

# BSK

**Four à micro-ondes**  
**20 litres mécanique**  
**Ref : P70H20P-C6 (SMH207C6B-P)**  
**Notice d'utilisation**



## TABLE DES MATIERES

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	2
APPAREIL DE GROUPE 2 CLASSE B	2
CONSEILS DE SECURITE	3
CONSEILS D'UTILISATION	3
CONSERVER CETTE NOTICE	4
MISE EN GARDE	4
DEBALLAGE DU FOUR	4
PRECAUTIONS A PRENDRE POUR EVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES	5
INSTALLATION DE L'APPAREIL	6
VERIFICATION DU FONCTIONNEMENT	8
INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES	9
PRECAUTIONS DE SECURITE	9
DESCRIPTION	19
BOUTON DE PUISSANCE	19
BOUTON DE MINUTERIE	19
PREPARATION DU PLAT	19
UTILISATION	20
TABLEAU DE CUISSON	21
TABLEAU DE DECONGELATION	24
TABLEAU DE RECHAUFFAGE	26

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Référence	P70H20P-C6 (SMH207C6B-P)
Puissance restituée MICRO-ONDES	700W
Consommation	1200W
Litrage	20 l
Dimensions externes	452 (L) x 320 (P) x 262 (H) mm
Alimentation	230-240V ~ 50Hz
Fréquence micro-ondes	2450MHz
Minuterie	30 minutes
Diamètre du plateau en verre	245mm

## APPAREIL DE GROUPE 2 CLASSE B

Cet appareil est un appareil de Groupe 2 qui produit intentionnellement de l'énergie à fréquence radioélectrique pour le traitement de la matière. Il est destiné à être utilisé dans un local domestique ou un établissement raccordé directement au réseau de distribution d'électricité à basse tension alimentant des bâtiments à usage domestique (Classe B).

Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'elles aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et

qu'elles comprennent les dangers encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils ont plus de 8 ans et qu'ils sont surveillés.

## CONSEILS DE SECURITE

Cet appareil est un four à micro-ondes, qui doit être installé et manipulé avec soins, compte tenu de son fonctionnement par électricité, de l'émission d'ondes invisibles et de la radiation de chaleur. Nous insistons sur la nécessité ABSOLUE de lire et suivre les conseils de sécurité suivants avant l'installation ou la première utilisation.

## CONSEILS D'UTILISATION

Ce modèle est un appareil électronique sophistiqué. Nous vous recommandons de lire attentivement la notice d'utilisation avant toute utilisation.

## CONSERVER CETTE NOTICE

Lire attentivement ce manuel d'instructions avant la première utilisation. Conservez-le pour toute consultation ultérieure.

## MISE EN GARDE

ATTENTION  
RAYONNEMENT DE  
MICRO-ONDES  
NE PAS S'EXPOSER AU RAYONNEMENT DU  
GENERATEUR  
DE MICRO-ONDES OU AUTRES PARTIES  
CONDUISANT L'ENERGIE.

## DEBALLAGE DU FOUR

Après avoir déballé votre appareil, examinez-le avec soin pour savoir s'il n'a pas subi de dommages visibles durant le transport. Si l'appareil a subi des dommages visibles

comme la déformation de la porte, ne pas l'utiliser mais appeler un technicien du Service Après-Vente.

Déballez complètement l'appareil en enlevant toutes les protections situées à l'intérieur du four.

## PRECAUTIONS A PRENDRE POUR EVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES

1. Ne pas chercher à faire fonctionner le four lorsque sa porte est ouverte. Il est essentiel de ne pas annuler ou apporter des modifications aux dispositifs de verrouillage.
2. Ne mettre aucun objet entre la façade du four et la porte.
3. Evitez la formation de dépôt de salissure, d'aliments ou de produits de nettoyage sur les surfaces d'étanchéité de la fermeture.
4. Ne pas faire fonctionner le four s'il est endommagé. Il est particulièrement recommandé de fermer correctement la porte du four pour qu'aucune déformation n'apparaisse sur les pièces suivantes :
  - Porte

- Gonds et loquets de fermeture
- Joints et surfaces d'étanchéité

5. Ce four ne doit pas être réglé ou réparé par une autre personne qu'un personnel qualifié du Service Après-Vente.
6. MISE EN GARDE : si la porte ou le joint de porte est endommagé, le four ne doit pas être mis en fonctionnement avant d'avoir été réparé par une personne compétente.
7. MISE EN GARDE : il est dangereux pour quiconque, autre qu'une personne compétente, d'effectuer des opérations de maintenance ou de réparation entraînant le retrait d'un couvercle qui protège de l'exposition à l'énergie micro-ondes.

