

FAURE

FOUR À MICRO-ONDES

CMM 852

LES MEILLEURS MODELS DE CUISSE

FAURE ET SAISON

Décongélation des volailles

Volailles entières

- Après avoir enlevé le lien métallique, placez la volaille dans son sachet de congélation, dans un plat, le dos tourné vers le haut.
- A mi-temps:
Sortez la volaille de son conditionnement et enveloppez les extrémités des pattes et des ailes avec du papier d'aluminium ménager (pour éviter un début de cuisson).
Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm).
Retournez la volaille sur le dos.
- A la sortie du four, la volaille doit être froide extérieurement. Laissez reposer 5 minutes environ.
- Pour la réussite de la cuisson, il est important que la volaille soit complètement décongelée.
- Ne cherchez jamais à accélérer la décongélation en choisissant une position de sélecteur plus élevée.

Morceaux

- Commencez la décongélation directement dans le sachet de congélation (enlevez le lien métallique).
- A mi-temps:
Retirez les morceaux de leur conditionnement et disposez-les dans le plat.
Placez les morceaux les plus charnus contre les bords du plat, les morceaux minces (pattes et ailes) tournés vers le centre.
- Couvrez (couvercle ou papier paraffiné) et poursuivez la décongélation.

	Poids	Temps	Puissance
Poulet entier	1 à 1,5 kg	18 – 20 min	Décongel
1/2 poulet	500 g	8 – 10 min	Décongel
Poulet en morceaux	1 à 1,5 kg	18 – 20 min	Décongel
Dinde		5 – 6 min par 500 g	Décongel

Décongélation des viandes

- La viande à décongeler est placée dans son emballage dans un plat en verre (enlevez le lien métallique).
- Retournez la viande à mi-temps pour les grosses pièces.
- Sortez la viande du four avant sa décongélation totale. Si vous la piquez avec une brochette ou une aiguille à brider, vous devez sentir une légère résistance et la viande doit rester froide.
- Prévoyez un temps de repos final hors du four, égal au temps de décongélation.

	Poids	Temps	Puissance
Rôtis	1 kg 2 kg	15 – 18 min 20 – 22 min	Décongel
Steaks (125 g)	1 2	2 min 4 min	Décongel
Petits morceaux de viande	500 g	3 – 6 min	Décongel

Décongélation des poissons et fruits de mer

Le poisson est l'aliment privilégié de la cuisson par micro-ondes. Il conserve toute sa saveur et vous découvrirez que les recettes les plus simples sont excellentes.

- Placez le poisson avec son emballage de congélation dans un plat (pensez à enlever le lien métallique).

- Retournez à mi-temps.
- Pour un premier essai, choisissez le temps le plus court. Il est important que la décongélation n'entraîne pas un début de cuisson. Le poisson doit rester froid.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Bloc de poisson	400 à 600 g	8 – 10 min	Décongel	Laissez les tranches et les filets dans leur emballage. Séparez les morceaux et Retournez à mi-temps.
Tranches et filets	250 g 400 à 600 g	2 – 4 min 6 – 8 min	Décongel	Idem « bloc de poisson »
Petits poissons – 1 poisson – 2 poissons	250 g chacun	5 – 6 min 10 – 12 min	Décongel	Placez les poissons dans un plat. Couvrez. Retournez à mi-temps.
Gros poissons	1 kg	14 – 16 min	Décongel	Idem « petits poissons »
Crevettes	100 g	3 – 4 min	Maintien au chaud	Laissez dans le sachet plastique. A mi-temps, étalez sur une assiette. Couvrez.
Coquilles St-Jacques – en bloc – séparées	500 g	8 – 10 min 6 – 8 min	Maintien au chaud	Idem « crevettes »
Queues de langoustes – 1 à 2 queues – 3 à 4 queues	250 g chacune	8 – 10 min 12 – 14 min	Maintien au chaud	Placez les queues sur le dos dans un plat. Couvrez. A mi-temps, retournez sur le ventre.

Réchauffage d'aliments pré-cuits et congelés

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Amuses-gueule	100 g	3 – 4 min	Mijotage	Remuez à mi-temps.
Gratin dauphinois	1 kg	10 – 13 min	Cuisson douce	Couvrez le plat – Repos final: 5 min.
Viande en sauce	500 g	10 – 13 min	Cuisson douce	Couvrez – Séparez les morceaux à mi-temps – Repos final: 5 min.
Poisson en sauce	500 g	8 – 10 min	Cuisson douce	Idem.
Pizza* – Quiche*	300 g	3 – 6 min	Cuisson forte	Placez la quiche sur le plat de service – Repos final: 5 minutes sur une grille à pâtisserie.
Potage	1/4 l 1/2 l	2 – 5 min 3 – 6 min	Cuisson forte	Couvrez – Remuez à mi-temps.
Pain	250 g	3 – 4 min	Maintien au chaud	Enveloppez dans du papier absorbant – Retournez à mi-temps – Repos final 8 à 10 min.
Brioche	200 g	1 – 3 min	Maintien au chaud	Idem «pain».
Cake	200 g	4 – 5 min	Maintien au chaud	Idem «pain».
Petit pain	1 2	26 sec. 39 sec.	Maintien au chaud	Placez dans une feuille de papier absorbant.

* Il est préférable de servir des quiches et des pizzas individuelles, la répartition de chaleur est alors plus uniforme.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Beurre	250 g	3 – 4 min	Maintien au chaud	Enlevez l'emballage en papier aluminium Retournez à mi-temps.
Jus de fruits	1/2 l	4 – 7 min	Décongel	Transvidez – les dans des récipients adaptés au mode micro-ondes.
Fraises – Framboises	300 g	2 min 30	Maintien au chaud	Étalez sur un plat – Couvrez – Remuez à mi-temps – Repos final: 5 min.
Bloc de pâte feuilletée	400 g	2 min 30	Maintien au chaud	Placez le pavé entre 2 assiettes Retournez à mi-temps – Repos final: 10 min.

