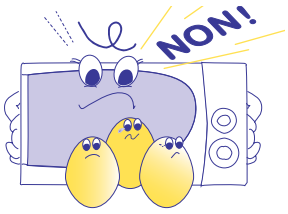
F REMARQUES IMPORTANTES

Lire attentivement ces instructions et les conserver pour pouvoir les consulter au besoin.

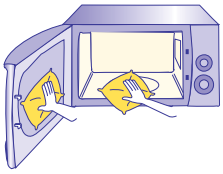
N.B. Ce four est conçu pour décongeler, réchauffer et cuire les aliments en milieu domestique. Il ne doit jamais être utilisé à d'autres fins, ni adapté, ni modifié.

1) ATTENTION: si la porte ou les joints sont détériorés, n'utilisez pas le four et faites-le réparer par un technicien spécialisé (formé par le fabricant ou par le Service Clients du vendeur).



2) ATTENTION: Les réparations ou opérations d'entretien qui exigent d'enlever les protections contre l'exposition aux micro-ondes sont dangereuses pour qui n'a pas de préparation spécifique.
3) ATTENTION: Éviter de réchauffer des liquides et autres aliments dans des récipients hermétiques car ils pourraient éclater.

   Ne pas cuire ou réchauffer des œufs en coquille dans le micro-ondes car ils pourraient éclater, même après la cuisson.



4) ATTENTION: Les enfants peuvent se servir du four sans surveillance à condition qu'ils aient reçu les instructions nécessaires leur permettant de l'utiliser en toute sécurité et qu'ils soient conscients des dangers découlant d'un emploi inapproprié.
   Ne pas laisser les enfants s'approcher du four quand il est en marche (danger de brûlures).
5) Ne pas essayer de faire fonctionner le four la porte ouverte, en retirant les dispositifs de sécurité.
6) Ne pas mettre le four en marche si des objets quels qu'ils soient sont coincés entre la façade du four et la porte.
   Nettoyer régulièrement le côté intérieur de la porte (C) à l'aide d'un chiffon humide et de produits non abrasifs. Ne pas laisser la saleté ou les résidus de nourriture s'accumuler entre la façade du four et la porte.

7) Ne pas mettre le four en marche si le câble d'alimentation ou la fiche sont endommagés car cela pourrait provoquer des décharges électriques. Si le câble d'alimentation est détérioré, il devra, pour éviter tout risque, être remplacé par le constructeur, par son service après-vente, ou par une personne ayant une qualification similaire.
8) Si de la fumée sort du four, éteindre l'appareil ou le débrancher et garder la porte fermée pour étouffer les flammes éventuelles.
9) Utiliser uniquement des récipients spéciaux four à micro-ondes. Pour éviter tout risque d'incendie dû à une surchauffe, il est conseillé de ne pas laisser le four sans surveillance quand on utilise des récipients jetables en plastique, carton ou autre matière inflammable ou quand on réchauffe des petites quantités d'aliments.
10) Ne pas mettre le plateau tournant dans l'eau lorsqu'il est très chaud. Il pourrait se casser.
11) Quand on utilise les fonctions "Seulement MICRO-ONDES" il ne faut pas préchauffer le four (sans aliments) où l'allumer à vide car il pourrait se produire des étincelles.
12) Avant d'utiliser le four, vérifier que les ustensiles et les récipients sont "spécial micro-ondes" (voir la section "Vaisselle appropriée")
13) Le four devient chaud quand il fonctionne. Ne pas toucher les éléments chauffants à l'intérieur du four.

14) Quand on réchauffe des liquides (eau, café, lait etc) il est possible que, par effet de l'ébullition retardée, le contenu se mette à bouillir subitement et déborde violemment, provoquant des brûlures. Pour éviter ce phénomène, mettre toujours une cuillère en plastique ou un bâtonnet de verre dans le récipient. Dans tous les cas manipuler le récipient avec précautions.

15) Ne pas réchauffer des liqueurs très alcoolisées, ni de grandes quantités d'huile. Elles pourraient s'enflammer!

16) Remuer ou secouer les biberons et petits pots pour bébé avant de servir et vérifiez la température, afin d'éviter les brûlures. Il est conseillé de remuer ou de mélanger l'aliment pour que la température soit homogène.

Si on utilise des stérilisateurs pour biberons vendus dans le commerce, avant d'allumer le four vérifier TOUJOURS que le récipient contient la quantité d'eau indiquée par le fabricant.

V A I S S E L L E A P P R O P R I E E

Il est possible d'utiliser des récipients en verre (de préférence Pyrex), en céramique, en porcelaine, en terre cuite, à condition qu'ils soient dépourvus de décorations ou de parties métalliques (filets dorés, anses, petits pieds). Il est possible d'utiliser également des récipients en plastique résistant à la chaleur mais seulement pour la cuisson " seulement micro-ondes ". Si vous avez des doutes sur l'utilisation d'un récipient particulier, vous pouvez effectuer ce simple test: placez le récipient vide dans le four pendant 30 secondes à la puissance maximale (fonction "seulement micro-ondes")
Si le récipient reste froid ou s'il se réchauffe seulement légèrement c'est qu'il peut être utilisé au micro-ondes.
Par contre s'il devient très chaud (ou s'il se crée des étincelles) le récipient n'est pas approprié.
Pour des temps de cuisson courts, des serviettes en papier, des plateaux en carton ou des assiettes en plastique jetables.
En ce qui concerne la forme et la dimension, il est indispensable que ces dernières permettent la parfaite rotation du plateau tournant.

Pour pouvoir utiliser des récipients rectangulaires de grandes dimensions (qui ne pourraient pas tourner à l'intérieur de l'enceinte), il suffit de bloquer la rotation du plateau tournant (**D**) en retirant de son logement le pivot du plateau (**B**). Il convient de préciser que dans ces conditions, pour obtenir des résultats satisfaisants, il est nécessaire de mélanger les aliments et de tourner plusieurs fois le récipient durant la cuisson.
Tous les récipients en métal, en bois, en jonc et en cristal ne sont pas appropriés à la cuisson aux micro-ondes.
Etant donné que les micro-ondes ne réchauffent que les aliments et pas la vaisselle, il est possible de cuire les aliments directement sur un plat de service et éviter ainsi d'utiliser (et donc de nettoyer) des casseroles.
Il convient de préciser qu'il est possible que la chaleur des aliments échauffe les récipients, rendant nécessaire l'utilisation de maniques.
En tout cas, il est recommandé de consulter le tableau ci-dessous:

	Verre	Céra-mique	Porce-laine	Vaisselle en terre cuite	Récipients en plastique pour micro-ondes	Verres en car-ton*	Assiettes en car-ton*	Carton parche-miné*	Carton*	Récipien ts métal-liques	Vaisselle avec déco-ration en métal	Papier spécial pour rôti
Décongélation	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Réchauffement	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	OUI
Cuisson	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	NON	NON	NON	NON	NON	OUI

* **Si le temps de cuisson est trop long, il est possible que ces récipients prennent feu.**

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

MODELE AYANT UNE CAPACITE INTERIEURE DE 23 LITRES		*MODELE AYANT UNE CAPACITE INTERIEURE DE 17 LITRES*	
Dimensions externes (LxHxP)	508x305x414	Dimensions externes (LxHxP)	458x295x380
Dimensions internes (LxHxP)	350x215x330	Dimensions internes (LxHxP)	300x206x284
Poids approximatif	16 kg.	Poids approximatif	14 kg.
Diamètre du plateau tournant	31,5 cm	Diamètre du plateau tournant	27 cm
Lampe du four	20 W	Lampe du four	25 W

POUR LES DEUX MODELES

Pour tout renseignement supplémentaire, consulter la plaquette signalétique située sur la partie arrière de l'appareil.