## INSTALLATION DE L'APPAREIL

1. Placez le four sur une surface plate. Laissez au moins 30 cm au-dessus de l'appareil, et 10 cm sur les côtés pour permettre une bonne ventilation. La face arrière doit être placée contre un mur. Assurez-vous qu'il n'y ait rien qui obstrue les bouches de ventilation sur les côtés, le dessus et à l'arrière de l'appareil. Evitez de

placer le four près de tout autre appareil générant une source de chaleur. Ne pas installer ce four à l'air libre, ni dans des locaux très humides ou excessivement chauds. Ne pas encastrer ce four. Il est également recommandé de ne pas placer ce four près d'un poste de radio ou de télévision, le champ magnétique du four pouvant créer des interférences et parasites.

2. Le four à micro-ondes ne doit pas être placé dans un meuble.
3. Le four à micro-ondes est seulement prévu pour être posé.
4. Enlevez tout emballage à l'intérieur du four.
5. Avant d'utiliser le four, nettoyez l'intérieur avec un chiffon humide.
6. Branchez l'appareil sur une prise domestique du secteur 230-240V ~50Hz, équipée d'une prise de terre.

## VERIFICATION DU FONCTIONNEMENT

Vérifiez ensuite que le four fonctionne correctement.

1. Placez dans le four l'anneau plastique avec ses roulettes, puis posez le plateau en verre sur l'axe central d'entraînement. Attention : ce plateau en verre est fragile.
2. Placez un verre d'eau dans l'appareil sur le plateau en verre.
3. Fermez la porte correctement.
4. Tournez le bouton de sélection de puissance micro-ondes sur la position maximale, et le bouton de minuterie sur une demi-minute. La lampe interne s'allume, le plateau se met à tourner, et les ondes internes réchauffent alors le verre d'eau pendant 30 secondes.
5. En fin de cuisson, un signal sonore se fait entendre et le four s'arrête.
6. Si le four fonctionne bien, l'eau doit être chaude.
7. Si le four ne fonctionne pas, n'essayez pas de réparer vous-même cet appareil, mais retournez-le au Service Après-Vente du magasin où vous l'avez acheté.



## INSTRUCTIONS DE SECURITE IMPORTANTES

A LIRE AVEC ATTENTION ET A GARDER POUR DE FUTURES UTILISATIONS.

### PRECAUTIONS DE SECURITE

#### ■ USTENSILES :

- Utilisez des récipients en verre ou en céramique.
- Pour des temps de cuisson courts, des récipients en plastique ou carton peuvent être utilisés, ainsi que des plats surgelés sous film plastique, sous réserve que ces films aient été percés avec une fourchette au préalable pour permettre à la vapeur de s'échapper.
- N'utilisez que des ustensiles appropriés à l'usage des fours micro-ondes. Tout ustensile métallique est à proscrire. En effet, les objets métalliques provoquent des étincelles ou des flashes qui peuvent conduire à de sérieux dommages sur votre appareil. Ne pas mettre les aliments dans des boîtes ou sous papier d'aluminium.

- Ne pas utiliser de récipients en bois, ils pourraient se consumer.
- Ne pas utiliser de vaisselle en métal, fonte ou en faïence ayant des parties même minimales en métal (y compris argent ou or), votre appareil pourrait être endommagé.
- De manière générale, ne jamais mettre de récipients fermés qui peuvent exploser par la chaleur si le couvercle n'est pas retiré ou par absence d'ouverture.
- Pendant le chauffage de denrées alimentaires dans des contenants en plastique ou en papier, gardez un œil sur le four en raison de la possibilité d'inflammation.
- Ne pas ranger d'ustensiles de cuisine ou de papier dans ce four.

La liste ci-dessous constitue un guide indicatif pour vous aider à sélectionner les ustensiles et récipients adéquats pour une cuisson sans danger.