Guide de cuisson

Les temps indiqués dans les tableaux ci-après sont donnés à titre indicatif. Il peuvent varier en fonction de la qualité, de la fraîcheur, de la taille, de l'épaisseur... des aliments, et de vos habitudes culinaires.

Réchauffage de plats cuisinés

Avec votre four à micro-ondes, vous n'hésitez plus à resservir « les restes » si nombreux dans la cuisine familiale et qui, bien souvent, supportent mal les procédés traditionnels de réchauffage.

Le réchauffage par micro-ondes conserve aux mets préalablement cuits toute leur saveur et l'aspect appétissant de leur présentation initiale.

Vous serez aussi étonné du peu de temps qu'il vous faudra pour servir bien chaud un gratin qui sort du réfrigérateur, ou un cassoulet que vous venez de sortir de sa boîte.

Pour cela :

- couvrez les plats cuisinés,
- enveloppez de papier absorbant le pain, les cakes, les croissants...
- ne couvrez pas les quiches et pizzas.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Cassoulet ou Choucroute garnie	400 g 800 g	2 - 4 min 6 - 7 min	Cuisson forte	Couvrez - Remuez à mi-temps - Repos final: 3 à 5 min.
Morceaux de viande en sauce	500 g	7 - 9 min	Cuisson douce	Couvrez - Remuez à mi-temps - Repos final: 5 min.
Poisson en sauce	400 g	3 - 5 min	Cuisson forte	Couvrez - Remuez ou retournez à mi-temps - Repos final: 3 min.
Gratin dauphinois	1 kg	7 - 9 min	Cuisson douce	Couvrez - Repos final: 5 min.
Gratin de nouilles	250 g	4 - 7 min	Cuisson douce	Couvrez.
Quiche - Pizza	20 cm	2 - 3 min	Cuisson forte	Ne pas couvrir.
Potage	1/4 l. 1/2 l.	1 min 30 2 - 3 min	Cuisson forte	Couvrez - Remuez à mi-temps.
Légumes verts	500 g	3 - 5 min	Cuisson forte	Couvrez - Remuez à mi-temps.

NOTA: Pour une masse plus compacte ou pour un volume plus important, augmentez légèrement le temps et diminuez la puissance de fonctionnement.

Nos conseils

- Les micro-ondes conservent la saveur et l'aspect naturel des aliments, il est donc primordial de choisir une grande fraîcheur et de très bonne qualité. Une viande ferme peut être attendrie par une cuisson traditionnelle prolongée, il n'en est rien avec les micro-ondes. Par contre une viande de bonne qualité restera moelleuse et savoureuse.
- Couvrez les mets. Le fait de les couvrir évite leur déshydratation, les projections et les salissures de l'enceinte tout en accélérant la cuisson. Vous utiliserez selon vos possibilités : couvercle en verre, assiette retournée, papier sulfurisé, paraffiné ou film plastique étirable, ce dernier devant être perforé de quelques petits trous pour éviter qu'il n'éclate sous l'effet de la pression interne de la vapeur.
- Le pain, les gâteaux, etc... peuvent être décongelés directement dans une corbeille ou sur du papier absorbant.
- N'oubliez pas d'enlever les liens et les agrafes métalliques des sachets de congélation.
- Disposez les morceaux épais ou plus fermes contre les parois du récipient, les morceaux tendres, minces ou avec os au centre.
- Certains aliments sont fragiles aux micro-ondes, ce sont les oeufs, la crème fraîche et le fromage. Lorsqu'ils doivent entrer dans une préparation, vous choisirez, selon les cas, soit une puissance faible, soit un temps très court.
- Remuez à mi-temps les préparations liquides, déplacez les morceaux des bords vers le centre du récipient ou retournez les aliments plus épais afin d'avoir une répartition homogène de la chaleur.
- Choisissez toujours un temps de cuisson plus court que celui indiqué dans la recette. Il vaut mieux ajouter du temps que d'avoir un aliment trop cuit. Adaptez le temps de cuisson à la quantité d'aliments.
- La cuisson en mode micro-ondes freine l'évaporation et de ce fait, permet de réduire les volumes de liquide préconisés pour les cuissons traditionnelles.
- Le sel sera aussi très nettement diminué tout comme les épices, les herbes et les aromates qui voient leur parfum renforcé. Soyez prudent et rectifiez plutôt l'assaisonnement en fin de cuisson.
- Respectez un temps de repos final. Laissez le mets reposer quelques minutes après la cuisson afin de permettre l'homogénéisation de la température qui se poursuit naturellement par conduction de la chaleur vers le coeur de l'aliment.
- Utilisez des moufles de cuisine pour sortir les récipients du four; ils peuvent être très chauds.

La cuisson et le choix du niveau de puissance

Votre four convient parfaitement à presque tous les aliments, mais le poisson et les légumes sont les aliments privilégiés de la cuisson par micro-ondes car ils conservent toute leur saveur.

Vous pouvez rapidement décongeler les aliments surgelés ou réchauffer les plats cuisinés. Pour obtenir la meilleure cuisson possible, votre four est doté de 5 niveaux de puissance, que vous choisirez à l'aide du sélecteur de puissance.

D'une manière générale et à titre indicatif, vous choisirez :

« Cuisson forte » :	Cuisson des viandes rôties, pâtés, terrines, poissons, légumes et fruits – Réchauffage.
« Cuisson douce » :	Réchauffage des plats cuisinés.
« Mijotage » :	Braisage – Cuisson de morceaux de viande fermes, d'aliments très fragiles, de crèmes.
« Décongel » :	Décongélation de volailles, pièces de viande, poissons.
« Maintien au chaud » :	Décongélation de pain, fruits – Maintien au chaud.

La mise en marche :

N'utilisez jamais votre four à micro-ondes :

- Sans que le plateau tournant ne soit en place.
- A vide : placez au moins un verre contenant de l'eau sur le plateau tournant, vous éviterez ainsi une détérioration prématurée du magnétron.