Cet appareil est conforme aux Directives CEE 89/336 et 92/31 concernant la Compatibilité Electromagnétique.

BRANCHEMENT ELECTRIQUE

Ne relier l'appareil qu'à des prises de courant ayant une portée minimale de 10A.
Avant d'utiliser le four, vérifier que la tension d'alimentation du réseau corresponde bien à celle indiquée sur la plaquette signalétique de l'appareil et contrôler que **la prise de courant soit reliée à une prise de mise à la terre efficace.**

Le constructeur décline toute responsabilité en cas de dommages dus au non respect de cette norme.

MISE EN PLACE

1) Après avoir déballé le four, vérifier que le pivot du plateau tournant (B) soit correctement inséré dans son logement. Positionner le support (E) au milieu du fond de l'enceinte et y déposer le plateau tournant (D). Le pivot (B) doit s'emboîter dans l'emplacement correspondant du plateau tournant.
2) Vérifier que l'appareil n'ait pas subi de dommages au cours du transport, et contrôler notamment que l'ouverture et la fermeture de la porte soient parfaites.

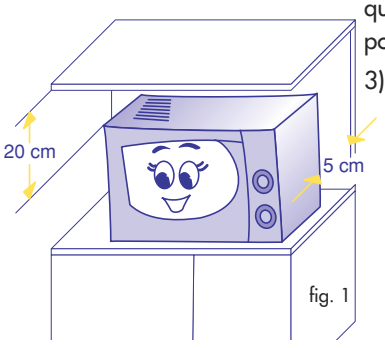


fig. 1

3) Positionner l'appareil sur une surface d'appui de façon **à ce qu'il reste un espace d'environ 5 cm entre les surfaces de l'appareil et les parois latérales et la partie arrière, et un espace d'au moins 20 cm au-dessus du four (voir Fig. 1).**

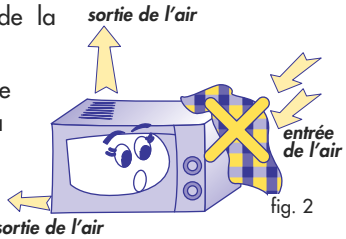


fig. 2

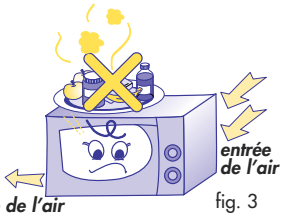
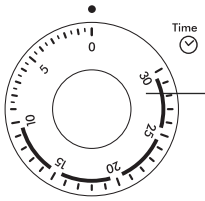


fig. 3

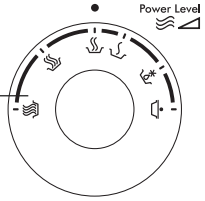
4) Ne jamais couvrir les orifices d'aération. En particulier, ne rien déposer sur la partie supérieure du four et vérifier que les fentes de sortie de l'air et des vapeurs (situées au-dessus et sur la côté de l'appareil) soient TOUJOURS DEGAGEES (voir Fig. 2 et Fig. 3).
5) Ne retirez pas le film transparent collé sur la face interne de la porte.

DESCRIPTION DES COMMANDES



MINUTERIE

BOUTON DE MISE EN MARCHE POUR TOUTES LES OPERATIONS. Tourner la minuterie dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au temps désiré, de 1 à 30 minutes; un signal sonore signalera la fin du temps de cuisson et le four s'éteindra.

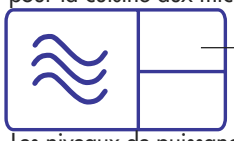


SELECTEUR DE PUISSANCE DES MICRO-ONDES

Tourner le bouton selon la puissance désirée.

PUISSANCE RENDUE

La puissance rendue en Watt de votre four est indiquée sur la plaquette signalétique apposée sur la partie arrière de l'appareil à la description "**MICRO OUTPUT**". Lorsque vous consultez les tableaux, faites toujours référence à la puissance de votre four. Cette donnée vous sera utile pour consulter les recueils de recettes pour la cuisine aux micro-ondes disponibles dans le commerce.



Sur certains modèles la puissance restituée maximale, en WATT, est indiquée également dans le symbole ci-contre, présent sur la porte.

Les niveaux de puissance intermédiaires disponibles sont indiqués ci dessous. Ces informations vous seront utiles pour consulter les livres de recettes pour micro-ondes en vente dans le commerce.

COMMENT UTILISER AU MIEUX VOTRE FOUR

Que désirez-vous faire ?	Quelle puissance choisir ?	23 lt	17 lt	Page
• Maintenir la chaleur des aliments	***Puissance***	**90w**	**70w**	**41 44**
• Décongeler	***Puissance***	**135w**	**105w**	**41 44**
• Fondre du beurre ou ramollir du fromage • Cuire des gâteaux	***Puissance*** ou	**315w** **450w**	**245w** **350w**	**41 46** **50**
• Cuire de la viande	***Puissance***	**650w**	**490w**	**41 48**
• Cuire des fruits • Cuire des légumes • Cuire du poisson • Cuire du riz, de la soupe • Réchauffer tous les aliments déjà cuits ou congelés	***Puissance***	**900w**	**700w**	**41** **50** **49** **48** **50** **46**
• Décongeler, réchauffer, cuire sur deux niveaux simultanément	***Seulement micro-ondes avec (GRILLE INTER-CALAIRE) (Pas pour tous les modèles)***			**42 43**

CONSEILS POUR UNE UTILISATION CORRECTE DU FOUR

Les micro-ondes sont des radiations électromagnétiques présentes même dans la nature sous forme d'ondes lumineuses (la lumière solaire, par exemple) qui, à l'intérieur du four et de toutes les directions, pénètrent dans les aliments et réchauffent les molécules d'eau, de graisse et de sucre.
La chaleur est produite très rapidement seulement à l'intérieur des aliments, tandis que le récipient ne se réchauffe que de manière indirecte, par la chaleur dégagée par les mets. Ainsi, les aliments ne collent pas au récipient et il est donc possible d'utiliser très peu de graisse durant la cuisson (ou dans certains cas de ne pas en utiliser du tout).
La cuisson aux micro-ondes, avec peu ou sans matière grasse, constitue donc une cuisine très saine et diététique.
En outre, par rapport aux systèmes traditionnels, la cuisson s'effectue à une température moins élevée et, par conséquent, les aliments se dessèchent moins, ne perdent pas leurs propriétés nutritives et conservent toute leur saveur.

