



Website address: <http://www.LGService.com>

e-mail address: <http://www.LGService.com/techsup.html>

MICROWAVE OVEN

OWNER'S MANUAL & COOKING GUIDE

PLEASE READ THIS OWNER'S MANUAL
THOROUGHLY BEFORE OPERATING.

MS-0743G

P/NO. 3828W5A1515
Printed in China

PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY

- (a) Do not attempt to operate this oven with the door open-since open-door operation can result in harmful exposure to microwave energy. It is important not to defeat or tamper with the safety interlocks.
- (b) Do not place any object between the oven front face and the door or allow soil or cleaner residue to accumulate on sealing surfaces.
- (c) Do not operate the oven if it is damaged. It is particularly important that the oven door close properly and that there is no damage to the:
 - (1) Door (bent),
 - (2) hinges and latches (broken or loosened),
 - (3) door seals and sealing surfaces.
- (d) The oven should not be adjusted or repaired by anyone except properly qualified service personnel.

The serial number is found on the back of this unit. This number is unique to this unit and not available to others. You should record requested information here and retain this guide as a permanent record of your purchase.

Date of Purchase _____

Dealer Purchased From _____

Dealer Address _____

Dealer Phone No. _____

Model No. _____

Serial No. _____

TABLE OF CONTENTS

- 3 / TECHNICAL SPECIFICATIONS
- 4 / IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS
- 5 / INSTALLATION
- 6 / INTRODUCTION
- 9 / CONTROL PANEL
- 9 / FEATURE DIAGRAM
- 10 / OPERATING INSTRUCTIONS
 - SETTING TIME OF DAY
 - TIMED COOKING
 - ADD 30
 - TIMER
 - CHILD LOCK
 - ONE TOUCH CONTROL
 - MICROWAVE POWER LEVELS
 - AUTO DEFROST
- 14 / OTHER HELPFUL INSTRUCTIONS
- 15 / CARE OF YOUR MICROWAVE OVEN
- 15 / PRECAUTIONS
- 16 / QUESTIONS AND ANSWERS
- 17 / COOKING GUIDES
- 19 / VEGETABLE COOKING CHART
- 20 / REHEATING CHART
- 21 / SERVICE CENTER LIST

TECHNICAL SPECIFICATIONS

	MS-74MEU
Power Supply	120V AC., 60Hz
Rated Power Consumption	1050W
Microwave Output	*700W
Frequency	2,450MHz
Overall Dimensions (WXHxD)	19"X11"X12 ⁷ / ₈ "
Oven Cavity Dimensions (WXHxD)	12 ¹ / ₄ "X7 ³ / ₄ "X12 ¹ / ₂ "
Effective Capacity of Oven Cavity	0.7 Cu.ft.

* IEC 705 RATING STANDARD

Specifications subject to change without prior notice.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING— To reduce the risk of burns, electric shock, fire, injury to persons or exposure to excessive microwave energy:

1. Read all instructions before using the appliance.

2. Read and follow the specific **"PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY"** found on page 2 of this manual.

3. This appliance must be grounded. Connect only to properly grounded outlet.

See **"GROUNDING INSTRUCTIONS"** found on page 5 of this manual .

4. Install or locate this appliance only in accordance with the provided installation instructions.

5. Some products such as whole eggs and sealed containers—for example, closed glass jars—may explode and should not be heated in this oven.

6. Use this appliance only for its intended use as described in the manual. Do not use corrosive chemicals or vapors in this appliance. This type of oven is specifically designed to heat, cook, or dry food. It is not designed for industrial or laboratory use.

7. As with any appliance, close supervision is necessary when used by children.

8. Do not operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, or if it has been damaged or dropped.

9. This appliance should be serviced only by qualified service personnel. Contact nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment.

10. Do not cover or block any openings on the appliance.

11. Do not store this appliance outdoors. Do not use this product near water - for example, near a kitchen sink, in a wet basement, or near a swimming pool, and the like.

12. Do not immerse cord or plug in water.

13. Keep cord away from heated surfaces.

14. Do not let cord hang over edge of table or counter.

15. Either - (a) When cleaning surfaces of door and oven that come together on closing the door, use only mild, nonabrasive soaps or detergents applied with a sponge or soft cloth; or when separate cleaning instructions apply, (b) See door surface cleaning instructions on (specific page or section to be included).

16. To reduce the risk of fire in the oven cavity:

a. Do not overcook food. Carefully attend appliance if paper, plastic, or other combustible materials are placed inside the oven to facilitate cooking.

b. Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in oven.

c. If materials inside the oven should ignite, **KEEP OVEN DOOR CLOSED**, turn oven off, and disconnect the power cord, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.

d. Do not use the cavity for storage purposes. Do not leave paper products, cooking utensils, or food in the cavity when not in use.

17. a. Do not operate any heating or cooking appliance beneath this appliance.

b. Do not mount unit over or near any portion of a heating or cooking appliance.

c. Do not mount over a sink.

d. Do not store anything directly on top of the appliance surface when appliance is in operation.