Comment procéder :

1. Posez le récipient contenant la préparation sur le plateau tournant.
2. Fermez la porte et assurez-vous qu'elle est correctement verrouillée.
3. Tournez le sélecteur de puissance sur le repère désiré.
4. Sélectionnez la durée de cuisson à l'aide du minuteur : La cuisson aux micro-ondes commence.

Remarque : Si vous choisissez une durée inférieure à 2 minutes, tournez d'abord le minuteur sur un repère plus élevé, puis ramenez-le sur le temps désiré.

L'émission de micro-ondes s'arrête automatiquement lorsque le minuteur revient sur la position arrêt «0», et un signal sonore retentit.

Si vous désirez contrôler les aliments en cours de fonctionnement, ouvrez la porte à l'aide de la touche correspondante : l'émission de micro-ondes s'arrête. Lorsque vous refermez la porte, le minuteur reprend le décompte du temps là où il s'était arrêté, et il y a de nouveau émission des micro-ondes.

Pour annuler une cuisson en cours, ramenez le minuteur sur la position arrêt «0».

IMPORTANT : C'est le minuteur qui assure la mise en fonctionnement de l'appareil. Il est donc impératif de vérifier, après toute utilisation, que cette manette est sur la position arrêt «0».

Utilisation

Le choix des récipients

La plupart des récipients et ustensiles que vous possédez conviennent certainement à la cuisson par micro-ondes. Commencez par faire l'inventaire de vos placards et c'est seulement après vos premières expériences et en tenant compte de ce qui suit, que vous pourrez envisager l'achat de quelques récipients plus spécialement adaptés à vos propres besoins.

Les matériaux

- **Le verre à feu, la porcelaine, la faïence la céramique, la terre cuite non poreuse** résistent aux températures élevées et peuvent satisfaire à toutes les utilisations.
Assurez-vous toutefois que les décors ne sont pas à base d'éléments métalliques. Dans le doute, n'hésitez pas à procéder au test du verre d'eau.
- **Les matières plastiques** de qualité alimentaire réagissent plus ou moins bien aux températures élevées et aux matières grasses chaudes. Réservez plutôt ces récipients aux utilisations à faibles températures et à la décongélation.
- **Le carton et le papier**
Le papier absorbant vous rendra de grands services, vous l'utiliserez par exemple pour envelopper le pain, les brioches, les cakes... à décongeler. Pour griller le bacon dont il absorbera l'excès de matières grasses. Evitez l'emploi des serviettes en papier de couleur qui pourraient déteindre.
Le papier sulfurisé et le papier paraffiné conviennent parfaitement pour les cuissons en papillottes et pour couvrir les plats.
Les assiettes et les gobelets en carton seront réservés pour réchauffer à faible température.
- **Le métal**
Tous les récipients et ustensiles en métal ou comportant des parties métalliques sont à proscrire.

- N'oubliez pas d'enlever les liens et les agrafes métalliques des sachets de congélation.
- Toutefois une exception peut-être faite pour l'utilisation du papier d'aluminium afin de protéger d'une cuisson excessive les parties fragiles d'un aliment (tête et queue des poissons, extrémité des ailes et des pattes de volailles). Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm).

Les formes

Certaines formes de récipients favorisent une pénétration plus homogène des micro-ondes dans les aliments.

- Préférez les récipients peu profonds aux angles arrondis (plats ronds ou ovales).
- Adaptez au mieux les dimensions du plat au volume des préparations.
- Chaque fois que la nature de la préparation le permet, choisissez un plat de forme circulaire du genre moule à savarin.

Test du verre d'eau

Ce test très simple vous permet de juger si un récipient est apte à la cuisson par micro-ondes.

Placez dans le four le récipient à tester vide et posez à l'intérieur ou à côté de celui-ci un verre rempli d'eau qui absorbera l'énergie micro-ondes.

- Faites fonctionner le four pendant 1 minute à la puissance maximum.

Si le récipient à tester reste froid, il convient à la cuisson par micro-ondes.

Déballage

Après avoir déballé le four à micro-ondes, vérifiez qu'il n'a pas été détérioré pendant le transport. Si tel était le cas, n'installez pas et n'utilisez pas

votre appareil mais contactez le service après-vente de votre vendeur.

Installation

Emplacement

1. Ce four doit être placé bien d'aplomb sur une surface plane. Ne placez pas le four à proximité d'autres sources de chaleur.
2. Assurez-vous d'une bonne ventilation autour du four. Prévoyez un espace libre de 10 cm autour de l'appareil. N'enlevez pas les pieds qui sont indispensables à une bonne circulation de l'air sous le four.
3. Déballer les accessoires du four et installez le plateau tournant avant toute utilisation de votre four.
4. Lavez l'intérieur de l'appareil à l'aide d'une éponge humide. Séchez soigneusement.

Mise en place du plateau tournant

N'utilisez pas votre four avant que le plateau tournant ne soit installé (voir l'illustration au paragraphe « Votre appareil »).