<b>MATERIAUX DU RECIPIENT</b>	<b>MICRO-ONDES</b>
Verre résistant à la chaleur	OUI
Verre non résistant à la chaleur	NON
Céramiques résistantes à la chaleur	OUI
Plastique et film plastique en cellophane	OUI
Métal	NON
Aluminium et papier d'aluminium	NON
Bois	NON
Matériaux recyclés	NON

#### ■ CUISSON :

- Prenez soin de bien centrer le plat au milieu du plateau en verre pour éviter que le plat ne vienne toucher les parois ou la porte.
- Percez avec une fourchette les pommes de terre, pommes et tout autre fruit ou légume recouvert d'une pelure, avant de les cuire.
- Les œufs dans leur coquille et les œufs durs entiers ne doivent pas être chauffés dans un four à micro-ondes car ils risquent d'exploser même après la fin de la cuisson.
- Ne pas faire de friture dans votre four.
- Ne pas chauffer des liquides corrosifs ou produits chimiques dans le four.
- Ne pas laisser trop longtemps de petites portions de

nourriture nécessitant peu de temps de cuisson, elles seront soit trop cuites, soit brûlées.

- Ne pas utiliser ce four lorsque celui-ci est sale, ou en présence d'eau condensée sur les parois. Essuyez et laissez sécher avant utilisation.
- Ne pas faire fonctionner le four si le plateau tournant ne fonctionne pas ou sans le plateau en verre.

#### ■ MISE EN GARDE :

- ATTENTION : ne pas faire fonctionner le four à micro-ondes à vide, sans aliments.
- Les parties accessibles peuvent devenir chaudes au cours de l'utilisation. Il est recommandé d'éloigner les jeunes enfants.
- Conservez l'appareil et son câble d'alimentation hors de portée d'enfants de moins de 8 ans.
- Cet appareil n'est pas destiné à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commandes à distance séparé.
- MISE EN GARDE : les liquides et autres aliments ne doivent pas être chauffés dans des contenants fermés hermétiquement car ils risquent d'exploser.
- MISE EN GARDE : il est dangereux pour quiconque autre qu'une personne qualifiée d'effectuer une

opération de maintenance ou une réparation qui nécessite le retrait d'un couvercle protégeant contre l'exposition à l'énergie micro-ondes.

- La lampe qui se trouve à l'intérieur de l'appareil est utilisée pour éclairer l'appareil. Cette lampe ne convient pas pour l'éclairage d'une pièce.

#### ■ RISQUES D'INCENDIE :

- Ne pas faire cuire un aliment dans une serviette, même si cela vous est recommandé dans certaines recettes de cuisine.
- Ne pas utiliser de papier journal ou de serviettes en papier pour la cuisson.
- Ne pas faire sécher de vêtements dans un four à micro-ondes. En effet, si vous séchez un vêtement dans le four, vous risquez de le brûler ou de le carboniser si vous le laissez trop longtemps.
- Si de la fumée est émise, arrêtez ou débranchez le four et gardez la porte fermée pour étouffer les flammes éventuelles.
- Lorsque les aliments sont chauffés dans des récipients en matières isolantes ou en papier, surveillez le four fréquemment à cause des risques d'inflammation.

#### ■ ATTENTION AUX BRULURES :

- Le chauffage de boissons par micro-ondes peut provoquer un jaillissement brusque et différé de liquide en ébullition, aussi des précautions doivent être prises lorsqu'on manipule le récipient. Le contenu des biberons et des pots d'aliments pour bébé doit être remué ou agité et la température doit en être vérifiée avant consommation, de façon à éviter les brûlures.
- Ne pas placer d'objets sur le dessus de l'appareil.
- La porte du four et le plateau en verre peuvent également être très chauds.
- Lors de son utilisation, l'appareil devient chaud. Faire attention à ne pas toucher les éléments chauffants situés à l'intérieur du four.

#### ■ NETTOYAGE :

- Assurez-vous toujours que votre four est bien arrêté avant de le nettoyer en enlevant la prise de courant.
- Il est recommandé de nettoyer le four régulièrement et d'enlever tout dépôt alimentaire.
- Si l'appareil n'est pas maintenu dans un bon état de propreté, sa surface pourrait se dégrader et affecter de façon inexorable la durée de vie de l'appareil et conduire à une situation dangereuse.
- Gardez la cavité interne du four toujours propre et



sèche, en la nettoyant régulièrement avec un chiffon doux. Ne pas utiliser d'éléments abrasifs car vous risqueriez de rayer ou d'endommager la peinture.