Règles fondamentales pour une bonne cuisson aux micro-ondes

1) Pour programmer correctement les temps de cuisson en suivant les données fournies dans les tableaux aux pages suivantes, il faut tenir compte du fait que si l'on augmente la quantité des aliments il faut augmenter également le temps de cuisson proportionnellement et vice versa. Il est important de respecter le **temps de "repos"**: c'est-à-dire le temps pendant lequel il faut laisser reposer les aliments après la cuisson de façon à permettre une ultérieure diffusion de la température à l'intérieur des aliments. La température des viandes, par exemple, augmentera d'environ 5 - 8°C pendant le temps de repos. Les temps de repos peuvent avoir lieu également à l'extérieur du four.

2) Une des principales opérations à effectuer consiste **à mélanger** à plusieurs reprises pendant la cuisson: cela permet de rendre les températures plus uniformes et de réduire, par conséquent, les temps de cuisson.

3) Il est également conseillé de **retourner** les aliments durant la cuisson.

4) **Les aliments avec coquille ou peau (comme pommes, pommes de terre, tomates, saucisses de Strasbourg, poisson) doivent être piqués en plusieurs endroits avec une fourchette de façon à ce que la vapeur puisse s'échapper et éviter ainsi que la peau ou la coquille n'éclate (Fig. 4).**

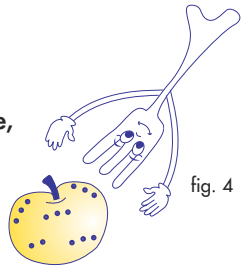


fig. 4

5) Si on cuit plusieurs portions du même aliment, par exemple des pommes de terre bouillies, les **placer en cercle** dans un plat afin d'obtenir une cuisson uniforme (fig. 5).

6) Plus la température initiale de l'aliment à cuire est basse, plus le temps de cuisson sera long. Les aliments qui sont à la température ambiante cuiront plus rapidement que les aliments sortant du réfrigérateur.

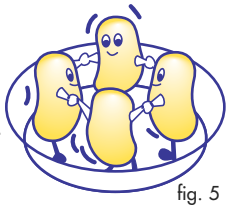


fig. 5

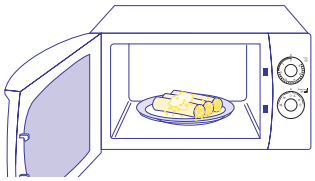
7) Réaliser les cuissons en posant toujours le récipient au centre du plateau tournant.

8) La **formation de condensation** à l'intérieur du four et dans la zone de sortie de l'air est parfaitement normale. **Pour réduire la formation de la condensation, nous vous conseillons de couvrir les aliments avec un film transparent, du papier huilé, un couvercle en verre ou tout simplement avec une assiette renversée.** En outre, les aliments contenant beaucoup d'eau (par exemple les légumes) cuisent mieux s'ils sont couverts. Enfin, le fait de recouvrir les aliments permet de maintenir l'intérieur du four propre. Il convient d'utiliser du film transparent approprié aux fours à micro-ondes.

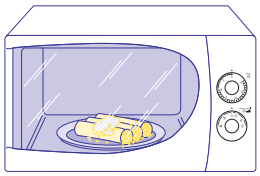
MISE EN MARCHE DU FOUR

1 Mettre les aliments dans un récipient approprié à la cuisson aux micro-ondes et le placer au centre du plateau tournant.

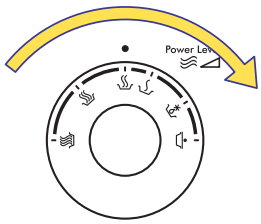
N.B: Le four ne doit pas être préchauffé.



2 Fermer la porte

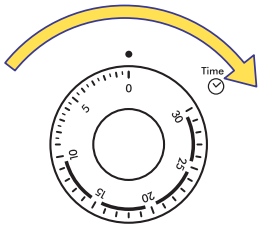


3 Sélectionner la puissance désirée en tournant le bouton de sélection de la puissance.

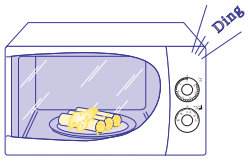


4 Régler le temps de cuisson désiré en tournant la minuterie dans le sens des aiguilles d'une montre.

Per faciliter la programmation des temps de cuisson courts (inférieurs à 10 minutes) tourner le bouton de la minuterie à fond puis revenir en arrière jusqu'au temps de cuisson voulu. Pour les temps de cuisson très courts (de quelques secondes à 1 minute) il vaut mieux utiliser une montre pour contrôler le temps de cuisson.



5 Quand le temps de cuisson s'est écoulé, un **signal sonore** signale que la cuisson est terminée.



Il est possible d'interrompre le fonctionnement du four à n'importe quel moment: il suffit de tourner la minuterie jusqu'à la position **STOP**; il est également possible de modifier le temps de cuisson (en cours d'utilisation) en tournant la minuterie vers la gauche ou vers la droite.

Durant la cuisson, il est possible d'ouvrir la porte du four afin de contrôler le degré de cuisson des aliments. L'ouverture de la porte interrompra le fonctionnement qui reprendra lorsqu'on refermera la porte.

MICRO-ONDES

MICRO-ONDES

Seulement pour les modèles équipés de grille intercalaire: UTILISER LA FONCTION SEULEMENT MICRO-ONDES POUR CUIRE SIMULTANEMENT SUR DEUX NIVEAUX

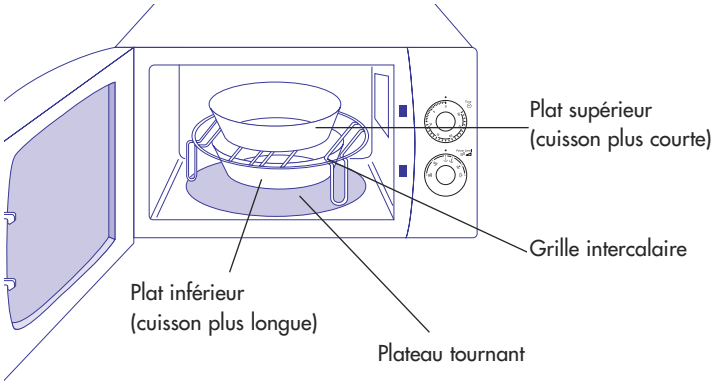
En utilisant la grille intercalaire dans la fonction seulement micro-ondes, il est possible de dÈcongeler, rÈchauffer et cuire simultanÈment des mets, mÍme diffÈrents, placÈs sur deux niveaux. Le systËme spÈcial de double Èmission des micro-ondes permet en effet díoptimiser la distribution de l'énergie.