18. Do not heat any type of baby bottles or baby food. Uneven heating may occur and could cause personal injury.

19. Avoid using corrosive and vapors, such as sulfide and chloride.

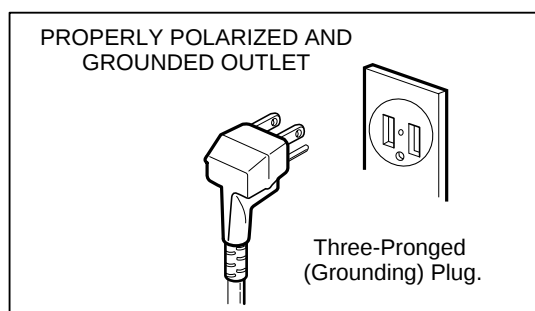
20. Liquids heated in certain shaped containers (especially cylindrical-shaped containers) may become overheated. The liquid may splash out with a loud noise during or after heating or when adding ingredients (instant coffee, etc.), resulting in harm to the oven and possible injury. In all containers, for best results, stir the liquid several times before heating. Always stir liquid several times between reheatings.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

INSTALLATION

A. GROUNDING INSTRUCTIONS

For personal safety, this appliance must be properly grounded. In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electric shock by providing an escape route for the electric current. The power cord of this appliance is equipped with a three-prong (grounding) plug to minimize the possibility of electric shock hazard from this appliance. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and grounded.



WARNING – Improper use of the grounding plug can result in a risk of electric shock. Do not, under any circumstances, cut or remove the third ground prong from the power cord plug.

The consumer should have it checked by a qualified electrician or serviceman if the grounding instructions are not completely understood, or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded. Where a standard two-prong wall receptacle is encountered, it is the responsibility and obligation of the consumer to have it replaced with a properly grounded three-prong wall receptacle.

- a) If customer has two-prong wall receptacle, he should replace it with a three-prong (grounding) receptacle by a qualified electrician before using the appliance.
- b) Use of extension cords: If it is necessary to use an extension cord, use only a 3-wire extension cord that has a 3-blade grounding plug, and a 3-slot receptacle that will accept the plug on the appliance. The marked rating of the extension cord should be equal to or greater than the electrical rating of the appliance.

NOTE:

- 1. A short power-supply cord is provided to reduce the risks resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
- 2. Longer cord sets or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
- 3. If a long cord or extension cord is used, (1) the marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, (2) the extension cord must

be a grounding-type 3-wire cord, and (3) the longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over accidentally.

B. CIRCUITS

For safety purposes this oven must be plugged into a 15 Amp circuit. No other electrical appliances or lighting circuits should be on this line. If in doubt, consult a licensed electrician.

C. VOLTAGE WARNING

The voltage used at the wall receptacle must be the same as specified on the oven serial plate located on the back or on the side of the control panel of the oven. Use of a higher voltage is dangerous and may result in a fire or other type of accident causing oven damage. Low voltage will cause slow cooking. In case your microwave oven does not perform normal operation in accordance with AC power source and voltage, remove the power cord and then insert it again.

D. PLACEMENT OF THE OVEN

Your microwave oven can easily be placed in your kitchen, family room or any other room in your home. Place the oven on a flat surface such as a kitchen counter top or a specially designed microwave oven cart. Do not place oven above a gas or electric range. Free air flow around the oven is important.

- **UTC kit No. : MK-71CU**
- **WARNING - To reduce the risk of fire or electric shock, Do not install closer than 2 9/16 inches to side wall.**

E. DO NOT BLOCK AIR VENTS

All air vents should be kept clear during cooking. If air vents are covered during oven operation the oven may overheat. In this case, a sensitive thermal safety device automatically turns the oven off. The oven will be inoperable until it has cooled sufficiently.

F. RADIO INTERFERENCE

- 1. Operation of the microwave oven can cause interference to your radio, TV or similar equipment.
- 2. When there is interference, it may be reduced or eliminated by taking the following measures:
 - a. Clean door and sealing surfaces of the oven
 - b. Reorient the receiving antenna of radio or television.
 - c. Relocate the microwave oven with respect to the receiver.
 - d. Move the microwave oven away from the receiver.
 - e. Plug the microwave oven into a different outlet so that microwave oven and receiver are on different branch circuits.

INTRODUCTION

HOW YOUR MICROWAVE OVEN WORKS

Microwaves are a form of energy similar to radio and television waves. Your microwave oven is constructed in such a way as to take advantage of microwave energy.

Electricity is converted into microwave energy by the magnetron tube, and microwaves are then directed into the cooking area through openings in the oven. Microwaves reflect off the metal walls of the oven. They can be transmitted through glass, paper, wicker and microwave-safe cooking dishes. Microwaves do not heat the cookware, though dishes will eventually feel hot from the heat generated by the food.