- Les éclaboussures sur la face intérieure de la porte, ainsi que sur les joints de porte et les parties avoisinantes doivent être nettoyées quotidiennement avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez avec soin. Il est préférable d'entretenir les parties métalliques de la porte avec un chiffon humide. Ne pas utiliser de brosse, d'éponge à récurer ou de chiffon abrasif.
- Ne pas utiliser de produits d'entretien abrasifs ou de grattoirs métalliques durs pour nettoyer la porte en verre du four, ce qui pourrait érafler la surface et entraîner l'éclatement du verre.
- En cas de détérioration des joints de porte ou des parties avoisinantes, le four ne devra pas fonctionner jusqu'à sa remise en état par un technicien qualifié du Service Après-Vente.
- Ne jamais verser d'eau dans le four ou tout autre liquide susceptible d'endommager en particulier le moteur d'entraînement du plateau en verre.
- L'extérieur du four est en métal peint. Nettoyez-le avec un chiffon humidifié d'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez avec un chiffon doux.

Ne pas mettre d'eau dans les bouches de ventilation situées sur l'appareil, sur les côtés ou à l'arrière.

#### ■ EN CAS DE PANNE :

En cas de problème, s'assurer que :

1. La prise de courant est correctement enfoncée et alimentée par le courant du secteur (fusible en état), ce qui est vérifiable par le branchement d'un autre appareil en état de fonctionnement.
2. La porte de votre four est correctement fermée.
3. Le four n'est pas trop chaud. (En effet, cet appareil est équipé d'une sécurité thermique qui suspend son fonctionnement tant que la température interne est trop élevée pour une cuisson sans danger). Dans ce cas, attendre le refroidissement.
4. Rien ne bloque la rotation du plateau tournant.

#### ■ REPARATIONS :

- Si votre four ne fonctionne pas correctement, contactez un spécialiste pour toute intervention. En aucun cas, l'arrière ou toute autre pièce du four à micro-ondes ne devra être démonté, sauf par un technicien qualifié du Service Après-Vente, formé par le fabricant, pour effectuer l'entretien ou les réparations.

- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son Service Après-Vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.
- Les produits électriques ne doivent pas être mis au rebut avec les déchets ménagers. Merci de les recycler dans les points de collecte prévus à cet effet. Adressez-vous aux autorités locales ou à votre revendeur pour obtenir des conseils sur le recyclage.
- Le four à micro-ondes est prévu pour chauffer des denrées alimentaires et des boissons. Le séchage de denrées alimentaires ou de linge et le chauffage de coussins chauffants, pantoufles, éponges, linge humide et autres articles similaires engendrent des risques de blessures, d'inflammation ou de feu.

CE FOUR NE DOIT ETRE REGLE OU REPARE  
PAR TOUTE AUTRE PERSONNE  
QU'UN PERSONNEL QUALIFIE DU SERVICE APRES-  
VENTE.  
NE JAMAIS OUVRIR LE CAPOT.  
NE PAS FAIRE FONCTIONNER CET APPAREIL  
SANS RIEN A L'INTERIEUR DE LA CAVITE.  
CE FOUR A MICRO-ONDES N'EST DESTINE QU'A UN  
USAGE DOMESTIQUE  
IL NE DEVRA PAS ETRE UTILISE DANS UN BUT  
PROFESSIONNEL,  
COMMERCIAL OU INDUSTRIEL.

## DESCRIPTION

1. Porte
2. Sélecteur de puissance
3. Minuterie
4. Ouverture de la porte



## BOUTON DE PUISSANCE

	<b>FORT</b>	S'utilise pour la plupart des cuissons de base, pour cuire les viandes tendres, les volailles, pour le réchauffage rapide des plats.
	<b>MOYEN</b>	S'utilise principalement pour cuire le pain, les pâtisseries, pour rôtir et réchauffer rapidement les plats individuels et des plats surgelés, après décongélation.
	<b>DOUX</b>	S'utilise pour la cuisson lente des plats, potées, ragoûts, civets et pour les viandes moins tendres.
	<b>DECONGELATION</b>	S'utilise pour la décongélation des viandes, volailles, poissons etc.
	<b>TRES DOUX</b>	Cuissons lentes.
	<b>FAIBLE</b>	S'utilise pour conserver les plats chauds et faire monter les préparations avec levure.



## BOUTON DE MINUTERIE

La minuterie est graduée de 0 à 30 minutes.



