



MARQUE: LG

REFERENCE : MD-3248YZ

CODIC: 3094928





# FOUR À MICRO-ONDES

## MANUEL D'UTILISATION

LIRE ATTENTIVEMENT LE MANUEL AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

MD-3248YZ

P/No: MFL57864203

# Précautions

## Précautions destinées à éviter toute surexposition aux micro-ondes.

Le four ne peut fonctionner la porte ouverte grâce à son système de sécurité de verrouillage intégré dans le mécanisme de la porte. Ce mécanisme de sécurité arrête automatiquement toute cuisson lors de l'ouverture de la porte, ce qui dans le cas de l'utilisation du micro-ondes pourrait engendrer une exposition nocive à l'énergie micro-ondes.

**Il est important de ne pas endommager le système de verrouillage.**

Ne placer aucun objet entre l'avant du four et la porte et ne laisser aucun résidu d'aliment ou de produit nettoyant s'accumuler sur les surfaces assurant l'étanchéité.

Ne pas utiliser un four endommagé. La bonne fermeture de la porte est particulièrement importante. La porte, l'encadrement, les charnières et les loquets (cassés ou mal ajustés), les joints de la porte et les surfaces d'étanchéité ne doivent pas être endommagés.

Ne confier cet appareil pour réglage ou réparation qu'à un technicien agréé du service après-vente.

## Attention

**Vérifier les temps de cuisson.  
Une cuisson excessive peut enflammer  
un aliment et endommager le four.**

Lors du réchauffage de liquides, soupes, sauces et boissons dans votre four à micro-ondes, une ébullition éruptive tardive peut se produire sans apparition de bulles. Cette condition peut entraîner un bouillonnement soudain sur le liquide chaud. Pour éviter ce risque, suivre les étapes ci-dessous:

1. Éviter d'utiliser des récipients aux bords droits et cols étroits.
2. Ne pas surchauffer.
3. Remuer le liquide avant de placer le récipient dans le four, remuer à nouveau à mi-cuisson.
4. Après le réchauffage, laisser reposer dans le four quelques minutes, remuer ou agiter de nouveau les liquides (en particulier, le contenu des biberons et des récipients d'aliments pour nourrissons) et vérifier leur température avant consommation afin d'éviter les brûlures (biberons et récipients d'aliments pour nourrissons, notamment). Faire attention en manipulant le récipient.

## Attention

**Laisser reposer un instant l'aliment  
réchauffé au micro-ondes et tester  
la température avant consommation.  
Notamment les biberons et petits pots.**

# Sommaire

## Mode de fonctionnement du four à micro-ondes

Les micro-ondes sont une forme d'énergie semblable aux ondes radio ou télé et à la lumière du jour. En général, les micro-ondes se propagent vers l'extérieur alors qu'elles se déplacent dans l'atmosphère et disparaissent sans effet. Les fours à micro-ondes cependant, disposent d'un magnétron conçu pour utiliser l'énergie des micro-ondes. L'électricité, qui alimente le magnétron, permet de créer l'énergie micro-ondes.

Ces micro-ondes pénètrent la surface de cuisson par des ouvertures pratiquées dans le four. Un plateau tournant est situé sur le sole du four. Les micro-ondes ne peuvent traverser les parois métalliques du four, mais elles peuvent pénétrer dans des matériaux tels que le verre, la porcelaine, le papier, des matériaux dont sont constitués les ustensiles pour micro-ondes.

Les micro-ondes ne chauffent pas les récipients utilisés pour la cuisson même si ceux-ci peuvent chauffer du fait de la chaleur générée par la nourriture.

## Un appareil très sûr

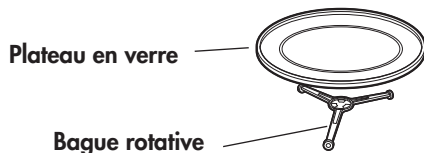
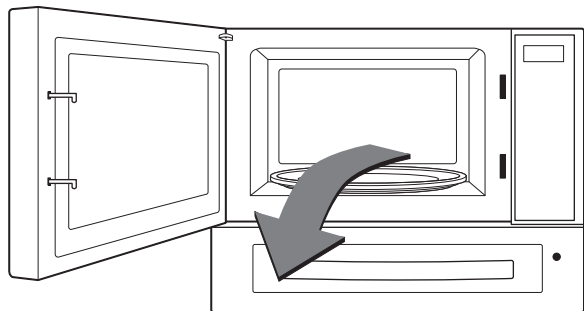
**Votre four à micro-ondes est l'un des appareils électroménagers les plus sûrs. Lorsque la porte est ouverte, le four cesse immédiatement de produire des micro-ondes. L'énergie micro-ondes est totalement convertie en chaleur lorsqu'elle pénètre la nourriture, ne dégageant aucune énergie résiduelle nocive pour la personne qui cuisine.**