Si vous souhaitez cuire deux plats simultanément, vous devez tout simplement tenir compte des simples règles générales suivantes:

1) Les temps de cuisson pour les plats cuits simultanément sont différents de ceux pour les cuissons individuelles.Veuillez, par conséquent, toujours contrôler le tableau de référence proposé à la page 43.

Temps de cuisson pour plats cuits simultanément	
Pommes de terre (au-dessus)	**24 min**
Goulasch (en dessous)	**48 min**
Temps de cuisson pour plats cuits individuellement	
Pommes de terre	**10 - 14 min**
Goulasch	**35 - 40 min**

2) Veillez placer TOUJOURS au-dessus de la GRILLE INTERCALAIRE le plat qui exige le temps de cuisson le plus bref: il sera en effet plus facile díextraire le récipient supÈrieur. Enlevez la grille et achevez la cuisson de líautre plat.



3) Respectez les indications et les conseils présentés dans les tableaux; et notamment, vérifiez toujours que les aliments à réchauffer soient très chauds avant de les retirer.

MICRO-ONDES

TABLEAUX DE REFERENCE POUR LA CUISSON SUR DEUX NIVEAUX

Temps de decongelation

Type	Position Récipient	Quantité g.	Sélecteur puissance	Minutes	Notes
• Viande hachée	au-dessus	500		20	Retourner la viande après 15'. A la fin
• Viande hachée	en dessous	500		20	du temps laisser reposer 15 minutes
• Poulet en morceaux	au-dessus	500		24	Détacher les morceaux de viande pendant la
• Ragout	en dessous	500		24	décongélation. A la fin, laisser reposer 15 minutes.
• Chou-fleur	au-dessus	450		22	A la fin, laisser reposer 5-10 minutes.
• Poisson entier	en dessous	500		22	A la fin, laisser reposer 5-10 minutes.

Temps de rechauffement

Type	Position Récipient	Quantité g.	Sélecteur puissance	Minutes	Notes
• Portion de viande	au-dessus	150		6	Couvrir les aliments avec un film plastique
• Portion de légumes	en dessous	250		6	Couvrir les aliments avec un film plastique
• Plat de lasagnes	au-dessus	500		9	Couvrir les aliments avec un film plastique
• Plat de lasagnes	en dessous	500		9	Couvrir les aliments avec un film plastique
• Portion de viande	au-dessus	150		6	Couvrir les aliments avec un film plastique
• Plat de lasagnes	en dessous	500		8	Couvrir les aliments avec un film plastique

Temps de cuisson

Type	Position Récipient	Quantité g.	Sélecteur puissance	Minutes	Notes
• Pommes de terre	au-dessus	500		20	Couper en morceaux égaux et couvrir avec film.
• Pommes de terre	en dessous	500		20	Couper en morceaux égaux et couvrir avec film.
• Carottes	au-dessus	500		16	Couper en morceaux égaux et couvrir avec film.
• Carottes	en dessous	500		16	Couper en morceaux égaux et couvrir avec film.
• Poisson en tranches	au-dessus	400		13	Couvrir avec film. Après 13' enlever la grille.
• Courgettes	en dessous	475		15	Les laisser entières et couvrir avec du film.
• Poisson entier	au-dessus	200		11	Couvrir avec film. Après 11' enlever la grille.
• Courgettes	en dessous	475		14	Les laisser entières et couvrir avec du film.
• Poisson entier	au-dessus	200		11	Couvrir avec du film plastique
• Poisson entier	en dessous	200		11	Couvrir avec du film plastique
• Pommes de terre	au-dessus	500		20	Couper en morceaux égaux et couvrir avec film.
• Goulasch	en dessous	1500		40	Après 24' enlever la grille. Mélanger 2-3 fois.
• Riz	au-dessus	300		22	Couvrir avec du film plastique et mélanger 2 fois
• Chou blanc	en dessous	500		22	Le laisser en entier et couvrir avec du film
• Petits pois	au-dessus	500		20	Couvrir avec du film plastique
• Choux de Bruxelles	en dessous	500		20	Couvrir avec du film plastique
• Pain de viande	au-dessus	500		30	Si nécessaire, retourner à mi-cuisson
• Pommes de terre	en dessous	500		30	Couvrir avec du film plastique
• Saucisses	au-dessus	300		22	Mélanger 1- 2 fois
• Saucisses	en dessous	300		22	Mélanger 1- 2 fois
• Ragout	au-dessus	700		36	Mélanger 1- 2 fois
• Carré de porc	en dessous	700		36	Retourner à mi-cuisson

COMMENT MAINTENIR AU CHAUD LES ALIMENTS

Cette fonction est recommandée pour tous les plats en général.

Elle vous permettra de tenir les aliments au chaud, à peine cuits ou réchauffés, sans qu'ils ne se dessèchent ou s'attachent au récipient de cuisson.

En réglant le sélecteur de puissance sur la position et en couvrant les aliments avec un plat ou un film transparent, ceux-ci resteront chauds jusqu'au moment de la consommation.

Si l'on préfère, il est possible de laisser les aliments au chaud directement sur le plat de service (toujours couvert).

LA DECONGELATION

- Les aliments congelés dans des sachets ou des films en plastique, ou bien dans leur emballage, peuvent être placés directement dans le four à condition de retirer préalablement toutes les parties métalliques (ex: liens ou agrafes de fermeture).

- Certains aliments, tels que les légumes et le poisson, n'ont pas besoin d'être complètement décongelés avant de commencer la cuisson.

- La décongélation des aliments en sauce, ragoûts et daubes s'effectue mieux et plus rapidement si on les mélange de temps en temps, les retourne et/ ou les sépare.

- Durant la décongélation, la viande et le poisson perdent des liquides. Il est donc conseillé de les décongeler dans un récipient.

- Il est également recommandé de diviser chaque morceau de viande dans son propre sachet avant de le congeler. Ceci vous permettra de gagner du temps au moment de la préparation.

- Suivre avec prudence les temps indiqués sur les emballages des produits surgelés, parce qu'ils ne sont pas toujours exacts. Il est opportun d'appliquer des temps de décongélation légèrement inférieurs aux temps conseillés. Le temps de décongélation variera en fonction du degré de congélation.

Temps de décongelation

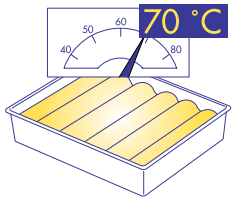
Les temps indiqués dans le tableau (minuterie) varient selon la puissance rendue de votre four.
La valeur de la puissance rendue se trouve sur la plaque signalétique placée sur le dos de l'appareil. (voir page 39).