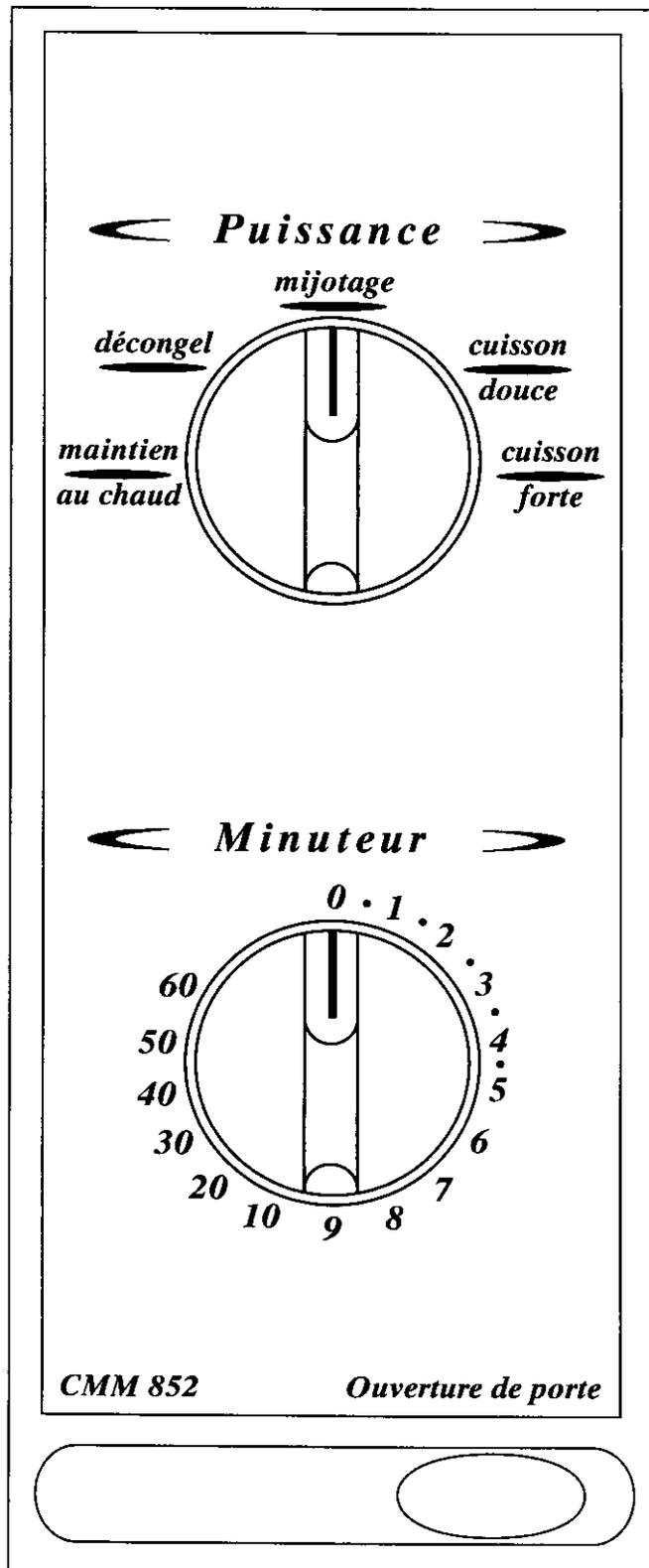
1. Installez le support à roulettes dans l'enceinte du four en veillant à ce qu'il s'encastre bien sur l'axe moteur.
2. Posez le plateau tournant sur le support à roulettes.

Remarque: N'essayez jamais de faire tourner manuellement le plateau tournant, vous risqueriez de détériorer le mécanisme d'entraînement.

Raccordement électrique

Ce four est prévu pour fonctionner sur un courant monophasé de 220 – 230 V, 50 Hz. Utilisez pour son branchement un socle de prise de courant de 10A comportant une borne de mise à la terre, laquelle sera raccordée conformément à la Norme N.F.C.15100 et aux prescriptions de l'E.D.F.

Notre responsabilité ne saurait être engagée pour tout incident ou accident provoqué par une mise à la terre inexistante ou défectueuse.



Sélecteur de puissance

Les 4 premières positions permettent une grande souplesse d'utilisation des micro-ondes en ménageant automatiquement les temps de repos indispensables à une propagation homogène de la chaleur au coeur des aliments.

De la position « maintien au chaud » à « cuisson douce » le four fonctionne par séquences comportant des temps d'arrêt et d'émission de micro-ondes plus ou moins longs et préalablement sélectionnés.

Lorsque le sélecteur est réglé sur le repère « cuisson forte » c'est-à-dire à 100% de sa puissance, l'émission de micro-ondes est permanente.

Minuteur

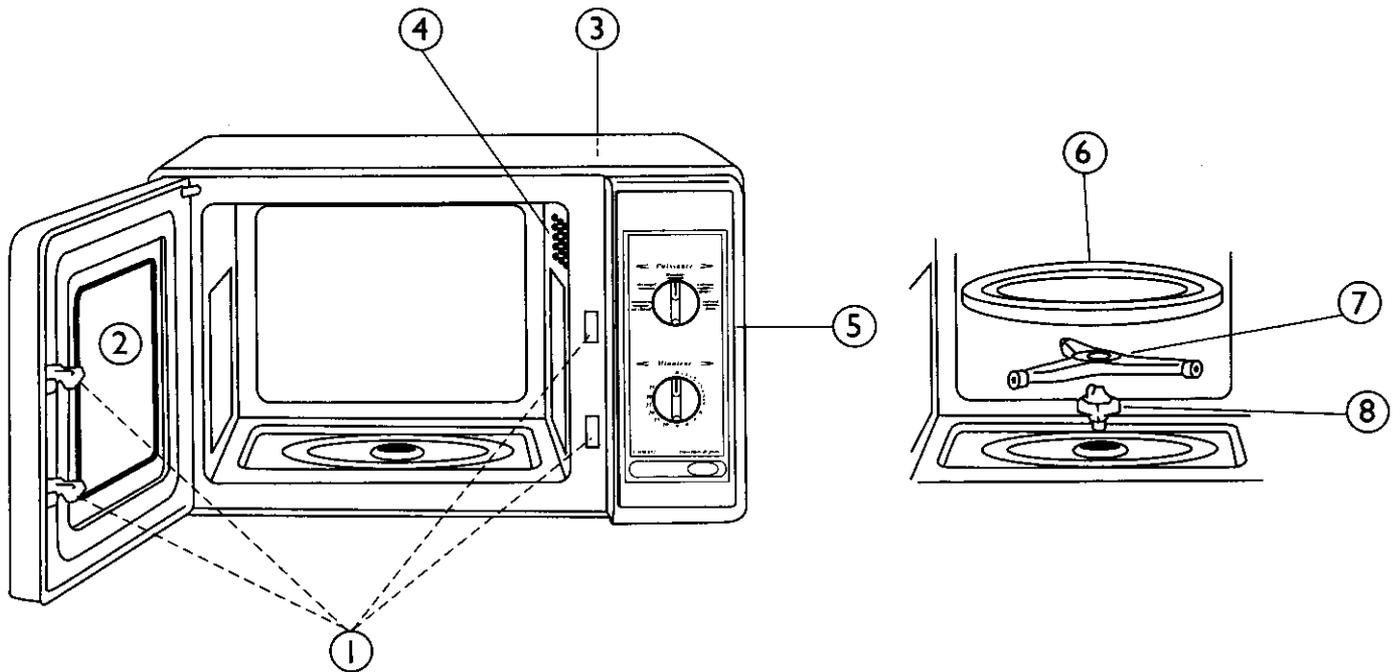
Avec les micro-ondes vous devez oublier la notion de température et penser temps.