Précautions	2
Sommaire	3
Déballage de l'appareil et installation	4 ~ 5
Réglage de l'horloge	6
Sécurité enfant	7
Puissance de cuisson	8
Niveau de puissance	9
Cuisson en deux étapes	10
Démarrage rapide	11
Rechauffage Auto	12 ~ 13
Cuisson automatique	14 ~ 15
Décongélation automatique	16 ~ 17
Décongélation rapide	18 ~ 19
Pizza Auto	20
Cuisson Auto	21
Guide de cuisson et de réchauffage	22
Guide pour les légumes frais	23
Consignes importantes de sécurité	24 ~ 25
Ustensiles pour micro-ondes	26
Caractéristiques des aliments et cuisson micro-ondes	27 ~ 28
Questions et réponses	29
Avertissements et Spécifications techniques	30

# Déballage de l'appareil et Installation

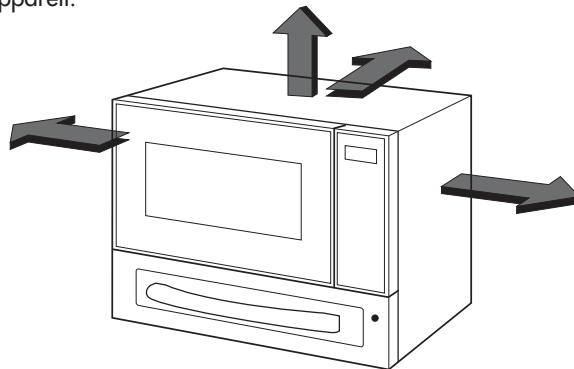
En suivant les étapes de base décrites sur ces deux pages, vous serez rapidement en mesure de vérifier le bon fonctionnement de votre four. Veuillez faire particulièrement attention aux instructions portant sur l'emplacement de votre four. Lorsque vous sortez le four de son emballage, veillez à bien retirer tous les accessoires et emballages. Vérifiez que le four n'a pas été endommagé pendant la livraison.

- 1** Déballer le four et le poser sur une surface plane.



**Avertissement :** N'utilisez pas le Plat de cuisson pour pizza avec des micro-ondes.

- 2** Placer le four à l'emplacement de votre choix, à une hauteur supérieure à 85 cm, en s'assurant qu'il existe un espace d'au moins 30 cm en haut et 10 cm à l'arrière, pour assurer une ventilation correcte. L'avant du four doit se trouver à au moins 8 cm du bord de la surface pour éviter de basculer. Le four à micro ondes ne doit pas être placé dans un meuble. Une sortie d'évacuation est placée sur la partie supérieure ou latérale du four. Ne pas l'obstruer pour éviter d'endommager l'appareil.



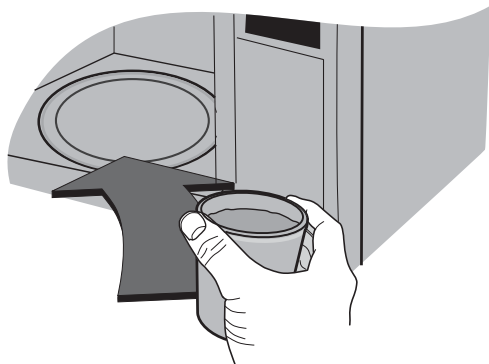
**CE FOUR NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ A DES FINS DE RESTAURATION COMMERCIALE**

**3** Branchez le four dans une prise standard. Vérifiez que le four est le seul appareil branché à cette prise.

**Si votre four ne fonctionne pas correctement, débranchez et rebranchez-le.**

**4** Ouvrir la porte de votre four en tirant sur la poignée de la porte. Placer la **BAGUE ROTATIVE** à l'intérieur du four et le **PLATEAU EN VERRE** dessus.

**5** Remplissez un **réceptacle pour micro-ondes** avec 300 ml d'eau. Placez-le sur le **PLATEAU EN VERRE** et fermez la porte du four. Si vous avez des doutes sur le réceptacle à utiliser, veuillez vous reporter à la page 26.



**6** Appuyez sur le bouton **DÉPART** une fois pour régler le temps de cuisson sur 30 secondes.



**7** **L’AFFICHEUR** comptera à rebours à partir de 30 secondes. Lorsqu’il indiquera 0, il sonnera trois fois. Ouvrez la porte du four et testez la température de l’eau. Si votre four fonctionne bien, l’eau devrait être chaude. **Faites attention en sortant le réceptacle du four, il peut être chaud.**



**VOTRE FOUR EST PRÊT**

# Réglage de l'horloge



Lorsque vous branchez votre four pour la première fois ou quand l'alimentation est rétablie à la suite d'une panne de courant, le chiffre "0" apparaît dans la fenêtre d'affichage. Vous devez alors recommencer le réglage de l'horloge.