Type	Quantité	Selecteur de puissance	Puissance rendue 900W Minuterie (minutes)	Puissance rendue 700W Minuterie (minutes)	Notes	Temps de repos (minutes)
VIANDE						
• Rôtis (porc, boeuf, veau, etc.)	1 kg		20 - 26	27 - 32		20
• Bifteck, côtelettes, fines tranches de viande	200 gr	"	3 - 7	8 - 12		5
• Ragoût, goulasch	500 gr	"	11 - 15	16 - 20		10
• Viande hachée	500 gr	"	10 - 12	14 - 16	(*)	15
"	250 gr	"	4 - 8	9 - 13		10
• Hamburger	200 gr	"	4 - 8	9 - 13		10
• Saucisse	300 gr	"	6 - 10	11 - 15		10
VOLAILLE						
• Canard, dinde	1,5 kg	"	30 - 33	34 - 37	A la fin du temps de repos, laver sous eau chaude pour enlever la glace éventuelle.	20
• Poulet entier	1,5 kg	"	30 - 33	34 - 37		20
• Poulet en morceaux	500 gr	"	11 - 15	16 - 21		10
• Blanc de poulet	300 gr	"	9 - 14	15 - 20		10
LEGUMES						
• Aubergines coupées	500 gr	"	14 - 18	19 - 24		5
• Poivrons en morceaux	500 gr	"	13 - 17	18 - 23		5
• Petits pois égrainés	500 gr	"	10 - 14	15 - 20		5
• Coeurs d'artichauts	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		5
• Asperges coupées	500 gr	"	11 - 15	16 - 21	Afin de faciliter la décongélation, mélanger de temps en temps les légumes.	5
• Haricots verts coupés	500 gr	"	13 - 17	18 - 23		5
• Brocoli entiers	500 gr	"	12 - 16	17 - 22		5
• Choux de Bruxelles	500 gr	"	12 - 16	17 - 22		5
• Carottes émincées	500 gr	"	11 - 15	16 - 21		5
• Chou-fleur en bouquets	450 gr	"	10 - 14	15 - 20		5
• Légumes mixtes	300 gr	"	5 - 9	10 - 15		5
• Epinards coupés	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		5
POISSON						
• Filets	300 gr	"	6 - 10	11 - 16		7
• Tranches	400 gr	"	7 - 11	12 - 17		7
• Entier	500 gr	"	10 - 14	15 - 20		7
• Ecrevisses	400 gr	"	7 - 11	12 - 17		7
PRODUITS LAITIERS/FROMAGES						
• Beurre	250 gr	"	3 - 7	8 - 12	Enlever le papier aluminium ou les parties métalliques.	10
• Fromage	250 gr	"	4 - 8	9 - 13	Le produit est partiellement décongelé, un temps de repos est nécessaire.	15
• Crème	200 ml	"	6 - 10	11 - 15	Enlever la crème de son récipient et la mettre sur un plat.	5
PAIN						
• 2 petits pains moyens	150 gr	"	0,30 - 2	3 - 4		3
• 4 petits pains moyens	300 gr	"	3 - 5	6 - 8	Mettre le pain directement sur le plateau tournant.	3
• Pain en tranches	250 gr	"	3 - 5	6 - 8		3
• Pain complet en tranches	250 gr	"	3 - 5	6 - 8		3
FRUITS						
• Fraises, prunes, cerises, groseilles, abricots	500 gr	"	10 - 12	13 - 15	Mélanger 2-3 fois	10
• Framboises	300 gr	"	6 - 8	9 - 11	Mélanger 2-3 fois	10
• Mûres	250 gr	"	4 - 6	7 -9	Mélanger 2-3 fois	6

(*) Ces indications sont appropriées pour exécuter l'essai de décongélation de viande hachée selon la norme 60705, par. 13.3 (voir page 2). Retourner les aliments à la moitié du temps programmé. Les aliments doivent être posés directement sur le plateau tournant. Des informations supplémentaires, concernant également d'autres essais selon la norme 60705, sont fournies au tableau page 2.

LE RECHAUFFEMENT

Le four à micro-ondes est pratique et efficace pour réchauffer les plats. En effet, par rapport aux autres procédés traditionnels, l'utilisation des micro-ondes représente un considérable gain de temps et donc d'énergie électrique.



- Il est recommandé de réchauffer les aliments (surtout s'ils sont surgelés) à une température d'au moins 70°C (cela doit être fort chaud!). Il sera impossible de manger les aliments tout de suite, parce qu'ils seront trop chauds, mais ainsi leur stérilisation complète sera assurée.

- Afin de réchauffer les aliments précuits ou surgelés, il convient d'observer les règles suivantes:
  - retirer les aliments de leurs récipients métalliques;
  - couvrir avec un film transparent (approprié aux fours à micro-ondes) ou du papier huilé; de cette façon la saveur naturelle ne sera pas modifiée et le four restera plus propre; il est également possible d'utiliser un plat renversé;
  - si possible, mélanger ou retourner fréquemment les aliments afin d'accélérer le processus de réchauffement;
  - suivre avec prudence les temps indiqués sur l'emballage; il convient de se rappeler que, dans certains cas, les temps indiqués devront être augmentés.

- Avant de commencer à les réchauffer, les aliments surgelés doivent être décongelés. Plus la température initiale des aliments est basse, plus le temps de réchauffement est élevé.

- Les aliments et les boissons peuvent être réchauffés pour un temps bref dans des récipients en carton ou en plastique. Toutefois, si le temps de cuisson est long, ces récipients peuvent se déformer.

Temps de réchauffement

Les temps indiqués dans le tableau (minuterie) varient selon la puissance rendue de votre four.
La valeur de la puissance rendue se trouve sur la plaque signalétique placée sur le dos de l'appareil (voir page 39).

