de protection en tôle perforée (visible à travers la vitre). Celle-ci dispose en outre d'un interrupteur de sécurité intégré qui, à l'ouverture de la porte, empêche automatiquement la production d'ondes. **Important:** veiller à ce que la paroi interne de la porte et la surface de contact avec la cavité du four soient toujours propres.





#### 4. Brancher l'appareil

- Tourner l'interrupteur rotatif «Timer ⌚» sur «0»
- Dès que la fiche est insérée dans la prise (230 V / 50 Hz), l'appareil est prêt à fonctionner

#### 5. Fonctions des éléments de commande

Le four à micro-ondes est doté de 2 interrupteurs rotatifs qui permettent un fonctionnement d'une grande simplicité:

##### 5.1 Interrupteur rotatif pour réglage progressif de la puissance du micro-ondes

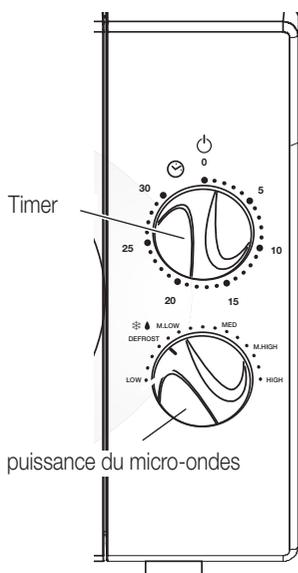
Avec cet interrupteur, on règle progressivement la puissance (90 – 700 W).

- Placer l'interrupteur rotatif sur le degré désiré. Des exemples d'utilisations types sont reportés dans le tableau ci-contre

##### 5.2 Interrupteur rotatif «Timer ⌚» pour allumer et éteindre le four et la durée de cuisson

Avec cet interrupteur rotatif du haut «Timer ⌚», on règle la durée de cuisson (1–30 min.). La durée de cuisson est de 30 minutes max.

- Le «Timer ⌚» est mécanique
- **Pour une durée de fonctionnement inférieure à 2 minutes, placer l'interrupteur rotatif sur 5 minutes, puis le retourner sur le temps désiré, ainsi on entend un signal sonore une fois le temps sélectionné écoulé**



L'interrupteur rotatif «Timer ⌚» sert aussi à allumer le four à micro-ondes:

- Dès que la porte du four est refermée, il se met en marche
- L'éclairage interne du four s'allume lorsque celui-ci se met en marche et le plateau tourne dans le sens des aiguilles d'une montre
- Une fois le temps sélectionné écoulé, on entend un signal sonore et l'appareil s'arrête complètement (l'éclairage interne du four s'éteint)



Réglage interrupteur	Puissance du micro-ondes	Utilisation
LOW	env. 13% (ca. 90 W)	maintenir chaud, rendre la glace crémeuse
DEFROST	37% (ca. 260 W)	pour décongeler tous les aliments
M.LOW	40% (ca. 280 W)	faire fondre le chocolat et le beurre
MED	66% (ca. 460 W)	pour chauffer délicatement les aliments et cuire poisson ou viande
M.HIGH	85% (ca. 600 W)	pour riz, poisson, viande, pâtes, sauces, réchauffer plats cuisinés
HIGH	100% (700 W)	réchauffer, chauffer eau ou thé, cuire légumes frais, volailles

### Recommandations!

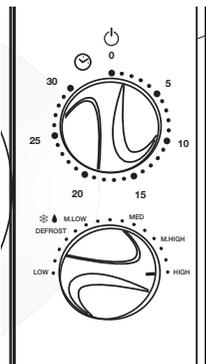
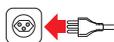
- Le réglage de la puissance peut s'effectuer à tout instant à l'aide de l'interrupteur rotatif
- Il faut remuer les aliments de temps en temps. Ouvrir la porte (l'appareil s'éteint automatiquement).  
Refermer la porte après avoir remué les aliments pour poursuivre le processus de cuisson (l'appareil redémarre automatiquement sur le même temps)
- On peut interrompre le processus de cuisson en replaçant l'interrupteur rotatif «Timer ☺» sur «0» (on entend alors un signal sonore et l'appareil s'arrête complètement)

### Important!



- **Ne pas faire fonctionner l'appareil sans la base et le plateau tournants!**
- **Le four ne se met en marche que lorsque:**
  - la porte est bien fermée,
  - la puissance est réglée et
  - la durée «☺» est réglée
- toujours décongeler le pain avec la fonction «DEFROST» et jamais avec «M.LOW», «MED», «M.HIGH» ou «HIGH»: risque d'incendie!