Microwaves are attracted to the moisture in foods and cause the water molecules to vibrate, 2,450 million times per second. This is called absorption. As the water molecules vibrate they rub against each other, producing friction. This friction, in turn, causes the food to get hot. If you have trouble imagining how this is possible, just think how hot your hands would get if you rubbed your palms together 2,450 million times per second!

A very safe appliance:

Your microwave oven is one of the safest of all home appliances. When the door is opened, the oven automatically stops producing microwaves. By the time microwave energy has been converted into heat in the process of making food hot, the microwaves have completely dissipated.

GETTING THE BEST RESULTS FROM YOUR MICROWAVE OVEN

Keeping an eye on things:

The recipes in this book have been developed with great care, but your success in preparing them depends upon how much attention you pay to the food as it cooks. Your microwave oven is equipped with a light that turns on automatically when the oven is in operation. You can see inside the oven and check the progress of your food. Directions given in recipes to "elevate", "stir", "rotate", etc., should be thought of as the minimum steps recommended, for evenness and speed in microwave cooking.

Factors affecting cooking time:

The cooking times given in the recipes in this book are approximate. Many factors affect cooking times. The temperature of ingredients used in a recipe, makes a big difference in the cooking time. For example, a cake made with cold butter, milk and eggs will take considerably longer to cook than one made with ingredients that are at room temperature.

On very cold or very hot days, a great deal of electricity is diverted for heating or cooling. Therefore, less electricity is available for your oven, and the food will cook more slowly than usual.

Range of cooking times:

All of the recipes in this book give a range of cooking times. In general, you will find that the food remains undercooked at the lower end of the time range.

You may sometimes want to cook your food beyond the maximum time given. Personal preferences vary, as do the cooking speeds of different ovens under different conditions. While undercooked food may always be cooked a bit more, overcooked food can be ruined.

Some of the recipes, particularly those for breads, cakes and custards suggest that food be removed from the oven when it is still slightly undercooked. This is not a mistake. When allowed to stand, the food will continue to cook outside of the oven, as the heat trapped within the outer portions of the food gradually travels inward. If the food is left in the oven until it is cooked all the way through, the outer portions will become overcooked. As you gain experience in using your microwave oven, you will become increasingly skillful in estimating both cooking and standing times for various foods.

INTRODUCTION

HOW CHARACTERISTICS OF FOOD AFFECT MICROWAVE COOKING

Quantity:

The greater the volume of food, the longer it takes to cook it. In general, cooking time is increased by about 50 percent, when doubling a recipe. Time is reduced by approximately 40 percent when cutting a recipe in half.

Density:

Light, porous foods such as cakes and breads cook more quickly than heavy, dense food such as roasts, potatoes and casseroles.

Height:

Whether conventional or microwave cooking methods are used, areas of food close to the energy source may need to be turned or shielded for even cooking.

Shape and Size:

For more even cooking results, choose food pieces that are similar in size and shape. Arrange small, thin pieces toward the center of the dish and thicker pieces toward the outside of the dish.

Sugar, Fat and Moisture:

Food with high sugar, fat and moisture content cooks faster than food low in these elements.

SPECIAL TECHNIQUES IN MICROWAVE COOKING

Browning:

Meat and poultry with high fat content that are cooked 10-15 minutes or longer, will brown lightly. Food that is cooked for a shorter period of time, may be brushed with a browning agent to achieve an appetizing color. The most commonly used browning sauces are Worcestershire sauce, soy sauce, barbecue sauce and bouquet sauce.

Covering:

A cover traps heat and steam causing the food to cook more quickly. You may either use a lid or plastic wrap with a corner folded back, for excess steam to escape. Waxed paper effectively prevents food from spattering and helps food to retain some heat. Sandwiches and many other foods can be wrapped in paper towels to prevent them from drying out.

Spacing:

Individual foods such as baked potatoes, cupcakes, and hors d'oeuvres will heat more evenly if placed in the oven an equal distance apart, preferably in a circular pattern.

Stirring:

Stirring is an important microwaving technique. Microwaved foods are stirred in order to blend flavors and redistribute heat. Always stir from the outside toward the inside, since the outside of the food cooks first.

Turning over:

Larger size food such as roasts and whole poultry should be turned, so that the top and bottom will cook evenly. It is also a good idea to turn chicken pieces and chops.

Arrangement:

Since microwaves cook from the outside-in, it makes sense to place thicker portions of meat, poultry and fish to the outer edge of the baking dish. This way, thicker portions will receive the most microwave energy and the food will cook evenly.

Shielding:

Strips of aluminum foil, which reflect microwaves, are sometimes placed over the corners or edges of square and rectangular shaped pans to prevent those portions from over cooking. Keep foil at least one inch away from the oven walls.

Testing for doneness:

Because food cooks so quickly in a microwave oven, it is necessary to test for doneness frequently. Most foods are removed from the oven while still slightly undercooked, and finish cooking during standing time.

The internal temperature of food will rise from 5°F to 15°F during standing time.

Piercing:

To prevent bursting, food enclosed in a shell, skin or membrane must be pierced prior to cooking. Such foods include both the yolks and whites of eggs, clams and oysters, and many whole vegetables, such as potatoes and squash.