Si l'horloge (ou la fenêtre d'affichage) indique des symboles anormaux, débranchez votre four de la prise de courant, puis rebranchez-le et réglez de nouveau l'horloge.

Pendant le réglage de l'horloge, le deux-points clignote. Lorsque le réglage est terminé, le deux-points cesse de clignoter.

*Vous pouvez régler l'horloge suivant le système à 12 heures ou à 24 heures. Dans l'exemple suivant, je vous présente comment régler l'heure sur 14 h 35 si vous appliquez le système à 24 heures. N'oubliez pas de retirer tous les matériaux de conditionnement du four.*

Assurez-vous que vous avez correctement installé votre four comme décrit précédemment dans ce manuel.

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)**.



Appuyez une fois sur **CLOCK (HORLOGE)**.

(Si vous voulez utiliser le système à 12 heures, appuyez sur **CLOCK (HORLOGE)** une fois de plus. Pour changer une autre option après avoir réglé l'horloge, vous devez débrancher le four et le rebrancher ensuite.)



Appuyez quinze fois sur **10 MIN.**

Appuyez trois fois sur **1 MIN.**

Appuyez cinq fois sur **10 SEC.**



Appuyez sur **CLOCK (HORLOGE)** ou **START (DÉPART)** pour confirmer l'heure.



# Sécurité Enfant



Votre four dispose d'une sécurité qui évite tout fonctionnement accidentel du four. Une fois la sécurité enfant enclenchée, vous ne pourrez utiliser aucune fonction et vous ne pourrez pas cuire d'aliments.

Votre enfant peut toutefois encore ouvrir la porte!

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)**.



Appuyez et maintenez enfoncée la touche **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)** jusqu'à ce que "L" apparaisse sur l'afficheur et qu'un signal sonore retentisse. La **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.



L'heure disparaîtra de l'afficheur si vous avez réglé l'horloge.

Le "L" restera affiché pour vous rappeler que la **SÉCURITÉ ENFANT** est enclenchée.



Pour annuler la **SÉCURITÉ ENFANT**, appuyez et maintenez enfoncée la touche **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)** jusqu'à ce que le "L" disparaisse, vous entendrez un SIGNAL SONORE quand elle sera désactivée.





# Puissance de cuisson

Dans l'exemple qui suit, je vous montre comment cuire des aliments à une puissance de 680 W (80%) pendant 5 minutes 30 secondes.



Votre four à micro-ondes possède cinq niveaux de puissance de cuisson différents. La puissance la plus élevée est sélectionnée par défaut et le bouton de sélection sert à choisir une puissance différente.

## PUISSANCE

<b>ELEVEE</b>	850 W	100%
---------------	-------	------

<b>MOYENNE A ELEVEE</b>	680 W	80%
-------------------------	-------	-----

<b>MOYENNE</b>	510 W	60%
----------------	-------	-----

<b>DECONGELATION( ** / δδ )/ MOYENNE FAIBLE</b>	340 W	40%
---	-------	-----

<b>FAIBLE</b>	170 W	20%
---------------	-------	-----

Assurez-vous que vous avez installé le four correctement, conformément aux instructions données dans les pages précédentes.

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)**.



Appuyez deux fois sur **PUISSANCE** pour sélectionner 680 W (80%) "680" apparaisse dans la fenêtre d'affichage.



Appuyez cinq fois sur **1 MIN.**  
Appuyez trois fois sur **10 SEC.**



Appuyez sur **START (DÉPART)**.



Votre four à micro-ondes possède 5 niveaux de puissance pour vous permettre un maximum de flexibilité et un contrôle optimal de la cuisson. Le tableau ci-dessous vous indique le niveau de puissance recommandé pour différents types d'opérations possibles avec ce four à micro-ondes.

# Niveau de puissance

PUISSANCE	POURCENTAGE	USAGE
<b>ELEVEE</b>	100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Faire bouillir de l'eau</li> <li>* Faire dorer du boeuf haché</li> <li>* Cuire de la volaille, du poisson ou des légumes</li> <li>* Cuire des morceaux de viande tendre</li> </ul>
<b>MOYENNE A ELEVEE</b>	80%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réchauffer toutes sortes d'aliments</li> <li>* Faire rôtir de la viande et de la volaille</li> <li>* Faire cuire des champignons et des fruits de mer</li> <li>* Faire cuire des aliments contenant du fromage et des oeufs</li> </ul>
<b>MOYENNE</b>	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Préparer des cakes et des brioches</li> <li>* Préparer des oeufs</li> <li>* Préparer un flan</li> <li>* Préparer du riz, de la soupe</li> </ul>
<b>DECONGELATION (**) / MOYENNE FAIBLE</b>	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Toute décongélation</li> <li>* Faire fondre du beurre et du chocolat</li> <li>* Cuire des morceaux de viande moins tendre</li> </ul>
<b>FAIBLE</b>	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ramollir du beurre et du fromage</li> <li>* Ramollir de la glace</li> <li>* Faire lever de la pâte à la levure</li> </ul>



# Cuisson en deux étapes

Dans l'exemple suivant, je vais vous montrer comment cuire des aliments en deux étapes. La première étape cuira votre aliment pendant 11 minutes en réglage PUISSANCE MAXI, la seconde, pendant 35 minutes à 340W (40%) la puissance.