## 6. Cuire

La rapidité de la cuisson au four à micro-ondes conserve les qualités nutritionnelles des aliments, ex. celles des légumes. Les aliments sont cuits dans leur jus ou en ajoutant un peu d'eau et conservent ainsi leur arôme naturel, les vitamines des oligo-éléments et les sels minéraux.

La température lors de la cuisson au four micro-ondes atteint à peine 100 °C. Les aliments n'étant pas rissolés, cela évite la formation de substances nocives pour la santé, c'est idéal pour préparer des aliments diététiques qui conservent ainsi toutes leurs qualités nutritives!

- Placer l'interrupteur rotatif «Timer ☺» sur «0»
- Brancher la fiche dans la prise (230 V / 50 Hz)
- Ouvrir la porte (tirer sur la poignée)
- Placer les aliments dans un récipient adapté au micro-ondes et couvrir
- Placer le récipient au milieu du plateau tournant
- Fermer la porte dotée du dispositif de sécurité
- Régler l'interrupteur rotatif du bas sur «HIGH»
- Régler la durée de cuisson avec l'interrupteur rotatif «Timer ☺» (jusqu'à 30 minutes max.)

### **Recommandations!**

- Temps de cuisson types dans le tableau à la page 14
  - Respecter les recommandations mentionnées sur les emballages des produits déjà prêts ou sur les surgelés
  - L'appareil démarre le processus de cuisson
  - Ouvrir la porte de temps à autre et remuer les aliments.
- Attention! De la vapeur s'échappe!**
- Une fois le temps sélectionné écoulé, on entend un signal sonore et l'appareil s'arrête complètement

- **Temps de repos:** après la cuisson la température doit se répartir dans l'aliment de façon homogène, il est donc conseillé de le laisser reposer quelques minutes.

**Attention!** Lorsque vous retirez le couvercle, la protection, de la vapeur chaude peut s'échapper! Les aliments sont très chauds et chauffent le récipient; utiliser gants de protection!

- On peut interrompre le processus de cuisson en replaçant l'interrupteur rotatif «Timer ☺» sur «0» (on entend alors un signal sonore et l'appareil s'arrête complètement)

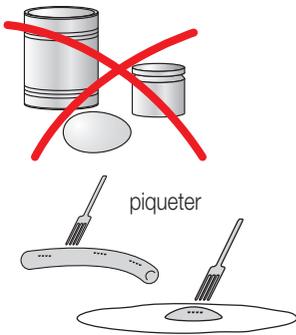


### Important!

- Ne pas faire fonctionner l'appareil sans la base et le plateau tournants!
- L'appareil ne se met en marche que lorsque la porte est bien fermée
- Ne pas laisser l'appareil en marche sans surveillance

### Recommandations:

- Dans le four micro-ondes, les aliments sont réchauffés de l'intérieur vers l'extérieur. Pour éviter une surchauffe à certains endroits, réchauffer les aliments avec suffisamment de liquide et les remuer de temps en temps
- **Ne jamais réchauffer des récipients en verre fermés, boîtes de conserve et des oeufs avec leur coquille, car risque d'explosion à cause de la chaleur!**
- **Important:** avant de cuire des aliments «enveloppés», tels que saucisses, jaune d'oeuf (ex. sur le plat) ou des pommes de terre (cuites dans leur peau), etc., les piquer d'abord avec la fourchette. La vapeur à l'intérieur peut ainsi s'échapper évitant ainsi que l'aliment n'explose
- Réchauffer biberons et repas pour bébé: attention car leur chaleur peut être non homogène. Conseil: remuer soigneusement plusieurs fois et laisser reposer un instant
- Il faut moins de temps pour des petites portions que pour des grosses (double quantité = presque double de temps). Placer les aliments gros ou épais sur les bords du récipient (ex. pommes de terre, steak)
- En règle générale, les aliments sont cuits toujours couverts, ainsi ils ne se dessèchent pas. Appliquer les règles de cuisson qui s'appliquent à la cuisine en général
- Pour couvrir les aliments, utiliser le film pour micro-ondes, les récipients adaptés au micro-ondes, les couvercles ou les cloches (disponibles auprès de votre MIGROS: ex. «MICRO CLEVER» de M-Top-Line)
- Préparation des plats cuisinés (disponibles dans votre MIGROS): retirer le carton et piquer plusieurs fois le film de protection avec un couteau pointu
- Les grains pour le popcorn NE doivent être préparés que dans leur emballage d'origine; mettre la boîte directement dans le four (disponible dans votre MIGROS)