C'est pourquoi le minuteur comporte deux parties: l'une repérée toutes les minutes, de 0 à 10 minutes, l'autre repérée toutes les 10 minutes de 10 à 60 minutes.

Commandé électriquement, le minuteur est relié au fonctionnement du four. Si en cours d'utilisation vous devez ouvrir la porte, le minuteur s'arrête automatiquement. Il reprend sa course après verrouillage de la porte.

Après écoulement du temps affiché, le four s'arrête automatiquement et un signal sonore retentit.

Votre appareil



Description du four

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Verrouillage et sécurité de porte. | 6 Plateau tournant. |
| 2 Hublot. | 7 Support plateau tournant. |
| 3 Orifices de ventilation. | 8 Axe moteur du plateau tournant. |
| 4 Eclairage. | |
| 5 Bande de commandes. | |

tartes aux fruits, ou des tartelettes, respectez soigneusement les consignes de cuisson.

- Faites très attention en enlevant le couvercle ou le film de protection d'un plat car la vapeur qui est ainsi libérée peut provoquer des brûlures.
- Si votre four est équipé d'un grill et lorsque vous utilisez cet élément, vous devez proscrire l'emploi de récipients en matière plastique, papier, carton et tous matériaux qui ne supporteraient pas l'effet de la chaleur de la résistance de voûte.
- Débranchez l'appareil s'il n'est pas utilisé pendant un certain temps, comme les vacances ou les longs week-ends.

Si, vous constatez une anomalie, quelle qu'en soit la nature (fermeture de porte, bandeau de comman-

des...), ne démontez jamais vous-même la carrosserie et le bandeau de commandes.

Dans tous les cas, faites appel à un technicien spécialisé, seul habilité à effectuer la réparation.

A défaut (déménagement de votre part, fermeture du magasin où vous avez effectué l'achat...) veuillez consulter le Service Conseil Consommateurs qui vous communiquera l'adresse d'un service après-vente.

La plaque signalétique:

En cas d'appel au service après-vente, il est indispensable de spécifier la référence de l'appareil et le numéro de série.

Ces indications figurent sur la plaque signalétique située à l'arrière de l'appareil.

Attention

Alimentation des nourrissons

L'aliment cuit ou réchauffé par micro-ondes est en réalité beaucoup plus chaud que le récipient et la répartition de la chaleur n'est pas homogène, c'est pourquoi il est impératif de respecter les règles suivantes afin d'éviter le risque de brûlures pharyngées et laryngées.

Biberons

Agitez le biberon à la sortie du four et testez la température du liquide sur le dos de la main.

Petits Pots

Remuez l'aliment pour que la chaleur soit répartie régulièrement et testez sa température.

Incisez ou piquez les peaux et les membranes (saucisses, pommes de terre, pommes, etc...) ceci afin d'éviter un risque d'éclatement sous la pression interne de la vapeur.

Cuisson des oeufs

Ne faites jamais cuire un oeuf avec sa coquille, il exploserait.

De même, percez impérativement le jaune avant tout autre mode de cuisson des oeufs (oeufs au plat, etc...).

Avertissements et conseils pour l'utilisation de votre four à micro-ondes

- Ces avertissements sont donnés dans un intérêt de sécurité. Vous devez les lire soigneusement avant d'installer et d'utiliser l'appareil.
 - Ce four doit être exclusivement réservé à un usage alimentaire. Pour une bonne utilisation de cet appareil, prenez soin de lire attentivement les instructions de poids, de temps et les conseils sur les plats et ustensiles à utiliser, donnés dans cette notice d'utilisation.
 - N'utilisez jamais votre four à vide. Placez au moins un verre avec de l'eau sur le plateau. Votre four ne doit également jamais fonctionner sans que le plateau tournant ne soit en place.
 - Ne faites pas fonctionner le four s'il est endommagé, et tant qu'il n'a pas été réparé par un technicien compétent.
 - Assurez-vous que la porte du four ferme correctement et qu'il n'y ait pas de défauts (porte voilée, charnières et verrous cassés ou détendus, sécurité de porte cassée).
 - Les aérations de l'appareil ne doivent jamais être obstruées (voir les instructions d'installation).
 - Assurez-vous que la porte soit bien fermée, que ses surfaces soient propres. Les nettoyer régulièrement avec une éponge humide, de telle sorte que toutes graisses, salissures ou éclaboussures ne puissent s'amonceler. Ces dépôts peuvent entraîner des déperditions d'énergie.
 - Le service après-vente du magasin vendeur de votre appareil est seul habilité à en effectuer la réparation.
 - Il est dangereux de modifier les caractéristiques de ce produit ou l'un de ses aspects.
 - Cet appareil a été conçu pour être utilisé par des adultes. Les enfants ne doivent pas être autorisés à toucher aux commandes ou à jouer avec l'appareil.
 - Tout travail électrique d'installation de cet appareil doit être effectué par une personne qualifiée.
- Ce produit doit être réparé par votre vendeur et seules les pièces détachées Certifiées Constructeur doivent être utilisées. 
 - Le papier d'aluminium peut être utilisé afin de protéger d'une cuisson excessive les parties fragiles d'un aliment (distance minimum des parois du four 1 cm).
 - Ne pas utiliser de bouteilles capsulées ou de boîtes de conserves.
 - Ne pas utiliser le four pour sécher quoi que ce soit.
 - Après chaque utilisation, ne pas laisser d'aliments dans le four.
 - N'utilisez, en aucun cas, votre four à micro-ondes pour faire des fritures, la température du bain est trop difficile à contrôler et il pourrait y avoir une surchauffe.
 - Ne pas utiliser l'appareil s'il est en contact avec l'eau.
 - N'utilisez pas une sonde thermique d'un four traditionnel dans votre four à micro-ondes. Cependant, afin de connaître la température de cuisson à coeur, vous pouvez mesurer le degré de cuisson de l'aliment avec un thermomètre « spécial viande ». Ne laissez jamais ce thermomètre dans le four en fonctionnement.
 - Les récipients de cuisson peuvent devenir brûlants par conduction de la chaleur des aliments vers le récipient. Faites très attention de ne pas toucher les surfaces en matière plastique avec les plats qui sortent du four. Ne pas réchauffer de boissons dans des tasses en plastique, elles pourraient fondre. Portez des gants de protection.
 - Comme tous les autres appareils de cuisson lorsque la durée de cuisson recommandée est dépassée, les aliments cuits risquent de brûler et d'endommager le four. Lors de la cuisson d'aliments à forte teneur en sucre ou en matières grasses, comme par exemple des gâteaux, des