## PREPARATION DU PLAT

- Placez le plat avec les aliments sur le plateau en verre.
- S'assurer que le plat est bien placé au milieu.
- Refermez la porte, en s'assurant que les verrous de fermeture s'enclenchent bien, que la porte est bien fermée et que rien ne vient s'insérer dans la porte.

## UTILISATION

### ■ BRANCHEMENT SUR LE SECTEUR :

- Branchez la prise de l'appareil sur une prise murale du secteur 230-240V ~ 50Hz de 10-16A.

### MISE EN MARCHÉ :

- Sélectionnez le niveau en plaçant le bouton de puissance sur le réglage adéquat, selon votre habitude, les conseils ci-dessus ou dans le doute, après avoir consulté les tableaux et conseils de cuisson en fin de ce manuel.
- Sélectionnez le temps de cuisson en tournant le bouton de minuterie entre 0 et 30 minutes.

### SUSPENSION :

- La cuisson est suspendue à l'ouverture de la porte et reprend à la fermeture.
- Vous pouvez donc de temps à autre vérifier la cuisson des aliments.

### FIN DE CUISSON :

- En fin de cuisson, la minuterie revient à zéro et une courte sonnerie se fait entendre. Il convient de faire attention en prenant les plats qui peuvent être très chauds.

## TABLEAU DE CUISSON

Aliments	Couverture	Niveau	Temps moyen
<b><u>BOEUF</u></b>			
(500g) Boeuf haché	Couvercle ou Papier sulfurisé	☞ Fort	5-7 minutes
(500g) Boulettes de viande	Papier sulfurisé	☞ Fort	10-12 minutes
(500g) Hamburgers	Papier sulfurisé	☞ Fort	5-7 minutes
(500g) Hachis de viande	Film plastique	☞ Fort	16-22 minutes
(500g) Boeuf braisé	Couvercle	☞ Doux	21-27 minutes
Rôtis :	Papier sulfurisé		
Bleu		☞ Moyen	7-8 minutes/500g
Saignant		☞ Moyen	8-9 minutes/500g
A point		☞ Moyen	11-13 minutes/500g
Steaks	Papier sulfurisé	☞ Fort	2-4 minutes/500g
<b><u>PORC</u></b>			
Bacon	Serviette en papier	☞ Fort	45sec -1 minutes/tranche
250g Saucisses	Papier sulfurisé	☞ Fort	2-4 minutes
Côtes de porc	Papier sulfurisé	☞ Fort	11-13 minutes/500g
Rôti de porc	Papier sulfurisé	☞ Fort	12-14 minutes/500g
Bas de côtes	Papier sulfurisé	☞ Fort	8-10 minutes/500g
Rôti dans le jambon	Film plastique		
Précuit		☞ Doux	12-15 minutes/500g
Cru		☞ Doux	14-19 minutes/500g
Tranches de jambon cru	Papier sulfurisé	☞ Moyen	18-26 minutes/500g
750g à 1kg			
Jambonneau	Film plastique	☞ Doux	25-30 minutes
750g à 1kg			
<b><u>MOUTON</u></b>			
Rôti épaule/gigot	Papier sulfurisé	☞ Moyen	9-11 minutes/500g
<b><u>VEAU</u></b>			
Rôti dans l'épaule	Papier sulfurisé ou film plastique	☞ Moyen	10-11 minutes/500g
Côtelettes veau/mouton	Papier sulfurisé	☞ Fort	9-11 minutes
3 à 4 pièces			