**6.1 Temps de cuisson types:**

Les exemples de cuisson suivants ne sont donnés qu'à titre indicatif. On considère que les légumes sont à la température ambiante. Si les légumes sortent à peine du réfrigérateur, le temps de cuisson est plus long.

Aliments	Quantité *)	Durée **)	Recommandations
<b>artichauts</b>	1 (400 g)	10–12	cuire entier, verser 5 cuillères à soupe d'eau
<b>aubergines</b>	1000 g	20	couper en rondelles, asperger de jus de citron
<b>choux-fleurs</b>	1000 g	20	couper, verser 5 cuillères à soupe d'eau
<b>brocolis</b>	1000 g	20	verser 5 cuillères à soupe d'eau
<b>carottes</b>	500 g	4	couper en rondelles, recouvrir d'eau
<b>pommes de terre (épluchées)</b>	1 (175 g)	4	couper en 2, verser 5 cuillères à soupe d'eau
<b>pommes de terre avec peau</b>	1 (75 g)	1½	piqueter plusieurs fois, verser 4 cuillères à soupe d'eau
<b>choux-raves</b>	100 g	1½	couper en tranches ou en lanières, verser 5 cuillères à soupe d'eau
<b>poireaux</b>	75 g	1	couper en rondelles, verser 4 cuillères à soupe d'eau
<b>épis de maïs</b>	entier (1000 g)	5	cuire entier, verser 5 cuillères à soupe d'eau
<b>poivrons (verts)</b>	1 (90 g)	½	couper en lanières, verser 4 cuillères à soupe d'eau
<b>choux rouges</b>	500 g	8–12	couper en lanières verser 5 cuillères à soupe de bouillon
<b>courgettes</b>			couper en rondelles, verser 1 cuillère à soupe d'eau

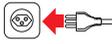
\*) par processus

\*\*) position «**HIGH**»; en minutes



### 7. Réchauffer mets déjà prêts ou boissons

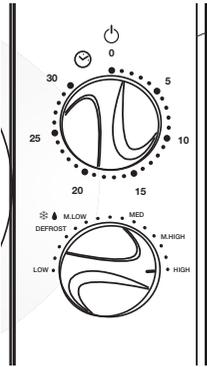
Des portions déjà préparées et placées au réfrigérateur se réchauffent très rapidement dans le four micro-ondes et ont le goût des mets fraîchement préparés.



- Placer l'interrupteur rotatif «Timer ⌚» sur «0»
- Brancher la fiche dans la prise (230 V / 50 Hz)
- Ouvrir la porte (tirer sur la poignée)
- Placer les aliments dans un récipient adapté au micro-ondes et couvrir  
**Attention: ne pas couvrir les boissons** (ex. café, thé, lait, cacao, etc.)!
- Placer le récipient au milieu du plateau tournant
- Fermer la porte sécurité
- Régler l'interrupteur rotatif du bas sur «HIGH»
- Régler la durée de cuisson avec l'interrupteur rotatif «Timer ⌚» (jusqu'à **30 minutes max.**)

#### Recommandations!

- Temps de réchauffement types dans le tableau ci-contre
- Respecter les recommandations mentionnées sur les emballages des produits déjà prêts



- L'appareil démarre le processus de cuisson
- Ouvrir la porte de temps à autre et remuer les aliments.  
**Attention! De la vapeur s'échappe!**
- Une fois le temps sélectionné écoulé on entend un signal sonore et l'appareil s'arrête complètement
- On peut interrompre le processus de cuisson en replaçant l'interrupteur rotatif «Timer ⌚» sur «0» (on entend alors un signal sonore et l'appareil s'arrête complètement)



- **Attention!** Lorsque vous retirez le couvercle, la protection, de la vapeur chaude peut s'échapper! Les aliments sont très chauds et chauffent le récipient; utiliser gants de protection!