Décongélation des volailles

Volailles entières

- Après avoir enlevé le lien métallique, placez la volaille dans son sachet de congélation, dans un plat, le dos tourné vers le haut.
- A mi-temps:
Sortez la volaille de son conditionnement et enveloppez les extrémités des pattes et des ailes avec du papier d'aluminium ménager (pour éviter un début de cuisson).
Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm).
Retournez la volaille sur le dos.
- A la sortie du four, la volaille doit être froide extérieurement. Laissez reposer 5 minutes environ.
- Pour la réussite de la cuisson, il est important que la volaille soit complètement décongelée.
- Ne cherchez jamais à accélérer la décongélation en choisissant une position de sélecteur plus élevée.

Morceaux

- Commencez la décongélation directement dans le sachet de congélation (enlevez le lien métallique).
- A mi-temps:
Retirez les morceaux de leur conditionnement et disposez-les dans le plat.
Placez les morceaux les plus charnus contre les bords du plat, les morceaux minces (pattes et ailes) tournés vers le centre.
- Couvrez (couvercle ou papier paraffiné) et poursuivez la décongélation.

	Poids	Temps	Puissance
Poulet entier	1 à 1,5 kg	18 – 20 min	Décongel
1/2 poulet	500 g	8 – 10 min	Décongel
Poulet en morceaux	1 à 1,5 kg	18 – 20 min	Décongel
Dinde		5 – 6 min par 500 g	Décongel

Cuisson des poissons et fruits de mer

- N'hésitez pas à cuire vos poissons dans le plat de service. Couvrez le plat.
- Disposez les filets et les petits poissons uniformément répartis en plaçant la partie la plus charnue contre les parois du plat.
- Salez et épicez modérément. Diminuez les volumes de liquides habituellement ajoutés pour les cuissons traditionnelles.

- A mi-cuisson, protégez la tête et la queue des poissons entiers avec du papier d'aluminium (ces parties risqueraient de se dessécher). Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm). Retournez le poisson.
- Arrêtez le fonctionnement du four avant que le poisson ne soit totalement cuit et laissez reposer 5 min environ pour homogénéiser la cuisson.

	Temps	Puissance
2 darnes en papillotes* ou 2 filets pochés	3 – 6 min	Cuisson forte
1 poisson entier (1 kg)	9 – 10 min	Cuisson forte
2 petits poissons (de 250 g)	3 – 6 min	Cuisson forte
Crevettes fraîches (200 g)	2 min	Cuisson forte
Moules	2 – 3 min	Cuisson forte
Coquilles St-Jacques (500 g).	4 – 7 min	Cuisson douce

*Pour les papillottes, utilisez du papier sulfurisé. (Jamais de papier aluminium.)
Moules et crevettes seront étalées de préférence en une seule couche.

Cuisson des volailles

Les observations et les conseils donnés pour la cuisson des viandes rôties (pages suivantes), s'appliquent de la même façon pour les volailles.

Volailles entières

- Placez la pièce dans un plat en verre ou en faïence, le dos tourné vers le haut.
- Couvrez avec un couvercle ou avec du papier paraffiné.
- A mi-temps, protégez les extrémités des pattes et des ailes avec des petits morceaux de papier aluminium. Dans ce cas, il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm). Retournez la volaille sur le dos.

Morceaux

- Placez les morceaux dans un plat en verre ou en faïence, en disposant les morceaux les plus gros contre les bords du plat.
- Ajoutez les ingrédients nécessaires à la recette et couvrez.
- A mi-cuisson, remuez et retournez les morceaux.

Laissez reposer volailles entières et morceaux, 5 minutes environ avant de servir.

	Poids/Quantité	Temps	Puissance
Morceaux de poulet	2	2 – 5 min	Cuisson forte
	4	6 – 9 min	
	6	9 – 12 min	
Poulet entier	1 à 1,5 kg	17 – 22 min	Cuisson forte

Cuisson des viandes

Les viandes cuites au four à micro-ondes sont moelleuses et savoureuses mais peu dorées. Elles sont juste légèrement colorées quand le temps de cuisson est supérieur à 20 minutes. Il est alors souhaitable de procéder avant ou après cuisson au dorage selon les procédés classiques (cocotte, sauteuse, grilloir).

Les rôtis

- Surélevez la pièce à rôtir en la plaçant sur une soucoupe renversée au fond d'un plat en verre.
- Couvrez avec du papier paraffiné.
- Commencez la cuisson en plaçant la partie la plus grasse dessous.
- Retournez la viande à mi-cuisson et protégez les os apparents et les extrémités des rôtis avec du papier d'aluminium pour éviter un excès de cuisson.

- Le papier d'aluminium doit impérativement être utilisé en petite quantité.
Il est important que le papier d'aluminium ne soit pas en contact ou proche des parois du four (distance minimum 1 cm).
- Sortez la viande du four avant d'obtenir la température «à coeur» souhaitée. Couvrez d'une feuille d'aluminium et laissez reposer pour homogénéiser la cuisson. Salez en fin de cuisson.