INTRODUCTION

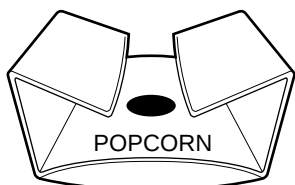
MICROWAVE-SAFE UTENSILS

Never use metal or metal-trimmed utensils in your microwave oven. Microwaves cannot penetrate metal. They will bounce off metal objects in the oven and cause "arcing", which resembles lightning. Most heat-resistant, nonmetallic cooking utensils are safe for use in your microwave oven. However, some may contain materials that render them unsuitable for microwave cooking. If you have any doubts about a particular utensil, there's a simple way to find out if it can be used in your microwave oven.

Testing Utensils for Microwave Use:

Place the utensil in question next to a glass measure filled with water, in the microwave oven. Microwave at (Power Level 10) for 1-2 minutes. If the water heats up, but the utensil remains cool, the utensil is microwave-safe. However, if the utensil becomes warm, microwaves are being absorbed by the utensil and it should not be used in the microwave oven.

You probably have many items on hand in your kitchen right now that can be used as cooking equipment in your microwave oven. Read through the following checklist.



When popping a popcorn;
Place carefully bag does not touch oven walls.
Fold each end of the bag in half toward the center top of the bag.

1. Dinner Plates:

Many kinds of tableware are microwave safe. If in doubt, consult the manufacturer's literature or perform the microwave dish test.

2. Glassware:

Some glassware that is heatresistant is microwave-safe. This would include most brands of oven-tempered glass cookware. Do not, however, use delicate tumblers, wine glasses, etc. in the oven, as they are likely to shatter.

3. Paper:

Paper plates and containers without wax coatings are convenient and safe to use in your microwave oven, for short cooking times. Paper towels are also very useful for absorbing moisture and grease. In general, use white paper products.

4. Plastic Storage Containers:

These can be used to hold foods that are to be quickly reheated. However, they should not be used to heat foods that will need considerable time in the oven, as hot foods will eventually warp or melt the container.

5. Cooking Bags:

Cooking bags are microwave safe. However, be sure to make a slit in the bag so that steam can escape. Substitute string for metal twist ties.

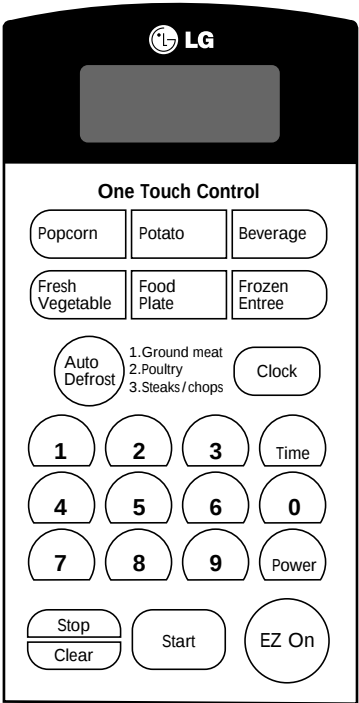
6. Plastic Microwave Cookware:

A variety of cookware is available. Certain special items such as plastic ring molds, muffin pans, etc. are convenient. Check the manufacturer's instructions.

7. Pottery, Stoneware and Ceramic:

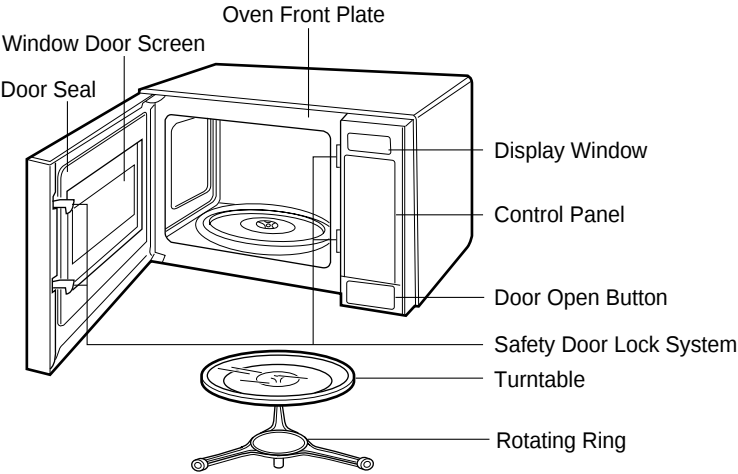
Containers made of these materials are usually fine for use in your microwave oven. They should be checked by using the dish test.

CONTROL PANEL



NOTE: A beep sounds when a pad on the control panel is touched to indicate a setting has been entered.

FEATURE DIAGRAM



Remove your Microwave Oven and all material from the shipping carton.

Your oven will be packed with the following materials:

- Glass Turntable 1 each
- Owner's Manual & Cooking Guide..... 1 each
- Rotating Ring..... 1 each

This microwave oven is designed for household use only. It is not recommended for commercial purposes.