#### Important!

- **Ne pas faire fonctionner l'appareil sans la base et le plateau tournants!**

#### Recommandations!

- Dans le four micro-ondes, les aliments sont réchauffés de l'intérieur vers l'extérieur. Pour éviter une surchauffe, réchauffer les aliments avec suffisamment de liquide (avec de l'eau, du bouillon) et les remuer de temps en temps

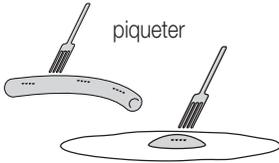
suite ...





## 16 Fonctionnement

Français



### **Recommandations (suite)!**

- Les plats de viande, de poisson de légumes avec de la sauce doivent être bien répartis dans le plat. Les arroser de sauce (pour les réchauffer rapidement, de façon homogène et sans qu'ils ne se dessèchent)
- **Réchauffer biberons et repas pour bébé:** attention car leur chaleur peut être non homogène. Conseil: remuer soigneusement plusieurs fois et laisser reposer un instant
- Piquer les aliments à peau tels que tomates ou aubergines (sinon les aliments pourraient exploser en raison de la pression interne)

- **Ébullition à retardement:** quand on chauffe des liquides tels que l'eau, on peut atteindre le point d'ébullition de 100 °C dans les diverses couches d'eau sans que les bulles typiques ne se forment. Si le récipient en verre est sorti ou déplacé, il se peut que les bulles d'ébullition se forment et que le liquide ne déborde (attention: risque de brûlure!). Ce phénomène tout à fait normal se nomme ébullition à retardement. On peut éviter cela en plaçant une cuillère dans le récipient et en laissant celui-ci quelques secondes à l'intérieur du four une fois le processus de réchauffement terminé
- Avant de réchauffer les plats à base de légumes, de pommes de terre, de riz, de pâtes ou les plats uniques, les arroser d'un peu d'eau, d'huile ou de bouillon
- Les plats, pour être réchauffés de façon homogène et pour ne pas qu'ils perdent leur liquide ni leur goût, doivent être couverts (avec couvercle, film pour micro-ondes ou cloche)
- Huiler la viande rôtie (la surface en reste fraîche et non sèche)
- Réchauffer les liquides devenus froids dans des récipients hauts et étroits, adaptés au micro-ondes. Ne pas couvrir et ne remplir qu'au 2/3
- Pour couvrir les aliments, utiliser le film pour micro-ondes, les récipients adaptés au micro-ondes, les couvercles ou les cloches (disponibles auprès de votre MIGROS: ex. «MICRO CLEVER» de M-Top-Line)

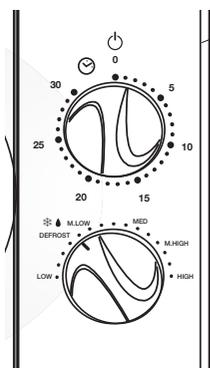
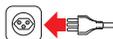


## 7.1 Temps de réchauffement types:

Aliments	Quantité *)	Temps **)	Recommandation
<b>plat unique</b> (ex. escalope avec riz, haricots)	400 g	2-3	couvrir
<b>pommes de terre</b>	150 g	2	asperger d'eau et couvrir
<b>riz à grain long</b>	150 g	2	asperger d'huile et couvrir
<b>pâtes</b>	150 g	2-3	asperger d'eau et couvrir
<b>légumes</b>	150 g	2-3	couvrir
<b>filets de poisson</b>	200 g	2-3	asperger d'huile et couvrir
<b>escalope de porc (panée)</b>	200 g	2-3	sans couvrir
<b>½ poulet</b>	350 g	2-3	asperger d'huile, mais sans couvrir
<b>café, thé</b>	150 ml	1	
<b>eau, vin chaud</b>	150 ml	1	
<b>lait, cacao</b>	150 ml	½	
<b>bouillon</b>	250 ml	2	
<b>potages</b>	250 ml	2-3	couvrir, remuer 1x
<b>lait</b>	100 ml	½-1	température du frigo, sans couvrir
<b>compote de fruits pour bébé</b>	200 ml	½-1	température ambiante, sans couvrir

\*) par processus

\*\*) position «HIGH»; en minutes



## 8. Décongeler

La fonction «**DEFROST**» permet de décongeler rapidement et de façon homogène les aliments surgelés.