Les petits morceaux

- Disposez les morceaux plus épais et plus fermes contre les parois du plat, les morceaux minces ou avec os au centre.
- Choisissez des morceaux de première qualité et coupés en petits cubes. En effet une viande ferme souvent attendrie par une cuisson traditionnelle prolongée ne le sera pas par une cuisson aux micro-ondes.

	Poids	Temps	Puissance	Repos
Rôti de boeuf saignant à point bien cuit	1 kg	6 – 10 min	Cuisson forte	10 – 15 min
		10 – 13 min		
		13 – 16 min		
Rôti de porc	1 kg	14 – 16 min	Cuisson forte	15 – 20 min
Rôti de veau	1 kg	14 – 16 min	Cuisson forte	15 – 20 min
Morceaux à braiser	500 g	13 – 15 min	Mijotage	11 – 14 min

Température de cuisson «à coeur»: Un thermomètre «spécial viande» vous indiquera le degré de cuisson d'un rôti; il faut prévoir:

Boeuf – Mouton: 45°C – Volailles – Veau – Porc: 85°C.

Ne laissez jamais le thermomètre dans le four en fonctionnement.

Cuisson des légumes frais

- Lavez les légumes et chaque fois que cela est possible, coupez-les en petits morceaux.
 - Disposez-les dans un plat, sur une faible épaisseur et ajoutez de l'eau si nécessaire.
 - Couvrez le plat.
 - Ce tableau est donné à titre indicatif, les temps pouvant varier selon votre goût, la fraîcheur et la grosseur des légumes.
- Si vous doublez les quantités indiquées, augmentez le temps de cuisson de la valeur d'un tiers.
 - Laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir.
 - Pour cuire ensemble différentes variétés de légumes, placez contre les parois du plat les légumes qui demandent une plus longue cuisson ou bien cuisez-les seuls un court moment avant d'y ajouter les autres variétés plus rapidement cuites.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Artichauts	1 2 4	4 – 7 min 7 – 9 min 11 – 13 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et 1 cuillerée à soupe de jus de citron. – Couvrez
Carottes	250 g	4 – 7 min	Cuisson forte	Coupez finement – Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Champignons	250 g	4 – 7 min	Cuisson forte	Ajoutez 1 cuillerée à soupe de matière grasse – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Choux de Bruxelles	250 g	4 – 7 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson
Choux-fleurs (bouquets)	500 g	7 – 9 min	Cuisson forte	Lavez les bouquets à l'eau vinaigrée – Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Endives	300 g (3 – 4)	7 – 9 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau, 1 cuillerée à soupe de jus de citron – Couvrez – Retournez à mi-cuisson.
Fenouil	1 bulbe	7 – 9 min	Cuisson forte	Coupez-le en 4 – Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Haricots verts	500 g	4 – 7 min	Cuisson forte	Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Maïs (épis)	2 4	4 – 6 min 5 – 7 min	Cuisson forte	Beurrez à volonté et cuisez en papillottes – Retournez à mi-cuisson.
Poireaux	500 g	8 – 10 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Retournez à mi-cuisson.
Petits pois	250 g	4 – 7 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Pommes de terre (moyennes) avec la peau	2 4	4 – 7 min 8 – 10 min	Cuisson forte	Piquez la peau – Placez les pommes de terre dans du papier absorbant. Disposez-les en couronne dans le four – En fin de cuisson laissez reposer 3 à 5 min.
Pommes de terre à l'eau	4	7 – 9 min	Cuisson forte	Coupez-les en morceaux (2 cm environ) – Ajoutez 1 cm d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.

Cuisson des légumes surgelés et congelés

- Placez les légumes sous emballage dans un plat (enlevez le lien métallique du sachet).
- A mi-temps:
Retirez les légumes de l'emballage, divisez le bloc en morceaux, ajoutez l'eau et couvrez.

- Il n'est pas nécessaire, comme pour la viande par exemple, de décongeler avant de cuire.
- Laissez reposer les légumes couverts pendant 3 à 5 minutes avant de servir.

	Poids	Temps	Puissance	Nos conseils
Choux de Bruxelles	250 g	6 – 7 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-temps.
Choux-fleurs	250 g	3 – 6 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-temps.
Epinards	250 g	3 – 6 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Divisez le bloc à mi-cuisson.
Haricots Verts	250 g	6 – 9 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Séparez à mi-cuisson.
Jardinière de légumes	250 g	3 – 6 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Séparez à mi-cuisson.
Petits pois fins	250 g	3 – 6 min	Cuisson forte	Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.

Cuisson des fruits

Faites dissoudre le sucre dans l'eau en plaçant le sélecteur sur la position maximum (100% de puissance) pendant 2 minutes.

	Poids	Eau	Sucre	Temps	Puissance	Nos conseils
Poires	1 kg	1 dl	1,5 dl	6 – 9 min	Cuisson forte	Epluchez, coupez en quartiers, couvrez, Remuez à mi-cuisson.
Pommes	1 kg	1 dl	1,5 dl	6 – 9 min	Cuisson forte	Epluchez, coupez en quartiers, couvrez, Remuez à mi-cuisson.
Prunes	1 kg	2 dl	1,5 dl	6 – 9 min	Cuisson forte	Lavez les prunes – Piquez la peau – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Rhubarbe	1 kg	0,5 dl	1,5 dl	3 – 6 min	Cuisson forte	Coupez en morceaux – Couvrez –, Remuez à mi-cuisson.
Abricots secs	250 g	2 dl	1,5 dl	3 – 6 min	Cuisson forte	Faites tremper les fruits pendant 3 ou 4 heures, – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.
Pruneaux	250 g	1,5 dl		5 – 7 min	Cuisson forte	Faites tremper les fruits pendant 3 ou 4 heures, – Couvrez – Remuez à mi-cuisson.

Entretien et nettoyage

Assurez-vous que le four est débranché avant de le nettoyer.
N'essayez pas de réparer vous-même quelque pièce du four.
La réparation doit être effectuée par un service
après-vente qualifié.