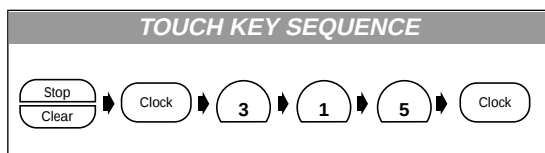
OPERATING INSTRUCTIONS

SETTING TIME OF DAY

When your oven is plugged in for the first time or when power resumes after a power interruption, the numbers in the display reset to 0.

To set time of day:

1. Touch **STOP/CLEAR**.
2. Touch **CLOCK**.
3. Enter the time by using the number key pads.
Example: To set 3:15, touch number key pads [3], [1], and [5].
4. Touch **CLOCK**.
The clock starts counting.



NOTE:

If the clock (or display) shows any abnormality, unplug the oven from the AC outlet, plug it back in and then reset the clock.

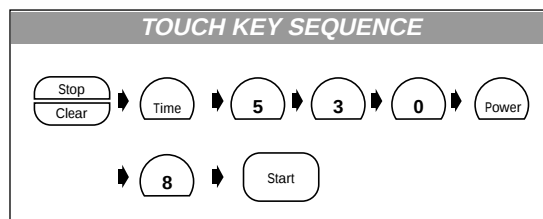
TIMED COOKING

Many foods need slower cooking (at less than HI power) in order to give you the best results. In addition to HI-POWER, there are 10 multi-power settings.

EXAMPLE: If you want to cook food on 80% Power(Power 8) for 5 minutes 30 seconds.

1. Touch **STOP/CLEAR**.
2. Touch **TIME**. Display shows 0.
3. Enter 5 minutes 30 seconds by touching [5], [3], and [0].
4. Touch **POWER**.
P-HI appears in the display.
This is to tell you that the oven is set on HI unless a different power setting is chosen.
5. Touch [8] to select power level 8.
6. Touch **START**.

Two short and one long tone sound and the word **End** shows in the display window when the cooking time is over. Then the oven shuts itself off.



NOTE :

If you do not select the power level, the oven will operate at power HIGH. To set HI-POWER cooking, skip steps 4, 5 above.

2 STAGE OR 3 STAGE TIMED COOKING

For Two or Three Stage cooking, repeat above step 2 through 5 before touching the START pad for every additional Time and Power program you want to add.

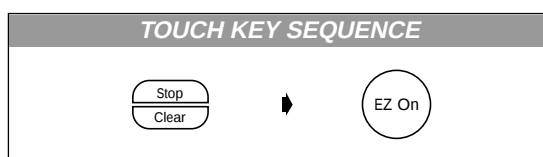
EZ On

EZ On allows you to cook for 30 seconds at 100% power by simply touching the EZ On pad.

You can also extend cooking time in multiples of 30 seconds by repeatedly touching the EZ On pad during cooking.

EXAMPLE: To set cooking for 2 minutes with EZ On pad.

1. Touch **STOP/CLEAR**.
2. Touch **EZ ON** 4 times. The oven begins cooking and display shows time counting down.



NOTE:

Maximum available time is 99 minutes 99 seconds.

OPERATING INSTRUCTIONS(CONT'D)

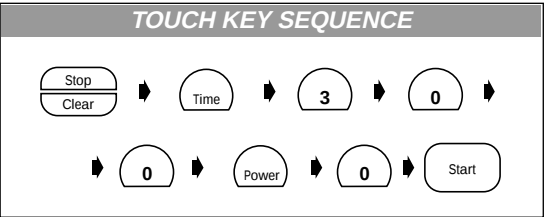
TIMER

You can use the Timer of your oven for purposes other than food cooking.

Example:

To count 3 minutes for an egg or telephone call.

- 1. Touch **STOP/CLEAR**.
- 2. Touch **TIME**.
- 3. Touch numbers for time, **[3]**, **[0]**, **[0]**.
- 4. Touch **POWER**.
- 5. Touch **[0]** (power level 0).
- 6. Touch **START**.



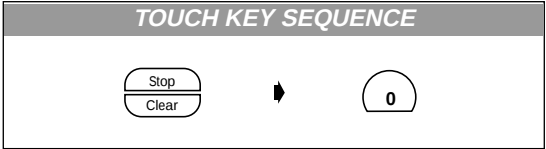
CHILD LOCK

This is a unique safety feature that prevents accidental running of the oven. Once the child lock is set, no cooking can take place.

When the child lock is set, you can't input any key.

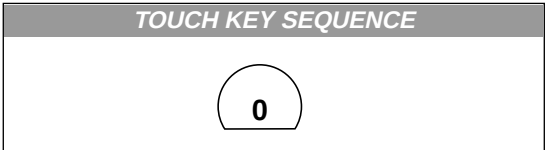
To set:

- 1. Touch **STOP/CLEAR**.
- 2. Touch and hold **0** until **L** appears in the display and a single beep is heard.
- 3. **L** remains in the display.