Pendant la cuisson en deux étapes, la porte du four peut être ouverte pour surveiller les aliments. Refermer la porte et appuyer sur START pour que l'étape de cuisson continue.

A la fin de l'étape 1, un BIP retentit et l'étape 2 commence.

Si vous désirez annuler le programme, appuyer deux fois sur STOP/CLEAR.

Appuyer sur **STOP/CLEAR**.

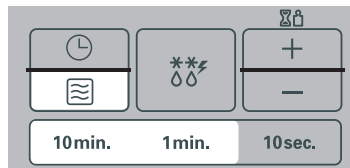
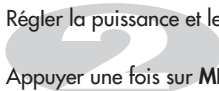


Régler la puissance et le temps de cuisson **pour l'étape 1**.

Appuyer une fois sur **MICRO** pour sélectionner la puissance MAXI.

Appuyez une fois sur **10 MIN.**

Appuyez une fois sur **1 MIN.**

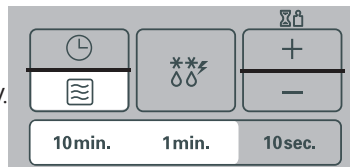
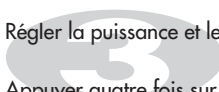


Régler la puissance et le temps de cuisson **pour l'étape 2**.

Appuyer quatre fois sur **MICRO** pour sélectionner une puissance de 340W.

Appuyez trois fois sur **10 MIN.**

Appuyez cinq fois sur **1 MIN.**



Appuyer sur **START**.



# Démarrage rapide

Dans cet exemple, je vous montre comment sélectionner 2 minutes de cuisson à puissance maximale.

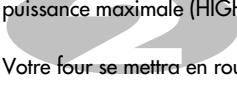


La fonction **DEMARRAGE RAPIDE** vous permet d'introduire des intervalles de 30 secondes de cuisson à puissance maximale (HIGH) en utilisant la touche **DÉPART**.

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)**.



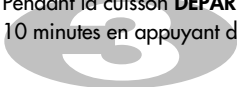
Appuyez quatre fois sur **START (DÉPART)** pour sélectionner 2 minutes à puissance maximale (HIGH).



Votre four se mettra en route avant la quatrième pression.



Pendant la cuisson **DÉPART INSTANTANÉ**, vous pouvez augmenter la durée de cuisson jusqu'à 10 minutes en appuyant de façon répétée sur le bouton **START (DÉPART)**.



# Rechauffage Auto

Dans l'exemple suivant, je vais vous expliquer comment cuire 0.6kg de sauce.



**RECHAUFFAGE AUTO** vous permet de cuire la plupart de vos plats préférés en sélectionnant le type d'ingrédients et leur poids.

## Famille d'ingrédients

ALIMENTS FROIDS **1**

ALIMENTS SURGELÉS **2**

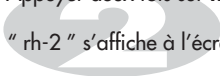
PIZZA FROIDE **3**

Appuyez sur **STOP/CLEAR**.



Appuyer deux fois sur **RECHAUFFAGE AUTO** pour sélectionner le menu Sauce.

"rh-2" s'affiche à l'écran.



Appuyez cinq fois sur la touche **PLUS** pour entrer 0,6 kg.



Appuyez sur **START**.



<b>FONCTION</b>	<b>CATÉGORIES</b>	<b>POIDS LIMITE</b>	<b>USTENSILS</b>	<b>TEMPÉRATURE DES ALIMENTS</b>	<b>INSTRUCTIONS</b>
<b>RECHAUFFEMENT AUTOMATIQUE</b>	<b>1. ALIMENTS FROIDS</b>	0.3 kg ~ 0.6 kg	Plateau propre	Réfrigérés	<p>Percez la surface à l'aide d'une broche. Placez les aliments sur le plateau tournant. Après la cuisson, laissez reposer pendant 2-3 minutes avant de servir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remuable, ex : Spaghettis à la bolognese, ragoût de bœuf</li> <li>- Non remuable ex : Lasagne, tarte au fromage</li> </ul> <p><b>Note :</b> Pour les aliments qui viennent en sac(s), percez la portion de viande et les portions de riz/pâtes, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les aliments remuables, remuez lors du bip.</li> <li>- Pour les aliments non remuables, il n'est pas nécessaire de remuer lors du bip.</li> </ul>
	<b>2. ALIMENTS SURGELÉS</b>	0.3 kg ~ 0.6 kg	Plateau propre	Surgelés	La même procédure que ci-dessus.
	<b>3. PIZZA FROIDE</b>	0.2 kg ~ 0.4 kg	Egouttoir/grille basse	Réfrigérée	Cette fonction sert à réchauffer la pizza froide restante. Placez la pizza froide sur la grille basse et celle-ci sur le plateau en métal. Après la cuisson, sortez les aliments immédiatement. Laissez reposer pendant 2~3 minutes.