- Placer l'interrupteur rotatif «Timer ☺» sur «0»
- Brancher la fiche dans la prise (230 V / 50 Hz)
- Ouvrir la porte (tirer sur la poignée)
- Placer les aliments dans un récipient adapté au micro-ondes et couvrir
- Placer le récipient au milieu du plateau tournant
- Fermer la porte avec dispositif de sécurité
- Régler l'interrupteur rotatif du bas sur «**DEFROST**»
- Régler la durée de cuisson avec l'interrupteur rotatif «Timer ☺» (jusqu'à **30 minutes max.**)

### Recommandations!

- Temps de décongélation types dans le tableau à la page 19
- **Consigne de sécurité:** contrôlez toujours la position des interrupteurs. Vérifiez que l'interrupteur est bien en position «**DEFROST**» surtout lorsque vous décongelez des aliments qui requièrent un temps assez long
- Respecter les recommandations mentionnées sur les emballages des produits surgelés. Maintenir absolument les temps de décongélation indiqués, car l'aliment hors du micro-onde «continue de décongeler»
- L'appareil démarre le processus de décongélation
- Ouvrir la porte de temps à autre et remuer les aliments à décongeler.  
**Attention! De la vapeur peut s'échapper!**
- Une fois le temps sélectionné écoulé on entend un signal sonore et l'appareil s'arrête complètement

### 8.1 Recommandations importantes pour décongeler

- Si possible, séparer ou découper les gros aliments
- Les aliments plats décongèlent plus vite que les aliments en bloc
- Décongeler les pains et pâtisseries (pain, petits pains, gâteaux, etc.) toujours **sans couvercle**, sinon ils deviennent mous. Placer du papier de cuisine sous l'aliment à mettre au four (absorbe l'humidité). Après la décongélation, retirer le papier afin qu'il ne colle pas aux aliments
- **Ne jamais décongeler le pain en position «M.LOW», «MED», «M.HIGH» ou «HIGH»: risque d'incendie!**
- Ajouter un peu d'eau à l'aliment surgelé
- Lorsqu'on décongèle des aliments d'épaisseur irrégulière (ex. poissons ou volailles), recouvrir les parties les plus minces (ex. aile ou queue) d'aluminium  
**Attention! Le papier d'aluminium doit être à au moins 3 cm des parois du four, sinon risque d'étincelles**





- Veiller à ce que les aliments à décongeler ne commencent pas à cuire
- Film pour four micro-ondes, récipients adaptés au four micro-ondes, cloche et couvercle sont disponibles auprès de votre MIGROS (ex. «MICRO CLEVER» de la gamme M-Top-Line)
- **Ne pas faire fonctionner l'appareil sans la base et le plateau tournants!**
- L'appareil ne se met en marche que lorsque:
  - la porte est bien fermée,
  - la puissance est réglée et
  - la durée de cuisson est réglée «☺»
- Les aliments décongelés doivent être immédiatement cuits, consommés ou mis au réfrigérateur

### 8.2 Temps de décongélation types:

Les exemples se basent sur des aliments à une température de  $-18^{\circ}\text{C}$ :

Aliments	Quantité	Temps décongélation *)	Temps ultérieur **)	Recommandations
aile de poulet	500 g	10-12	15	Mettre dans un plat. Pour approcher l'aliment du magnétron, poser un plat à l'envers sur le plateau. Retourner l'aliment x fois
poulet	1000 g	20	20	
poulet entier	1000 g	20	25	
petits pains	1 (40 g)	½	5	puis toaster
pain blanc	500 g	4	10	puis laisser reposer sur une grille
pain mi-blanc	500 g	4	10	
pain complet	500 g	4	45	
pizza	1 (175 g)	4		
tarte aux fruits	1 (75 g)	1½	10	
tarte au fromage	100 g	1½	20	
gâteau pâte levée	75 g	1	5	
gâteau fromage-crème	entier (1000 g)	5	120	
gâteau chocolat-crème	1 (90 g)	½	10	
légumes	500 g	8-12	15	les tourner et séparer