To cancel the child lock:

- 1. Touch and hold **0** until **L** disappears in the display.
- 2. The time of day returns to the display window.



ONE TOUCH CONTROL

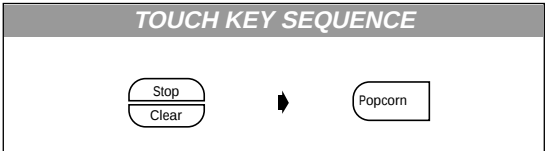
This function allows you to cook popcorn, potato, and beverage by touching the One Touch key pad.

Example:

To cook popcorn, simply follow the steps below.

- 1. Touch **STOP/CLEAR**.
- 2. Touch **POPCORN**.

The oven begins the cooking you selected without the need to touch **START**.



ONE TOUCH CONTROL CHART

NOTE: No cover is needed for the ONE TOUCH foods listed in this chart unless called for in the directions.

Key	Touch	Serving size	Directions
POPCORN	1 Time 2 Times 3 Times	3.5 oz. 3.0 oz. 1.75 oz.	• Follow package instructions. • Use popcorn package which is made especially for microwave cooking.(Refer to 8 page) • Do not try to pop unpopped kernels. • Heat only 1 package at a time. • Do not leave the microwave oven unattended while popping popcorn.
POTATO	1 Time 2 Times 3 Times 4 Times	1(8 oz.) 2(16 oz.) 3(24 oz.) 4(32 oz.)	• Place in center of the turntable tray on paper towel. • Pierce potato several times with fork. • After cooking, let stand for 5 minutes. • No cover.
BEVERAGE	1 Time 2 Times	1 cup(240ml) 2 cups(480ml)	• Use mug or microwave-safe cup. • Stir after reheating.

OPERATING INSTRUCTIONS(CONT'D)

ONE TOUCH CONTROL CHART(continued)

Key	Touch	Serving size	Directions
FRESH VEGETABLE	1 Time 2 Times 3 Times 4 Times	1 cup 2 cups 3 cups 4 cups	• Prepare vegetable(wash and cut into 1/2-inch pieces). • Cover with plastic wrap and vent. • Most vegetables need 2 to 3 minutes standing time to finish cooking. 1 & 2 cups - Add 2 tablespoon water. 3 & 4 cups - Add 4 tablespoon water.
FOOD PLATE	1 Time 2 Times	1 serving 2 servings	• Arrange food on turntable tray. • Place meaty portions and bulky vegetable to the outside of the plate. • Cover with plastic wrap and vent. • After cooking, let stand for 2 minutes.
FROZEN ENTREE	1 Time	10 oz.	• Follow the package instructions. • Example of one frozen entree is Lasagna with Meat Sauce, Chicken with Rice, Sliced Turkey Breast with Rice and Vegetable.

MICROWAVE POWER LEVELS

Your microwave oven is equipped with ten power levels (11 steps including 0) to give you maximum flexibility and control over cooking. When your cooking program is completed, a beep automatically sounds. The table below will give you some idea of which foods are prepared at each of the various power levels.

MICROWAVE POWER LEVEL CHART

Power Level	Output (of watts)	Use
HI	100%	• Boil water. • Brown ground beef. • Cook fresh fruits & vegetables. • Make candy. • Cook fish, meat & poultry. • Preheat browning dish.
9	90%	• Heat precooked food. • Saute onions, celery & green pepper.
8	80%	• All reheating
7	70%	• Roast meat & poultry. • Cook mushrooms & shellfish. • Cook foods which contain cheese & eggs.
6	60%	• Bake cakes, muffins. • Prepare eggs.
5	50%	• Cook meat, poultry. • Cook custard • Prepare rice, soup.
4	40%	• Melt butter & chocolate. • Cook less tender cuts of meat.
3	30%	• All defrosting
2	20%	• Soften butter & cheese.
1	10%	• Soften ice cream. • Raise yeast dough.
0	0	• Standing time. • Independent timer.

OPERATING INSTRUCTIONS(CONT'D)

AUTO DEFROST

Three defrost sequences are preset in the oven. The defrost feature provides you with the best defrosting method for frozen foods. The auto defrost guide will show you which defrost sequence is recommended for the food you are defrosting.

The oven automatically determines required defrosting times for each food item according to the weight you enter.

For added convenience, the Auto Defrost Feature contains a built-in beep mechanism that lets you check, turn over, separate or rearrange as recommended in the Auto Defrosting AUTO DEFROST GUIDE.

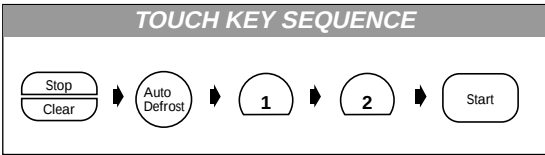
Three different defrosting levels are provided.

- def 1 GROUND MEAT
- def 2 POULTRY
- def 3 STEAKS/CHOPS

EXAMPLE:

To defrost 1.2lbs of ground beef.