Aliments	Couverture	Niveau	Temps moyen
<b><u>VOLAILE</u></b>			
Poulet (morceaux)	Papier sulfurisé	☞ Fort	2-3 minutes/pièce
Poulet entier	Sac de cuisson ou Papier sulfurisé	☞ Fort	8-9 minutes/500g
Poule au pot	Couvercle	☞ Fort	9-10 minutes/500g
Poulet	Papier sulfurisé	☞ Moyen	13-15 minutes/500g
Canard entier	Papier sulfurisé	☞ Fort	7-9 minutes/500g
Canard (morceaux)	Papier sulfurisé	☞ Moyen	10-12 minutes/500g
Blancs de dinde	Film plastique	☞ Fort	4-5 minutes/pièce
		☞ Moyen	9-10 minutes/500g
<b><u>POISSONS ET CRUSTACES</u></b>			
500g. Filets/Steaks	Papier sulfurisé ou film plastique	☞ Fort	8-10 minutes
500g. Poisson entier	Film plastique	☞ Fort	5-8 minutes
500g. Palourdes/Huîtres	Film plastique	☞ Fort	3-5 minutes
500g. Coq. St-Jacques	Film plastique	☞ Fort	5-7 minutes
500g. Crevettes décortiquées	Film plastique	☞ Fort	6-8 minutes
non décortiquées	Film plastique	☞ Fort	9-12 minutes
2 Pattes de crabes (250/280g. chacune)	Papier sulfurisé	☞ Fort	5-8 minutes
Homard entier (450/900g.)	Papier sulfurisé	☞ Fort	10-15 minutes
2 Queues de homard (225/280g. chacune)	Papier sulfurisé	☞ Fort	6-8 minutes
<b><u>OEUF ET FROMAGE</u></b>			
Oeufs brouillés		☞ Fort	60/90 secondes/oeuf
Oeufs pochés	Papier sulfurisé	☞ Fort	60/75 secondes/oeuf
Omelette	Papier sulfurisé	☞ Fort	60/90 secondes/oeuf
Quiche (de 22 cm) pour la pâte à tarte pour le remplissage		☞ Fort	fondre le beurre
Flan, crème renversée (20 x 20 cm)		☞ Moyen	6-8 minutes
		☞ Fort	2-4 minutes
		☞ Doux	20-25 minutes

Aliments	Couverture	Niveau	Temps moyen
<b><u>LEGUMES</u></b>			
Légumes (1 à 2 gammes) (60ml d'eau)	Couvercle ou film plastique	☞ Fort	8-16 minutes
Pommes de terre Cuites	Couvercle	☞ Fort	9-12 minutes
Bouillies (240ml d'eau)		☞ Fort	16-20 minutes
2 Epis de maïs Frais dans leur enveloppe	Film plastique	☞ Fort	7-8 minutes/500g
Congelés	Film plastique	☞ Fort	6-9 minutes/500g
<b><u>RIZ, PATES ET CEREALES</u></b>			
Macaronis (250g) 3/4 litre d'eau	Couvercle / Film plastique	☞ Fort	17-20 minutes
Spaghettis (500g) 1,5-2 litres d'eau	Film plastique	☞ Fort	20-26 minutes
Pâtes aux oeufs (250g) 3/4 litre d'eau	Couvercle / Film plastique	☞ Fort	15-20 minutes
250ml Riz long grains 1/2-3/4 litre d'eau	Couvercle / Film plastique	☞ Fort	18-25 minutes
250ml Riz ordinaire 1/2 litre d'eau	Couvercle / Film plastique	☞ Fort	18-20 minutes
250ml Riz minute 1/2 litre d'eau	Couvercle / Film plastique	☞ Fort	3-6 minutes
250ml Riz brun (complet) 3/4 litre d'eau	Couvercle / Film plastique	☞ Fort	30-35 minutes
125ml Porridge minute 1/4 litre d'eau		☞ Fort	2-3 minutes
125ml Porridge normal 1/4 litre d'eau		☞ Fort	3-5 minutes
125ml Corn flakes 1/2 litre d'eau		☞ Fort	3-4 minutes
<b><u>GATEAUX</u></b>			
Gâteau au beurre ou au chocolat Plat rond 22cm		☞ Fort	6-8 minutes
Couronne		☞ Fort	6-7 minutes
Petits gâteaux (6 pièces)		☞ Fort	3-4 minutes
Cookies (en barre 20cm) dans un plat carré		☞ Fort	5-8 minutes
<b><u>SOUPES</u></b>			
250ml à base d'eau		☞ Fort	2-3 minutes
250ml à base de lait		☞ Fort	2-3 minutes

**TABLEAU DE DECONGELATION** ☞☞☞

Aliments	Temps moyen	Suggestions
<b><u>VIANDE</u></b>		
Bacon	2-3 minutes	Suggestion 1 : Laissez les paquets fermés lors de la décongélation. Passez aux micro-ondes jusqu'à ce que les pièces se séparent. Retournez la viande hachée à la moitié du temps de décongélation. Suggestion 2 : Déballez le rôti et le placer dans un plat à décongeler jusqu'à la moitié du temps et le retourner.
Saucisse de Francfort	3-5 minutes/500g	
Plats de côtes	7-8 minutes/500g	
Rôti de Boeuf	8-11 minutes/500g	
Porc	6-8 minutes/500g	
	10-13 minutes/500g	
Mouton	10-12 minutes/500g	
Steaks, côtes et saucisses	4-9 minutes/500g	
	4-6 minutes/500g	
<b><u>VOLAILLE</u></b>		
1 Poulet entier (1,25 à 1,5 kg)	18-22 minutes	Placez la volaille entière emballée dans le four. Enlevez l'emballage à la moitié du temps de décongélation.
Canard (1,75 à 2,25 kg)	4-6 minutes/500g	
Dinde	9-11 minutes/500g	
Pièces de volaille	6-8 minutes/500g	
Poule	9-10 minutes/500g	