# Cuisson automatique

Dans l'exemple suivant, je vous explique comment cuire 0,6 kg de pommes de terre en chemise.



La fonction **CUISSON AUTOMATIQUE** vous permet de cuire facilement la plupart de vos aliments préférés en sélectionnant le type d'aliment et en entrant son poids.

Catégorie	Appuyez sur
Pomme de terre en chemise	<b>1</b> fois
Légumes frais	<b>2</b> fois
Légumes surgelés	<b>3</b> fois
Riz	<b>4</b> fois
Poisson frais	<b>5</b> fois

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)**.



Appuyez sur **AUTO COOK (CUISSON AUTOMATIQUE)**

"Ac-1" apparaît dans la fenêtre d'affichage.



Appuyez **quatre** fois sur la touche **PLUS** pour entrer 0,6 kg.



Appuyez sur **START (DÉPART)**.



Fonction	Catégorie	Limite de poids	Ustensile	Température de l'aliment	Instructions										
Auto Cook (Cuisson automatique)	<b>Pomme de terre en chemise</b>	0,2 ~ 1,0kg	Plateau métallique	Température ambiante	Choisissez des pommes de terre de taille moyenne (170-200g). Lavez et essuyez les pommes de terre. Faites plusieurs trous dans les pommes de terre avec une fourchette. Posez-les sur le plateau métallique. Introduisez le poids et appuyez sur START. Après la cuisson, sortez les pommes de terre du four. Couvrez-les d'une feuille de papier d'aluminium et laissez-les reposer pendant 5 minutes. <b>ATTENTION: Le grille et les parois du four sont BRULANTS. Utilisez des gants appropriés.</b>										
	<b>Légumes frais</b>	0,2 ~ 0,8kg	Plat creux adapté à la cuisson au micro-ondes	Température ambiante	Mettez les légumes dans un plat adapté à la cuisson au micro-ondes. Ajoutez de l'eau. Couvrez. Après la cuisson, remuez et laissez reposer. Ajoutez de l'eau en fonction de la quantité. ** 0,2 kg à 0,4 kg: 2 cuillères à soupe ** 0,5 kg à 0,8 kg: 4 cuillères à soupe										
	<b>Légumes surgelés</b>	0,2 ~ 0,8kg	Plat creux adapté à la cuisson au micro-ondes	Surgelé	Mettez les légumes dans un plat adapté à la cuisson au micro-ondes. Ajoutez de l'eau. Couvrez. Après la cuisson, remuez et laissez reposer. Ajoutez de l'eau en fonction de la quantité. ** 0,2 kg à 0,4 kg: 2 cuillères à soupe ** 0,5 kg à 0,8 kg: 4 cuillères à soupe										
	<b>Riz</b>	0,1 ~ 0,3kg	Plat creux adapté à la cuisson au micro-ondes	Température ambiante	Lavez le riz et laissez-le tremper pendant 30 minutes. Mettez le riz, l'eau bouillante et $\frac{1}{4}$ à 1 cuillère à thé de sel dans un plat creux suffisamment grand. <table border="1" data-bbox="817 655 1332 722"> <tr> <td>Poids</td> <td>100g</td> <td>200g</td> <td>300g</td> <td>Couvrir</td> </tr> <tr> <td>Riz</td> <td>200ml</td> <td>400ml</td> <td>600ml</td> <td>Oui</td> </tr> </table> ** Riz - Après cuisson, laissez couvert pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.	Poids	100g	200g	300g	Couvrir	Riz	200ml	400ml	600ml	Oui
	Poids	100g	200g	300g	Couvrir										
Riz	200ml	400ml	600ml	Oui											
<b>Poisson frais</b>	0.2 kg ~ 0.6 kg	plat à tarte allant au micro-ondes	Réfrigéré	Poisson entier, Steaks - Poisson huileux : saumon, maquereau - Poisson blanc : cabillaud, aiglefin Disposez une couche simple dans un grand plat à tarte allant au Micro-ondes. Couvrez le plat fermement avec du papier film et percez plusieurs fois. Placez sur le plateau tournant. Réglez le poids et pressez START. Après la cuisson, sortez le récipient du four. Laissez reposer pendant 3 minutes avant de servir.											



# Décongélation automatique



Votre four à micro-ondes dispose de quatre modes de décongélation: **VIANDE, VOLAILLE, POISSON** et **PAIN**. Plusieurs puissances sont possibles pour chaque mode de décongélation. Appuyez plusieurs fois sur la touche **DECONGELATION AUTOMATIQUE** pour sélectionner une puissance différente.