Type	Quantité	Puissance	Puissance rendue 900W Minuteur	Puissance rendue 700W Minuteur	Notes
AMOLLISSEMENT DES ALIMENTS					
• chocolat / glace	100 gr		4 - 5	5 - 6	Mettre dans une assiette. Remuer la glace 1 fois.
• beurre	50-70 gr		0'.5"-0'.10"	0'.7"-0'.12"	
ALIMENTS DE TEMPERATURE DE REFRIGERATEUR (5 / 8 °C) JUSQU'A 20 / 30 °C					
• yaourt	125 gr	"	0'.10"-0'.15"	0'.12"-0'.17"	Enlever le papier aluminium. Réchauffer le biberon sans tétine et remuer pour uniformiser la température. Vérifier la température du contenu avant la consommation. Si le lait est à température ambiante, diminuer légèrement le temps indiqué. Si on utilise du lait en poudre, il faut veiller à très bien mélanger car la poudre résiduelle pourrait prendre feu. Utiliser du lait déjà stérilisé.
• biberon	240 gr	"	0'.25"-0'.30"	0'.35"-0'.40"	
ALIMENTS PRECUITS DE TEMP. DE REFRIGERATEUR (TEMP. INITIALE 5 / 8°C) A 70 °C ENVIRON					
• plat prêt de lasagne ou de pâtes farcies	400 gr	"	4 - 6	6 - 8	On se réfère à tous plats prêts d'aliments précuits disponibles dans le commerce à réchauffer à une température de 70 °C. Enlever les aliments contenus dans des récipients métalliques et les déposer directement sur l'assiette qui sera servie à table. Pour un excellent résultat, les aliments doivent toujours être couverts.
• plat prêt de viande avec riz et / ou légumes	400 gr	"	4 - 6	6 - 8	
• plat prêt de poisson et / ou légumes	300 gr	"	3 - 5	5 - 7	
• plat de viande et / ou légumes	400 gr	"	5 - 7	7 - 9	On se réfère à tous plats d'aliments déjà cuits à réchauffer à une température de 70 °C. Les aliments doivent être déposés directement sur l'assiette qui sera servie à table. L'assiette doit toujours être couverte avec du film étirable transparent ou avec une autre assiette retournée.
• plat de pâtes, cannelloni ou lasagne	400 gr	"	5 - 7	7 - 9	
• plat de poisson et / ou riz	300 gr	"	4 - 6	6 - 8	
ALIMENTS CONGELES A RECHAUFFER / CUIRE (TEMP. INITIALE -18 ° / - 20 °C) A 70 °C ENVIRON					
• plat prêt de lasagne ou de pâtes farcies	400 gr	"	6 - 8	8 - 10	On se réfère à tous plats prêts d'aliments précuits congelés à réchauffer à une température de 70 °C directement dans leur emballage: si le récipient est métallique, déposer les aliments directement sur l'assiette qui sera servie à table et augmenter de quelques minutes le temps de cuisson.
• plat prêt de viande avec riz et / ou légumes	400 gr	"	5 - 7	7 - 9	
• plat prêt de poisson et / ou légumes précuits	300 gr	"	3 - 5	5 - 7	
• plat prêt de poisson et / ou légumes crus	300 gr	"	8 - 10	10 - 12	Enlever les aliments crus de leur emballage et les disposer dans un récipient approprié à la cuisson aux micro-ondes et couvrir.
• portions de viande et / ou légumes	400 gr	"	6 - 8	8 - 10	On se réfère à toutes portions d'aliments déjà cuits congelés à réchauffer à une température de 70 °C. Les aliments congelés doivent être disposés directement sur l'assiette qui sera servie à table et couverts avec une autre assiette retournée ou un Pyrex. Vérifier que les aliments soient bien chaud au centre: si possible remuer les aliments.
• portions de pâtes, cannelloni ou lasagne	400 gr	"	7 - 9	9 - 11	
• portions de poisson et / ou riz	300 gr	"	4 - 6	6 - 8	
BOISSONS DU REFRIGERATEUR (5 / 8 °C) A 70 °C ENVIRON					
• 1 tasse d'eau	180 cc	"	2 - 2'.30"	2'.30"-3	Toutes les boissons doivent être mélangées à la fin du réchauffement pour uniformiser la température. Il est conseillé de couvrir le bouillon avec une assiette retournée.
• 1 tasse de lait	150 cc	"	1'.30" - 2	2-2'.30"	
• 1 tasse de café	100 cc	"	1'.30" - 2	2-2'.30"	
• 1 assiette de bouillon	300 cc	"	4 - 5	5 - 6	
BOISSONS DE TEMPERATURE AMBIANTE (20 / 30 °C) JUSQU'A 70 °C ENVIRON					
• 1 tasse d'eau	180 cc	"	1'.30" - 2	2-2'.30"	Toutes les boissons doivent être mélangées à la fin du réchauffement pour uniformiser la température. Il est conseillé de couvrir le bouillon avec une assiette retournée.
• 1 tasse de lait	150 cc	"	1 - 1'.30"	1'.30"-2	
• 1 tasse de café	100 cc	"	1 - 1'.30"	1'.30"-2	
• 1 assiette de bouillon	300 cc	"	3 - 4	4 - 5	

LA CUISSON

LES VIANDES

Avec le four à micro-ondes, il est possible de préparer des rôtis, des viandes braisées ou cuites à l'étouffée. Retourner les grosses pièces de viande qui ne peuvent être mélangées. Attention: l'aspect de la viande, durant et en fin de cuisson, est trompeur; en effet, les viandes préparées au four à micro-ondes ne dorent pas de la même façon que les viandes cuites dans les fours traditionnels; par contre, elles conservent intactes toutes leurs propriétés nutritives et leurs saveurs naturelles.

LA VOLAILLE

Le four à micro-ondes permet de décongeler et ensuite de cuire tous les types de viande de volaille. Par rapport aux fours traditionnels, la viande de volaille ne rôtit pas aux micro-ondes. Pour dorer, il est conseillé d'enduire le poulet de beurre fondu ou de margarine.

LE POISSON

Le four à micro-ondes permet de cuire le poisson de façon très rapide et avec d'excellents résultats. Il permet également d'utiliser très peu de beurre ou d'huile (ou même de ne pas en utiliser du tout). Couvrir le plat avec un film transparent. Si le poisson a un peu de peau, celle-ci doit être piquée; les filets doivent être disposés de façon uniforme. Il est **déconseillé** de cuire du poisson pané avec un oeuf.

Temps de cuisson pour les viandes, la volaille et le poisson

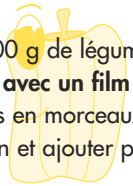
Pour que la viande soit plus tendre, il est conseillé d'ajouter 1/2 de verre d'eau au début de la cuisson. La valeur de la puissance rendue se trouve sur la plaque signalétique placée sur le dos de l'appareil. (voir page 39).