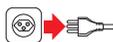
\*) position «DEFROST»; en minutes

\*\*\*) en dehors du four micro-ondes; en minutes



## 9. Après utilisation

- Lorsque le temps de fonctionnement est écoulé on entend un signal sonore clair
- En cas de non utilisation, placer l'interrupteur rotatif «Timer ⌚» sur «0»
- Débrancher l'appareil
- Laisser l'appareil refroidir complètement
- Pour des raisons d'hygiène nettoyer l'appareil après chaque utilisation (voir chapitre «Nettoyage» suivant)



## Nettoyage

### Corps et éléments de commande

Avant d'effectuer le nettoyage, débranchez l'appareil et laissez-le refroidir complètement. Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou autres liquides et ne lavez jamais sous l'eau courante. Ne jamais utiliser de produits corrosifs ni d'accessoires de nettoyage abrasifs. Ne le nettoyez qu'avec un chiffon doux et humide, et ensuite bien le laisser sécher. Ce faisant veillez à ce que la fiche n'entre jamais en contact avec l'humidité.

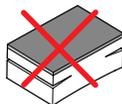
#### **Important!**

- **Veiller à ce que l'eau ne pénètre pas dans les ouvertures de ventilation!**



### Cavité et porte dotée d'un dispositif de sécurité

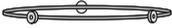
- Nettoyer soigneusement la cavité, la porte avec son joint et sa fenêtre avec un chiffon humide, ou une éponge non abrasive (pas celle avec un côté vert), puis essuyer
- N'utiliser un détergent qu'en cas de saleté résistante. Veillez à ce qu'il ne reste aucun résidu de savon dans la cavité (cela pourrait porter atteinte au goût des aliments)



#### **Recommandation:**

- bien sécher la cavité une fois nettoyée pour éviter les mauvaises odeurs





### Base et plateau tournants

- Laver le plateau tournant en verre à l'eau chaude additionnée de produit vaisselle et ensuite bien l'essuyer. Le plateau peut aussi être lavé en lave-vaisselle
- Rincer la base tournante à l'eau chaude, puis l'essuyer soigneusement. Les roulettes doivent rester libres, car ceci permet une rotation régulière
- Si la base ou le plateau tournants sont abîmés/cassés, les faire remplacer par le service clientèle MIGROS

## Rangement / Entretien



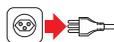
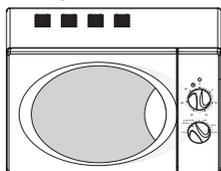
### Rangement

Si vous n'utilisez pas l'appareil, éteignez-le et débranchez-le. Rangez-le dans un endroit sec, propre et hors de portée des enfants. Si le four à micro-ondes reste longtemps sans servir, protégez-le de la poussière, de la saleté et de l'humidité excessives.

### Entretien

Votre four à micro-ondes ne nécessite aucun entretien et ne doit être ni graissé, ni huilé. Maintenir le joint de la porte propre et nettoyez-le régulièrement. Contrôlez régulièrement le bon état du cordon d'alimentation et de la fiche.

## 22 Problèmes



L'appareil ne doit être réparé que par MIGROS-Service. Des réparations effectuées par des non professionnels et l'emploi de pièces de rechange non originales peuvent présenter un danger pour l'utilisateur.

En cas de réparation non conforme et de dommages éventuels MIGROS décline toute responsabilité et sa garantie s'arrête.

Si vous ne réussissez pas à résoudre un problème de fonctionnement à l'aide du tableau suivant, adressez-vous au service clientèle MIGROS le plus proche ou à M-Infoline (numéro de téléphone à l'arrière de ce mode d'emploi:

**Important:** si la machine ne fonctionne pas ou fonctionne mal, si elle présente un dommage ou si elle est tombée, il faut immédiatement la débrancher.