Catégorie	Appuyez sur
<b>MEAT (VIANDE)</b>	<b>1</b> fois
<b>POULTRY (VOLAILLE)</b>	<b>2</b> fois
<b>FISH (POISSON)</b>	<b>3</b> fois
<b>BREAD (PAIN)</b>	<b>4</b> fois

La température et la densité des aliments varient. Dès lors, je vous recommande de vérifier les aliments avant de commencer la cuisson. Faites particulièrement attention aux gros morceaux de viande ou de volaille. Certains aliments ne doivent pas être totalement décongelés avant la cuisson. Par exemple, le poisson cuit si vite qu'il est parfois préférable de commencer la cuisson quand le poisson n'est pas encore entièrement décongelé. Le programme **POULTRY (VOLAILLE)** convient pour décongeler des pièces de petite taille comme des petits pains ou une petite tranche. Ces pièces nécessitent un certain temps de repos pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple suivant vous indique comment décongeler 1,4 kg de volaille surgelée.

Appuyez sur **STOP/CANCEL (ARRET/ANNULATION)**.

Pesez les aliments que vous allez décongeler. Retirez tout ruban ou emballage métallique, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



Appuyez deux fois sur la touche **AUTO DEFROST (DECONGELATION AUTOMATIQUE)** pour sélectionner le programme de décongélation de volaille (**POULTRY**).

La fenêtre d'affichage indique "def2".



Introduisez le poids des aliments surgelés que vous allez décongeler.

Appuyez quatorze fois sur la touche **PLUS** pour entrer 1,4 kg.



Appuyez sur **START (DÉPART)**.



Pendant la décongélation, le four émettra un "bip". Ouvrez le four, retournez la pièce et étalez les morceaux pour que la décongélation se fasse de manière uniforme. Sortez les parties qui ont été décongelées ou protégez-les pour ralentir leur décongélation. Une fois la vérification effectuée, refermez la porte du four et appuyez sur la touche **START** pour poursuivre la décongélation. **Le processus de décongélation continue (même lorsque le "bip" rentit) tant que vous n'ouvrez pas la porte.**

## GUIDE DE DECONGELATION

- \* La nourriture à décongeler doit se trouver dans un récipient adapté au micro-ondes et être placée, sans couvercle, sur le plateau tournant en verre.
- \* Au besoin, protégez les morceaux plus petits de viande ou de volaille avec des feuilles de papier aluminium. De cette manière, ces pièces ne se réchaufferont pas pendant la décongélation. Veillez à ce que la feuille en aluminium ne touche pas les parois du four.
- \* Étalez les aliments tels que la viande hachée, les côtelettes, les saucisses et les tranches de lard dès que leur état de décongélation le permet. Lorsque le "bip" retentit, retournez les aliments. Sortez les pièces décongelées. Laissez décongeler les pièces restantes. Après la décongélation, laissez reposer les aliments pour que la décongélation soit complète.
- \* Par exemple, les rôtis de viande et les poulets entiers doivent REPOSER pendant 1 heure minimum avant leur cuisson.

<b>Catégorie</b>	<b>Limite de poids</b>	<b>Ustensile</b>	<b>Aliments</b>
<b>Viande</b> <b>Volaille</b> <b>Poisson</b>	0,1 ~ 4,0 kg	Accessoires pour micro-ondes (assiette plate)	<p><b>Viande</b>            Emincé de boeuf, filet de boeuf, dés de boeuf pour ragoût, bifteck, rôti braisé, Rumsteck, hamburger, côtelettes de porc, côtelettes d'agneau, rouleau de viande, saucisse, escalopes (2cm)            Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit.            Après la décongélation, laissez reposer de 5 à 15 minutes.</p> <p><b>Volaille</b>            Poulet entier, cuisses, poitrines, poitrines de dinde (moins de 2 kg)            Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit.            Après la décongélation, laissez reposer de 20 à 30 minutes.</p> <p><b>Poisson</b>            Filets, steaks, poisson entier, fruits de mer            Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit.            Après la décongélation, laissez reposer de 10 à 20 minutes.</p>
<b>Pain</b>	0,1 ~ 0,5 kg	Serviette en papier ou assiette plate	Pain en tranches, petits pains, baguette, etc.

# Décongélation rapide

Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement jusqu'à 0,5 kg de viande hachée uniquement. Laissez reposer la viande un certain temps pour que le centre soit bien décongelé. L'exemple ci-dessous vous indique comment décongeler 0,5 kg de viande hachée surgelée.



Votre four à micro-ondes dispose d'une fonction de décongélation rapide (MEAT / VIANDE).

Appuyez sur **STOP/CLEAR**.

Pesez les aliments que vous allez décongeler. Veillez à ce que tout ruban ou emballage métallique soit retiré, puis mettez les aliments dans le four et refermez la porte.