Aliments	Temps moyen	Suggestions
<b><u>POISSONS ET CRUSTACES</u></b>		
Filets (500g)	8-10 minutes	Laissez les filets emballés pour la décongélation. Les séparer ensuite dans l'eau froide.
Poisson entier (230-280g)	4-6 minutes	Placez le poisson dans un plat à cuisson. Le retourner à la moitié du temps de décongélation.
Petites pièces	6-8 minutes	Rincez la poche intérieure à l'eau froide. Séparez les pièces à la moitié du temps (ex. fruits de mer, crevettes, chair de crabe, huîtres, etc.).
Queues de homard (180-250g)	6-8 minutes	Ne pas les manipuler.
Homard/Crabe entiers (750g)	16-18 minutes	Retournez à la moitié du temps.
<b><u>PAIN ET GATEAUX</u></b>		
Pain, petits pains, petits pains au lait (200-500g)	2-4 minutes	
Beignets, quatre-quarts, mokas, choux à la crème, gâteaux à la crème (350-500g)	2-5 minutes (30 secondes/pièce)	
Tartes aux fruits, tourtes aux noix etc. (rondes 20cm)	8-10 minutes	
Tartes à la crème Flan (400g)	2-3 minutes	
Petits gâteaux	1/2 minutes par pièce	
<b><u>LEGUMES</u></b>		
De préférence, cuire les légumes directement à partir de leur état congelé. Ajoutez une ou deux cuillerées à soupe d'eau et couvrir.		

## TABLEAU DE RECHAUFFAGE

Quantité	Aliments	Couverture	Réglage	Temps
1 Part	Repas sur assiette	Papier sulfurisé/ Film plastique	☀ Fort	2-3 minutes
1-2 Parts	Plat en sauce	Couvercle / Film plastique	☀ Fort	7-10 minutes
2-4 Parts	Tranches de viande épaisses, hamburger	Papier sulfurisé/ Film plastique	☀ Fort	3-5 minutes
2-3 Parts	Tranches de viande minces, jambon, porc, veau, dinde	Papier sulfurisé/ Film plastique	☀ Moyen	2-3 minutes
2-3 Pièces	Morceaux de poulet	Papier sulfurisé/ Film plastique	☀ Moyen	3-4 minutes
2 Parts	Ragoût	Couvercle	☀ Moyen	9-12 minutes
2 Parts	Légumes	Couvercle / Film plastique	☀ Fort	3-4 minutes
1-2 Pièces	Epis de maïs	Film plastique	☀ Fort	3-4 minutes
2-3	Petits pains	Serviette en papier	☀ Fort	1-2 minutes
1	Tarte entière		☀ Fort	5-10 minutes
1-2	Parts de tarte		☀ Fort	1-2 minutes
3-4	Saucisses	Papier sulfurisé	☀ Fort	1-2 minutes
4	Hot dogs	Serviette en papier	☀ Fort	1-2 minutes

Les conseils ci-dessus sont uniquement pour votre information. Ils dépendent de la capacité, de la puissance de votre four à micro-ondes et de votre préférence de cuisson. Il est aussi recommandé de vous référer aux conseils de préparation qui se trouvent sur l'emballage du plat congelé.

Les performances de cuisson peuvent varier en fonction de la texture et aspect de la nourriture.





Les produits électriques ne doivent pas être mis au rebut avec les déchets ménagers. Merci de les recycler dans les points de collecte prévus à cet effet. Adressez-vous aux autorités locales ou à votre revendeur pour obtenir des conseils sur le recyclage.

Importé par **WESDER SAS**  
**67 bis, rue de Seine**  
**94140 Alfortville**  
**France**

Cette notice est aussi disponible sur le site suivant  
[www.fillony.com](http://www.fillony.com)

© Copyright **WESDER SAS France**  
Droits de reproduction réservés