- 1. Touch **STOP/CLEAR**.
- 2. Touch **AUTO DEFROST**.
- 3. Enter the weight by touching [1] and [2]. 1.2 appears in the display.
- 4. Touch **START**.



The display changes to defrost time count down. The oven will beep during the DEFROST cycle. At this time, open the door and turn, separate or rearrange the food. Remove any portions that have thawed. Return frozen portions to the oven and touch START to resume the defrost cycle. The oven will not STOP during the BEEP unless the door is opened.

- For best results, remove fish, shellfish, meat, and poultry from its original closed paper or plastic package (wrapper). Otherwise, the wrap will hold steam and juice close to the foods, which can cause the outer surface of the foods to cook.
- Place foods in a shallow glass baking dish or microwave roasting rack to catch drippings.
- Food should still be somewhat icy in the center when removed from the oven.

AUTO DEFROST GUIDE

Category	Touch Keypad	Food	MIN./MAX.
GROUND MEAT	one time	• BEEFGround beef, Cubes for stew, Pot roast, Rib roast, Rump roast, Chuck roast, Hamburger patty.	0.1/6.0 lbs.
		• LAMBRolled roast	
POULTRY	two times	• PORKHot dogs, Spareribs, Country-style ribs, Rolled roast, Sausage.	0.1/6.0 lbs.
		• VEALCutlets (1lb., 1/2-inch thick)	
STEAKS/ CHOPS	three times	• POULTRYWhole (under 4 lbs), Cut up Breasts (boneless)	0.1/6.0 lbs.
		• CORNISH HENS ...Whole	
		• TURKEYBreast (under 6 lbs.)	0.1/6.0 lbs
		• STEAKSRound Steaks, Tenderloin steak.	
		• CHOPSLamb chops (1-inch thick) Pork chops (1/2-inch thick)	
		• FISHFillets, Steaks, whole	
		• SHELLFISHCrab meat, Lobster tails, Shrimp, Scallops	

OTHER HELPFUL INSTRUCTIONS

For Best Results:

1. When determining time for a particular food, begin by using the minimum time and check occasionally for desired doneness.
2. Small quantities of food or foods with low water content may burn, dry out, or become hard if cooked too long.
3. Do not cook eggs in the shell. They may burst.
4. Foods with non-porous skin or membrane (i.e. apples, potatoes, eggs) should be pierced when heated whole to prevent bursting.
5. Do not use narrow neck bottles in the microwave oven. They may shatter.

Defrosting Frozen Foods:

1. Foods that have been frozen in non-metallic wrapping can be placed directly in the oven for thawing.
2. If some portions of the foods thaw faster than other areas, cover the thawed portions with small pieces of aluminum foil. This helps slow down or stop the defrosting process in the shielded areas.

Browning:

There are some foods which are not cooked long enough in the microwave oven to brown and for more eye appeal may need additional color. Coating mixes such as SHAKE & BAKE[®], paprika, steak sauce or browning sauce such as Kitchen Bouquet[®] or Worcestershire sauce may be used on chops, meat patties or chicken parts. Roasts and poultry (cooked for 15 minutes or longer) brown nicely without anything added.

Browning Dish:

Micro Browning dishes may be used to achieve a brown surface on small items such as steaks, chops, pancakes, etc. Follow instructions provided with Micro browning dish. The Micro browning dishes are designed only for use in microwave ovens. Do not use in conventional oven or range top.

NOTE: DO NOT PREHEAT THE BROWNING DISH ON THE TURNTABLE TRAY MORE THAN 8 MINUTES.

Time Variations:

Foods available vary throughout the country and may cause cooking times to differ from those given in the Cooking Guide. For this reason, cooking times given are approximate. Factors that may affect cooking time include starting temperature, volume, size and shape of foods and utensils used. As you become more familiar with the oven, you will be able to adjust the timing to these factors.

Cooking Utensils:

1. Most glass, glass ceramic, and heat resistant glassware utensils are excellent. Those with metallic trim should not be used in the microwave oven. (Check Cooking Guide for "DISH TEST".)
2. Paper napkins, towels, plates, cups, cartons, freezer wrap and cardboard are great convenient utensils. Some recycled paper products may contain impurities which when combined with hot fat could cause sparking (arcing) or fires when used for cooking in the microwave oven. Do not use. (CONSULT COOKING GUIDE FOR CORRECT USE OF THESE PRODUCTS.)
3. Plastic dishes, cups, freezer containers and plastic wraps may be used in the microwave oven. Follow Manufacturers' instructions of information given in Cooking Guide when using plastics in the microwave oven.
4. Meat utensils and utensils with metallic trim should not be used in the microwave oven. For more instructions on the proper use of metal in your oven, please read the Introduction section in the Cooking Guide. When using foil, skewers, or utensils made of metal in the oven allow at least one inch of space between metal material and interior oven walls. If arcing (sparking) appears, remove metal material (skewer, etc) and transfer to a non-metallic container.
5. Do not pop popcorn in your microwave oven unless in a special microwave popcorn accessory or unless you use popcorn labeled for use in microwave oven. Because of the heat generated, without these precautions, the container could catch fire.