Français

Problème	cause possible	solution	page
L'appareil ne se met pas en marche	- fiche non insérée dans la prise	- débrancher. Après 10 secondes, rebrancher	10
	- le fusible saute et l'interrupteur automatique se déclenche	- faire changer le fusible par MIGROS-Service	22
	- prise défectueuse	- tester la prise avec d'autres appareils	
	- porte mal fermée	- bien fermer la porte	11
	- durée non sélectionnée	- sélectionner la durée avec l'interrupteur rotatif	10
Formation d'étincelles	- utilisez-vous des récipients non adaptés au micro-ondes?	- utiliser un récipient adapté au four micro-ondes	2, 8
	- y-a-t-il des aliments dans le four?	- utiliser le four toujours avec des aliments	2
	- utilisez-vous une feuille d'aluminium?	- maintenir l'aluminium à au moins 3 cm des parois internes	18
La base tournante fait du bruit lorsqu'elle fonctionne	- les roulettes ou le fond de la cavité sont sales	- nettoyer la base tournante	21
Le four micro-ondes dérange la réception TV et radio	- la réception radio et TV est dérangée, cela est normal, il ne s'agit pas d'un problème et ce n'est pas dangereux	- placer le micro-ondes assez loin des appareils radio et TV	2, 7
L'éclairage interne est faible	- lors d'un fonctionnement à puissance réduite, cela est normal		



## Problèmes

23

Problème	cause possible	solution	page
De la vapeur se concentre sur la porte et sort par les ouvertures de ventilation	– pendant la cuisson de la vapeur s'échappe des aliments et sort par les ouvertures de ventilation. Elle peut s'accumuler sur la porte, cela est normal et pas dangereux.		
L'appareil a été mis en route par inadvertance sans aliments		– tourner l'interrupteur rotatif «Timer 🕒» sur «0»	10, 11

Français

## Elimination



- Tout appareil hors d'usage peut être éliminé gratuitement dans un point de vente pour une élimination conforme
- Eliminez tout appareil défectueux et assurez-vous qu'il ne puisse plus être utilisé
- Ne pas le jeter dans les ordures ménagères! (protection de l'environnement!)

## 24 Données techniques

Tension de réseau	230 V / 50 Hz
Puissance	1150 W
Puissance micro-ondes <i>min.</i>	90 W
Puissance micro-ondes <i>max.</i>	700 W
Capacité cavité	17 litres
Plateau verre tournant	ø 27 cm
Dimensions (l X H x P)	ca. 465 x 290 x 320 mm
Longueur cordon d'alimentation	env. 1.0 m
Poids de l'appareil	env. 12.7 kg
Matériaux	<ul style="list-style-type: none"><li>- four micro-ondes (corps) métal / plastique</li><li>- porte sécurité métal / verre / plastique</li><li>- plateau tournant verre</li><li>- base tournante plastique</li></ul>
Antiparasité	selon norme UE
Homologation	S+ / CE
Produit garanti	2 ans
accessoires (inclus dans le prix)	plateau en verre et base tournant

Français

Sous réserve de modifications de conception et de fabrication dans l'intérêt du progrès technique.

**MIGROS**

FÉDÉRATION DES COOPÉRATIVES MIGROS, CH-8031 Zurich





## Garantie



2 JAHRE GARANTIE  
2 ANS DE GARANTIE  
2 ANNI DI GARANZIA

MIGROS garantit, pour la durée de deux ans à partir de la date d'achat, le fonctionnement correct de l'objet acquis et son absence de défauts.

MIGROS peut choisir la modalité d'exécution de la prestation de garantie entre la réparation gratuite, le remplacement par un produit équivalent ou le remboursement du prix payé. Toutes les autres prétentions sont exclues.

La garantie n'inclut pas l'usure normale, ni les conséquences d'un traitement non approprié, ni l'endommagement par l'acheteur ou un tiers, ni les défauts dus à des circonstances extérieures.

La garantie n'est valable que si les réparations ont exclusivement été effectuées par le service après-vente MIGROS ou par les services autorisés par MIGROS.

Nous vous prions de bien vouloir conserver soigneusement le certificat de garantie ou le justificatif de l'achat (quittance, facture). Sans celui-ci aucune réclamation ne sera admise.

## MIGROS

**Service**

Les articles nécessitant un service d'entretien ou une réparation sont repris à chaque point de vente.



M-INFOLINE  
0848 84 0848  
[www.migros.ch](http://www.migros.ch)

Vous avez des questions? M-Infoline est là pour vous aider: 0848 84 0848 du lundi au vendredi de 8 h à 18 h 30 (8 cts/min. de 8 h à 17 h, 4 cts/min. de 17 h à 18 h 30).

E-Mail: [m-infoline@mgb.ch](mailto:m-infoline@mgb.ch)