Appuyez sur la touche **QUICK DEFROST** pour sélectionner le programme de décongélation de viande (MEAT).



Pendant la décongélation, le four émettra un "bip". Ouvrez le four, retournez la pièce et étalez les morceaux pour que la décongélation se fasse de manière uniforme. Sortez les parties décongelées ou protégez-les pour ralentir leur décongélation. Une fois la vérification terminée, refermez la porte du four et appuyez sur la touche **START** pour poursuivre la décongélation. **Le processus de décongélation continue (même lorsque le "bip" rentit) tant que vous n'ouvrez pas la porte.**

## **GUIDE DE DECONGELATION RAPIDE**

Utilisez cette fonction pour décongeler rapidement de la viande hachée.

Débarrassez complètement la viande de son emballage. Mettez la viande hachée dans un plat pour micro-ondes. Lorsque le "bip" retentit, sortez la viande du four, retournez-la et remettez-la dans le four. Appuyez sur START pour poursuivre la décongélation. A la fin du programme, sortez la viande hachée du four, couvrez-la de papier d'aluminium et laissez-la reposer de 5 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement décongelée.

<b><i>Catégorie</i></b>	<b><i>Poids</i></b>	<b><i>Ustensile</i></b>	<b><i>Instructions</i></b>
<b>Viande hachée</b>	0,5kg	Accessoires pour micro-ondes (assiette plate)	Viande hachée Retournez les aliments lorsque le "bip" retentit.  Après la décongélation, laissez reposer de 5 à 15 minutes.

# Pizza Auto

Dans l'exemple ci-dessous, je vous indique comment cuire une pizza surgelée (épaisse)



Le four dispose de quatre fonctions de cuisson de pizza pré-réglées.

La fonctionnalité AUTO PIZZA adapte automatiquement la meilleure méthode et la durée de cuisson aux différents types de pizza. Le guide de cuisson indique quelle fonction AUTO PIZZA est recommandée pour votre pizza.

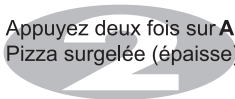
Catégorie	Appuyez sur AUTO PIZZA
Pizza surgelée (fine)	<b>1</b> fois
Pizza surgelée (épaisse)	<b>2</b> fois
Pizza fraîche	<b>3</b> fois
Pizza croustillante fraîche	<b>4</b> fois

NOTE : Utilisez SYSTÉMATIQUEMENT le plateau à pizza lorsque vous cuisez dans le four à pizza. Soyez prudent lorsque vous retirez les aliments: le plateau peut être chaud !

Appuyez sur **STOP/CLEAR**.



Appuyez deux fois sur **AUTO PIZZA** pour sélectionner Pizza surgelée (épaisse).



Appuyez sur **START**.



Appuyez sur **Plus** ou **Moins** pour ajouter ou retirer 10 secondes au temps de cuisson.



# Cuisson Auto

Dans l'exemple ci-dessous, je vous indique comment cuire à 200°C des aliments surgelés.



Quatre températures de cuisson auto sont prédéfinies dans le four. La température de cuisson auto vous permet de programmer facilement la cuisson d'aliments sélectionnés. Les températures du four peuvent varier. Ajustez les températures du four et les temps de cuisson de manière adéquate.

Catégorie	Appuyez sur AUTO CUISSON
220 °C Frites	<b>1</b> fois
200 °C Aliments surgelés	<b>2</b> fois
190 °C Biscuits	<b>3</b> fois
170 °C Cookies	<b>4</b> fois

#### NOTE :

Utilisez SYSTÉMATIQUEMENT le plateau à pizza lorsque vous cuisez dans le four à pizza.

Soyez prudent lorsque vous retirez les aliments : le plateau peut être chaud !

#### ATTENTION :

N'UTILISEZ PAS CE FOUR POUR GRILLER LES ALIMENTS.

Ce four n'est pas prévu pour griller les aliments.

Appuyez sur **STOP/CLEAR**.



Appuyez deux fois sur **AUTO CUISSON** pour sélectionner Aliments surgelés 200°C.



Appuyez sur la touche **Time**.



Appuyez sur **START**.



# Guide de cuisson et de réchauffage

Pour chauffer ou réchauffer correctement aux micro-ondes, il est important de se conformer à quelques règles de base. Pesez les aliments de façon à déterminer le temps de réchauffage requis. Disposez les aliments en arrondi de manière à obtenir les meilleurs résultats. Les aliments à température ambiante se réchaufferont plus rapidement que les aliments réfrigérés. Les aliments en conserve doivent être retirés de leur conteneur et placés dans un récipient prévu pour les fours à micro-ondes. Les aliments seront réchauffés plus uniformément si vous recouvrez le récipient d'un couvercle ou de film spécial pour fours à micro-ondes. Retirez précautionneusement le couvercle ou le film afin d'éviter de vous brûler avec la vapeur. Reportez-vous au tableau suivant comme guide de réchauffage des aliments cuits.