Aliment	Quantité	Selecteur de puissance	Puissance rendue 900W Minuterie (minutes)	Puissance rendue 700W Minuterie (minutes)	Notes	Temps de repos (minutes)
BOEUF						
Rouleau de viande hachée	900 gr	♨	18 - 20	22 - 24	(*)	5
Rouleau de viande hachée	800 gr	〃	15 - 20	20 - 25	Amalgamer 350 g de viande de boeuf hachée avec des oeufs, du jambon, de la chapelure, etc.	5
Longe	600 gr	〃	17 - 22	22 - 27		5
Rôti, jarret	1 kg	〃	25 - 30	32 - 37	Retourner à moitié cuisson	10
VEAU						
Ragoût	700 gr	〃	17 - 22	22 - 27	Mélanger 2-3 fois	8
Rôti (roulé)	1 kg	〃	25 - 30	32 - 37	Retourner à moitié cuisson	10
Noix de veau (en tranches)	200 gr	〃	10 - 15	15 - 20	Non occorre girare	2
PORC						
Cuisse	500 gr	〃	15 - 20	20 - 25	Retourner à moitié cuisson	5
Rôti	1 kg	〃	25 - 30	32 - 37	Retourner à moitié cuisson	10
Carré de porc	700 gr	〃	17 - 22	22 - 27	Retourner à moitié cuisson	8
AGNEAU						
Cuisseau d'épaule	1 kg	〃	25 - 30	32 - 37	Retourner à moitié cuisson	10
Hamburgers frais	100 gr	〃	7 - 10	10 - 13		3
Goulasch	1,5 kg	♨♨	35 - 40	40 - 45	Mélanger 2-3 fois	3
Saucisse	300 gr	♨♨	10 - 14	14 - 19		3
VOLAILLE: POULET						
Entier	1,5 kg	〃	40 - 45	45 - 50	Retourner à moitié cuisson	10
La moitié	500 gr	〃	15 - 20	20 - 25	Il n'est pas nécessaire de retourner	5
En morceaux	500 gr	〃	15 - 20	20 - 25	Il n'est pas nécessaire de retourner	5
Le blanc	300 gr	〃	10 - 14	14 - 19	Il n'est pas nécessaire de retourner	3
DINDON						
En morceaux	1,5 kg	〃	40 - 45	45 - 50	Retourner à moitié cuisson	8
Le blanc	500 gr	〃	15 - 20	20 - 25	Il n'est pas nécessaire de retourner	8
CANARD						
Entier	1,5 kg	〃	40 - 45	45 - 50	Retourner à moitié cuisson	10
POISSON						
Filets	300 gr	♨	4 - 7	7 - 10	Cuire couvert	2
Tranches	300 gr	〃	6 - 9	9 - 12	Cuire couvert	2
Entier	500 gr	〃	7 - 10	10 - 13	Cuire couvert	2
Entier	250 gr	〃	4 - 7	7 - 10	Cuire couvert	2
Ecrevisses	500 gr	〃	6 - 9	9 - 12	Cuire couvert	2
Tranches	400 gr	〃	6 - 9	9 - 12	Cuire couvert	2

(*) Ces indications sont appropriées pour exécuter l'essai de cuisson de viande hachée selon la norme 60705, par. 12.3.3. Couvrir le récipient avec du film transparent adapté aux fours à micro-ondes et percé ça et là. Des informations supplémentaires, concernant également d'autres essais selon la norme 60705, sont fournies au tableau page 2.

LES LEGUMES

Par rapport à la cuisson traditionnelle, les légumes cuits au four à micro-ondes conservent mieux leurs couleurs et leurs propriétés nutritives.
Ajouter 5 cuillères d'eau environ tous les 500 g de légumes.
Les légumes doivent être toujours couverts avec un film transparent.
Les légumes plus grands doivent être coupés en morceaux de même grosseur (ex: les carottes).
Mélanger au moins une fois à moitié cuisson et ajouter peu de sel (seulement en fin de cuisson).



Temps de cuisson pour les légumes

Les temps indiqués dans le tableau (minuterie) varient selon la puissance rendue de votre four.
La valeur de la puissance rendue se trouve sur la plaque signalétique placée sur le dos de l'appareil. (voir page 39).

Type	Quantité	Selecteur de puissance	Puissance rendue 900W Minuterie (minutes)	Puissance rendue 700W Minuterie (minutes)	Notes	Temps de repos (minutes)
• Asperges	500 gr		9 - 10	11 - 12	Couper en morceaux de 2 cm	4
• Artichauts	300 gr	"	11 - 12	12 - 13	Il est préférable d'utiliser des fonds d'artichaut.	4
• Haricots verts	500 gr	"	11 - 12	13 - 14	Couper en morceaux Diviser	4
• Brocoli	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	chaque bouquet	4
• Choux de Bruxelles	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Laisser en entier	4
• Chou blanc	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Couper en lanières	4
• Chou rouge	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Couper en lanières	4
• Carottes	500 gr	"	9 - 10	11 - 12	Couper en morceaux de même grosseur	4
• Chou-fleur	450 gr	"	11 - 12	13 - 14	Le partager en bouquets	4
• Céleri	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Le couper en morceaux	4
• Aubergine	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	La couper en dés	4
• Poireau	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Le couper en lanières	4
• Champignons	500 gr	"	6 - 7	8 - 9	Les laisser entiers . Ne pas rajouter d'eau.	4
• Oignons	250 gr	"	5 - 6	7 - 8	Entières, de même grosseur. Ne pas rajouter d'eau.	4
• Epinards	300 gr	"	6 - 7	8 - 9	Couvrir après les avoir lavés et égouttés.	4
• Petits pois	500 gr	"	10 - 11	12 - 13		4
• Fenouil	500 gr	"	12 - 13	14 - 15	Le couper en quartiers	4
• Poivrons	500 gr	"	9 - 10	11 - 12	Les couper en morceaux	4
• Pommes de terre	500 gr	"	8 - 9	10 - 11	Les couper en morceaux de même grosseur	4
• Courgettes	500 gr	"	7 - 8	9 - 10	Les couper en tranches	4

N.B: Les temps de cuisson de ce tableau ne sont fournis qu'à titre indicatif et dépendent du poids, de la température avant la cuisson, de la consistance et de la structure des légumes.

SOUPES ET RIZ

- En général, la cuisson des potages ou des soupes nécessite une plus petite quantité de liquide parce que dans le four à micro-ondes l'évaporation est plutôt faible. N'ajouter le sel qu'en fin de cuisson ou durant le temps de repos car il déshydrate les aliments.
- Il est opportun de signaler que le temps nécessaire pour cuire le riz dans le four à micro-ondes (comme du reste les pâtes) est à peu près équivalent au temps de cuisson traditionnel, sur le gaz. L'avantage de préparer le riz dans le four à micro-ondes réside dans le fait qu'il n'est pas nécessaire de le mélanger continuellement (il suffira de le faire 2 ou 3 fois).
  Les ingrédients doivent être placés dans un récipient approprié au four à micro-ondes et doivent être couverts avec du film transparent (pour 300 g de riz, il faut 750 g de bouillon et le four doit être programmé sur la puissance maximale pendant 12 à 15 minutes environ).
  En outre, le riz ne colle pas au fond du récipient et, comme il est possible de le cuire dans une soupière ou dans un autre plat pouvant être porté directement sur la table, il ne sera donc pas nécessaire de le transvaser.

COMMENT FAIRE DORER LES ALIMENTS

Les côtelettes, les escalopes et les blancs de poulet sont les aliments qui dorent le moins facilement durant la cuisson aux micro-ondes. Pour les dorer, il est conseillé d'enduire la viande avec du beurre en l'amalgamant, de préférence, avec du paprika. Sur le marché, il est également possible de trouver des sauces prêtes, spécialement conçues pour couvrir les aliments cuits au four à micro-ondes. De toute façon, il est nécessaire de faire absorber de la graisse et des substances colorantes aux viandes et poissons à dorer.