Nettoyage intérieur

GARDEZ TOUJOURS L'INTÉRIEUR DU FOUR PROPRE.

Nettoyez les débordements d'aliments immédiatement après chaque utilisation. Les salissures qui restent sur les parois du four, de la porte, absorbent l'énergie micro-ondes, réduisent l'efficacité du four et peuvent endommager l'enceinte.

Utilisez une éponge imbibée d'eau chaude et si nécessaire additionnée d'un détergent doux (liquide pour la vaisselle par exemple). Rincez et séchez soigneusement.

Procédez de la même manière pour le plateau tournant (il peut également être lavé en lave-vaisselle).

Essuyez avec un chiffon doux ou du papier absorbant la condensation éventuelle formée dans le four pendant la cuisson.

Pour retirer les salissures qui ont attaché, placez un verre d'eau dans le four à micro-ondes pendant 2 à 3 minutes à la puissance maximale.

N'UTILISEZ PAS DE PRODUITS ABRASIFS OU CAUSTIQUES, DE BOMBES AEROSOLS POUR FOUR. NE GRATTEZ PAS LES PAROIS AVEC UN COUTEAU OU UN AUTRE OBJET TRANCHANT. N'UTILISEZ EN AUCUN CAS D'ÉPONGES MÉTALLIQUES OU AVEC GRATTOIR.

Nettoyage extérieur

Vous pouvez nettoyer les surfaces externes du four avec une éponge imbibée d'un détergent liquide doux et d'eau. Rincez et séchez soigneusement avec un chiffon doux. Faites attention à ce que l'eau ne rentre pas dans les orifices de ventilation.

N'UTILISEZ JAMAIS DE PRODUIT ABRASIF NI D'ÉPONGES MÉTALLIQUES OU AVEC GRATTOIR. N'ASPERGEZ EN AUCUN CAS LE FOUR À MICRO-ONDES AVEC DE L'EAU.

En cas d'anomalies de fonctionnement

Si vous constatez une anomalie de fonctionnement, consultez le tableau ci-dessous avant de contacter votre service après-vente.

Problème	Causes possibles	Comment y remédier
Le four à micro-ondes ne fonctionne pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Panne de courant ou pas de courant à la prise. 2. Le cordon d'alimentation n'est pas branché. 3. La porte du four n'est pas fermée. 4. La sélection est incorrecte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifiez le fusible de votre installation. 2. Branchez l'appareil. 3. Ouvrez la porte puis fermez-la correctement. 4. Vérifiez ce point.
Les aliments ne sont pas assez cuits	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le plat n'est pas assez «transparent» aux micro-ondes. 2. La puissance de fonctionnement n'est pas adaptée. 3. Faible voltage. 4. D'autres appareils sont branchés sur la même prise. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reportez-vous au paragraphe sur les récipients. 2. Vérifiez la puissance recommandée pour ce type d'aliment. 3. Un temps de cuisson plus long peut être nécessaire si le voltage est inférieur à la normale. A vérifier avec la Compagnie électrique locale. 4. Le four à micro-ondes doit avoir sa propre prise.
Les aliments sont trop cuits	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le temps de cuisson sélectionné n'est pas correct. 2. La puissance de fonctionnement n'est pas adaptée. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suivez les indications données dans la recette en utilisant le minimum de temps proposé. 2. Quelques aliments nécessitent une faible puissance de fonctionnement. Vérifiez chaque recette pour chaque type d'aliment.
Vous observez des arcs électriques	<ol style="list-style-type: none"> 1. Des plats en métal ou des récipients contenant du métal sont utilisés. 2. Une feuille d'aluminium n'est pas utilisée correctement. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ne pas utiliser ce type de récipient lors de la cuisson aux micro-ondes. 2. Utilisez cette feuille uniquement comme il est indiqué dans la notice d'utilisation.
Bruit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le ventilateur fonctionne pour refroidir les pièces de fonctionnement. 2. Plusieurs sons sont émis lorsqu'une faible puissance de fonctionnement est utilisée. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. C'est normal. 2. C'est normal.
Vapeur ou buée Accumulation dans le four et/ou sur la porte du four	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cela peut se produire lorsque l'on fait cuire des aliments contenant beaucoup d'eau. 2. Mauvaise ventilation autour de l'appareil. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Essayez avec un chiffon. 2. Placez le four dans un endroit qui permette que l'air puisse circuler tout autour de l'appareil.

Remplacement de l'ampoule

L'ampoule d'éclairage de votre four ne peut être remplacée que par un service après-vente.

Caractéristiques techniques

Dimensions extérieures	Hauteur	26,5 cm	Branchement	220 – 230 Volts
	Largeur	46,0 cm		monophasé 50 Hz
	Profondeur	32,2 cm		Fusible
Dimensions intérieures	Hauteur	19,2 cm	Puissance absorbée	1250 W
	Largeur	30,4 cm	Puissance restituée	900 W
	Profondeur	31,8 cm		
	Volume	18 L		

Appareil conforme à la directive CEE 87-308 relative à la limitation des perturbations radio-électriques, et à la directive CEE 73-23 relative à la sécurité électrique.

FA
Comme

Local. Ord. Référence	A51128		Quantité	1
Partno. Référence	822 19 09-21/4	Description / Sending	BRUKSANVISING FRANSKA	
Sort Code / Sort Code	4972 001	Your order No. / Client order	568	107
		Order No. / Client order	11-01	DPI

**CUISINIÈRES
LAVE-LINGE SÈCHE-LINGE
LAVE-VAISSELLE
RÉFRIGÉRATEURS CONGÉLATEURS
HOTTES ASPIRANTES
APPAREILS ENCASTRABLES
FOURS A MICRO-ONDES**

**Pour en savoir plus, contactez le Service Conseils Consommateurs
(1) 44.60.06.10**

COFRADEM 43 AVENUE FÉLIX-LOUAT BP 142 60307 SENLIS CEDEX

Dans le souci d'une amélioration constante de nos produits, nous nous réservons le droit d'apporter à leurs caractéristiques toutes modifications liées à l'évolution technique (décret du 24.3.78).