Aliments	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions spéciales
Viande hachée 3 tranches (0,5 cm d'épaisseur)	1~2 minutes	Placez la viande hachée sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou. • Remarque : Une sauce contribue à garder la viande juteuse.
Poulet 1 poitrine 1 pilon et haut de cuisse	2~3 minutes 3~3 1/2 minutes	Placez les morceaux de poulet sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Filet de poisson (170-230g)	1~2 minutes	Placez le poisson sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Lasagne 1 portion (300 g)	4~6 minutes	Placez la lasagne sur une assiette résistant aux micro-ondes. Recouvrez de film plastique percé d'un trou.
Plat mijoté 1 tasse 4 tasses	1 1/2~3 minutes 4 1/2~7 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Plat mijoté Crème ou fromage 1 tasse 4 tasses	1~2 1/2 minutes 3 1/2~6 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson. Réchauffez la garniture et le pain séparément.
Hamburger ou bœuf grillé 1 sandwich (1/2 portion de viande en garniture) sans le pain	1~2 1/2 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois. Réchauffez le pain suivant les instruction du tableau ci-dessous.

Aliments	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions spéciales
Purée de pommes de terre 350g	5 ~ 5 1/2 minutes (Moyen / fort)	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Haricots blancs cuisinés 1 tasse	1 1/2~3 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Raviolis ou pâtes en sauce 1 tasse 4 tasses	2 1/2~4 minutes 7 1/2~11 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Riz 1 tasse 4 tasses	1~1 1/2 minutes 3 1/2~5 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Sandwich ou petit pain 1 petit pain	15~30 seconds	Emballer-les de papier absorbant avant de les placer sur le plateau en verre.
Légumes 1 tasse 4 tasses	1 1/2~2 1/2 minutes 3 1/2~5 1/2 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.
Soupe 1 portion (250 g)	1 1/2~2 minutes	Cuisez à couvert dans un plat de cuisson résistant aux micro-ondes. Mélangez une fois à mi-cuisson.

# Guide pour les légumes frais

Légumes	Quantité	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions	Temps de repos
Artichauts (230 g pièce)	2 moyens 4 moyens	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~ 7 10 ~ 12	Nettoyez. Ajoutez 2 c.à s. d'eau et 2 c.à s. de jus de citron. Couvrez.	2~3 minutes
Asperges, Fraîches, Pointes	450g	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~ 6	Ajoutez 1 tasse d'eau. Couvrez.	2~3 minutes
Haricots verts	450g	7 ~ 11	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Fèves, Fraîches	450g	11 ~ 16	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Brocolis, Frais, Bouquets	450g	5 ~ 8	Placez les brocolis dans un plat de cuisson. Ajoutez 1/2 tasse d'eau.	2~3 minutes
Chou, Frais, Emincé	450g	5 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> -7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Carottes, Fraîches, En rondelles	200g	2 ~ 3	Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Chou-fleur, Frais, Entier	450g	5 ~ 7	Nettoyez. Ajoutez 1/4 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
« Flowerettes », Fraîches Céleri, Frais, Tranché	2 tasses 4 tasses	11 ~ 16	Tranchez. Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes

Légumes	Quantité	Temps de cuisson (sur ELEVEE)	Instructions	Temps de repos
Maïs frais	2 épis	4 ~ 8	Egrenez. Ajoutez 2 c.à s. d'eau dans un plat de cuisson de 1,5 litres. Couvrez.	2~3 minutes
Champignons frais ou tranchés	230g	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~ 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Placez les champignons dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Panais frais ou tranchés	450g	4 ~ 7	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Petits pois frais	4 tasses	6 ~ 9	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Patates douces Patates douces entières (170-230 g chacune)	2 moyens 4 moyens	4 ~ 9 6~ 12	Piquez plusieurs fois les patates avec une fourchette. Placez-les sur 2 feuilles de papier absorbant. Retournez-les à mi-cuisson.	2~3 minutes
Pommes de terre, Pommes de terre entières (170-230 g chacune)	2 patates 4 patates	5 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~ 7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 9 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~ 14	Piquez plusieurs fois les pommes de terre avec une fourchette. Placez-les sur 2 feuilles de papier absorbant. Retournez-les à mi-cuisson.	2~3 minutes
Epinards frais ou en branches	450g	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~ 7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 2 litres.	2~3 minutes
Courgettes fraîches tranchées	450g	4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> ~ 7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	Ajoutez 1/2 tasse d'eau dans un plat à mijoter couvert de 1,5 litres. Mélangez à mi-cuisson.	2~3 minutes
Courgettes fraîches entières	450g	6 ~ 9	Piquez. Placez sur 2 feuilles de papier absorbant. Retournez et réarrangez à mi-cuisson.	2~3 minutes