GATEAUX ET FRUITS

Les gâteaux lèvent beaucoup plus au four à micro-ondes (à puissance réduite) que dans un four traditionnel. Etant donné qu'ils ne forment pas de croûte, il est conseillé de garnir le dessus des gâteaux avec des crèmes ou bien de les glacer (ex: avec du chocolat); en outre, il faut toujours les couvrir après la cuisson parce qu'ils tendent à se dessécher plus vite que les gâteaux cuits dans un four traditionnel.
Les fruits doivent être piqués s'ils sont cuits avec la peau et doivent être couverts. Il est très important de respecter le temps de repos (de 3 à 5 minutes).

Temps de cuisson pour gâteaux et fruits

Les temps indiqués dans le tableau (minuterie) varient selon la puissance rendue de votre four.
La valeur de la puissance rendue se trouve sur la plaque signalétique placée sur le dos de l'appareil. (voir page 39).

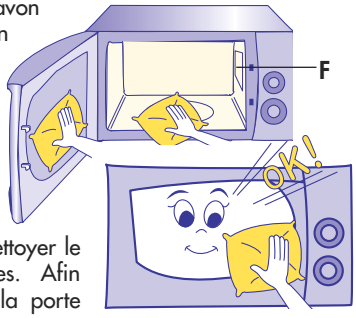
Type/Quantité	Selecteur de puissance	Puissance rendue 900W Minuterie (minutes)	Puissance rendue 700W Minuterie (minutes)	Temps de repos (minutes)	Notes
Gâteau aux noix (700 g)		13 - 17	18 - 23	5	Il peut être servi avec n'importe quelle crème.
Gâteau viennois (850 g)	"	17 - 21	22 - 27	5	Farcir avec de la confiture.
Gâteau à l'ananas (800 g)	"	15 - 19	20 - 25	5	Les tranches d'ananas peuvent être mises sur le fond du moule ou coupées en morceaux et incorporées dans la pâte.
Tarte aux pommes (1000 g)	"	17 - 21	22 - 27	5	Les pommes doivent êtres mises au-dessus comme décoration.
Gâteau au café (750 g)	"	13 - 17	18 - 23	5	Il est excellent lorsqu'il est fourré avec une crème.
Sabayon		1,30 - 3	4 - 6	3	Mélanger avec un fouet toutes les 30"
Poires cuites (300 g)		3 - 5	6 - 8	3	Les poires sont coupées en quartiers.
Pommes cuites (300 g)	"	4 - 6	7 - 10	3	Les pommes sont coupées en tranches.
Egg custard (750 gr)	"	14 - 16	18 - 20	5	Ces indications sont appropriées pour exécuter les essais de cuisson selon la norme 60705, par. 12.3.1.
Sponge cake (475 gr)	"	6 - 7	8 - 9	5	Ces indications sont appropriées pour exécuter les essais de cuisson selon la norme 60705, par. 12.3.2. Des informations supplémentaires, concernant également d'autres essais selon la norme 60705, sont fournies au tableau page 2.

E N T R E T I E N E T N E T T O Y A G E

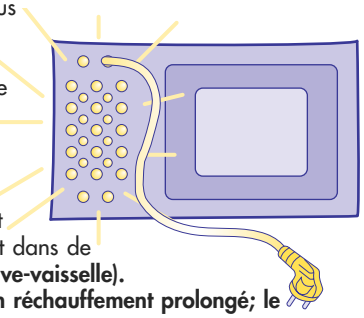
Avant toute opération d'entretien ou de nettoyage, débrancher toujours l'appareil.

Nettoyage

Afin de conserver votre appareil dans des conditions optimales, il est conseillé de nettoyer régulièrement la porte, l'intérieur et l'extérieur du four avec un chiffon humide et du savon neutre ou du détergent liquide.Veiller à maintenir toujours propre, en enlevant les éventuelles taches de graisse, le couvercle de sortie des micro-ondes **(F)**. **Ne pas utiliser de détergents abrasifs, de pailles de fer ou d' ustensiles en métal pointus en nettoyant la surface extérieure du four**. En outre, veiller à ce que l'eau ou le détergent liquide **ne pénètrent pas à l'intérieur des fentes de sortie de l'air et de la vapeur situées au-dessus de l'appareil.** Ne jamais utiliser de produits avec ammoniaque. Il est recommandé, en outre, de ne pas utiliser d'alcool, éponges métalliques ou de produits abrasifs pour nettoyer le côté interne et externe de la porte du four, afin d'éviter égratignures. Afin d'assurer une fermeture parfaite, maintenir la face intérieure de la porte toujours propre en évitant l'accumulation de saleté ou de résidus d'aliments entre la face avant du four et la porte.



Nettoyer régulièrement les orifices d'aération situés sur la partie arrière du four afin qu'ils ne soient pas obstrués avec le temps par la poussière ou par la saleté.



De temps en temps, il est nécessaire d'enlever le plateau tournant **(D)** et son support **(E)** pour les nettoyer; de même, le fond du four doit être nettoyé régulièrement. Laver le plateau tournant et son support dans de l'eau savonneuse avec du savon neutre **(ils peuvent être lavés en lave-vaisselle).**
Ne pas plonger le plateau tournant dans de l'eau froide après un réchauffement prolongé; le choc thermique élevé en provoquerait la rupture.
Le moteur du plateau tournant est scellé. Toutefois, veiller à ce que l'eau ne pénètre pas sous le pivot central du plateau tournant quand on effectue le nettoyage du fond du four.

En cas d'inconvénients...

En cas de problèmes, s'adresser au Service Après-Vente; toutefois, avant de faire appel à nos techniciens, il convient d'effectuer les simples contrôles suivants:

p r o b l e m e s	c a u s e / s o l u t i o n
• L'appareil ne fonctionne pas.	• La porte n'est pas correctement fermée. • La fiche n'est pas bien branchée dans la prise. • La prise ne fournit pas de courant (contrôler le fusible de l'habitation). • La minuterie n'a pas été programmée correctement.
• Condensation sur la table de cuisson ou à l'intérieur du four.	• Quand on cuit des aliments contenant de l'eau, il est tout à fait normal que de la vapeur se forme à l'intérieur du four et qu'elle se condense à l'intérieur du four ou sur la table de cuisson.
• Etincelles à l'intérieur du four.	• Ne pas utiliser de récipients métalliques, des sachets ou des emballages avec agrafes, pour la cuisson au four à micro-ondes.
• Les aliments ne se réchauffent pas suffisamment.	• Sélectionner le mode de cuisson correct ou bien augmenter le temps de cuisson. • Les aliments n'ont pas été complètement décongelés avant la cuisson.
• Les aliments se brûlent.	• Sélectionner un niveau de puissance inférieur ou bien réduire le temps de cuisson.
• Les aliments ne cuisent pas de façon uniforme.	• Mélanger les aliments durant la cuisson. Se rappeler que les aliments cuisent mieux s'ils sont coupés en morceaux et s'ils sont de même grosseur. • Le plateau tournant est bloqué.

En cas de panne de la lampe d'éclairage du four, vous pouvez continuer à utiliser votre appareil sans aucun problème. Pour remplacer la lampe, adressez-vous à un centre de Service Après-Vente agréé.