CARE OF YOUR MICROWAVE OVEN

TO CLEAN YOUR OVEN:

1. Keep the inside of the oven clean
Food spatters or spilled liquids stick to oven walls and between seal and door surface. It is best to wipe up spillovers with a damp cloth right away. Crumbs and spillovers will absorb microwave energy and lengthen cooking times. Use a damp cloth to wipe out crumbs that fall between the door and the frame. It is important to keep this area clean to assure a tight seal. Remove greasy spatters with a sudsy cloth, then rinse and dry. Do not use harsh detergent or abrasive cleaners. The glass tray can be washed by hand or in the dishwasher.
2. Keep the outside of the oven clean.
Clean the outside of your oven with soap and water then with clean water and dry with a soft cloth or paper towel. To prevent damage to the operating parts inside the oven, the water should not be allowed to seep into the ventilation openings.
To clean the control panel, open the door to prevent the oven from accidentally starting, and wipe with a damp cloth followed immediately by a dry cloth. Press STOP/CLEAR after cleaning.
3. If steam accumulates inside or around the outside of the oven door, wipe the panels with a soft cloth. This may occur when the microwave oven is operated under high humidity conditions and in no way indicates a malfunction of the unit.

PRECAUTIONS

- ❖ Do not attempt to tamper with or make any adjustments or repairs to door control panel, safety interlock switches, or any other part of the oven. Repairs should be made by qualified service personnel only.
- ❖ Be certain to place the front surface of the door three inches away or more from the countertop edge to avoid accidental tipping of the appliance in normal usage.
- ❖ For the most accurate programming of the electronic units, touch the center of each pad securely. Do not touch several pads at one time or touch between pads. A beep sound should be heard with each touch when a pad is touched correctly.
- ❖ Do not hit or strike the control with objects such as silverware, utensils, etc. Breakage may occur.
- ❖ Be careful when taking the cooking utensils out of the oven. Some dishes absorb heat from the cooked food and may be hot.
- ❖ Do not rinse cooking utensils by immediately placing them into water just after cooking. This may cause breakage. Allow the turntable to cool.
- ❖ Use only specific glass utensils. See cooking utensils section in this manual.
- ❖ Do not operate the oven empty. Either food or water should always be in the oven during operation to absorb microwave energy.
- ❖ Do not heat unopened food containers in the oven. Pressure build-up can cause the container to burst, resulting in injury.
- ❖ Do not use your microwave oven to dry newspapers or clothes. They can catch fire.
- ❖ Only use thermometers approved for microwave oven cooking.
- ❖ Be certain the turntable is in place when you operate the oven.
- ❖ Pierce the skin of potatoes, whole squash, apples, or any fruit or vegetable which has a skin covering before cooking.
- ❖ Never use your microwave oven to cook eggs in the shell. Pressure can build up inside the shell causing it to burst.
- ❖ Do not pop popcorn, except in a microwave-safe container or commercial package designed especially for microwave ovens. Never try to pop popcorn in a paper bag not designed for microwave oven use. Overcooking may result in smoke and fire. Do not repop unpopped kernels. Do not reuse popcorn bags.

QUESTIONS AND ANSWERS

Q. Why won't the oven light will glow?

A. There may be several reasons why the oven light will not glow.

■ Light bulb is burned out.

■ START has not been touched.

Q. Does microwave energy pass through the viewing screen in the door?

A. No. The holes, or ports, are made to allow light to pass; they do not let microwave energy through.

Q. Why does the beep tone sound when a pad on the Control Panel is touched?

A. The beep tone sounds to assure that the setting is being entered properly.

Q. Will the microwave oven be damaged if it operates while empty?

A. Yes. Never run it empty or without the glass tray.

Q. Why do eggs sometimes pop?

A. When baking, frying, or poaching eggs, the yolk may pop due to steam build up inside the yolk membrane. To prevent this, simply pierce the yolk before cooking. Never microwave eggs in the shell.

Q. Why is standing time recommended after microwave cooking is over?

A. After microwave cooking is finished, food keep on cooking during standing time. This standing time finishes cooking evenly throughout the food. The amount of standing time depends on the density of the food.

Q. Is it possible to pop pocorn in a microwave oven?

A. Yes, if using one of the two methods described below:

(1) Popcorn-popping utensils designed specifically for microwave cooking.

(2) Prepackaged commercial microwave popcorn that contains specific times and power outputs needed for an acceptable final product.

FOLLOW EXACT DIRECTIONS GIVEN BY EACH MANUFACTURER FOR ITS POPCORN PRODUCT. DO NOT LEAVE THE OVEN UNATTENDED WHILE THE CORN IS BEING POPPED. IF CORN FAILS TO POP AFTER THE SUGGESTED TIMES, DISCONTINUE COOKING. OVERCOOKING COULD RESULT IN AN OVEN FIRE.

CAUTION: NEVER USE A BROWN PAPER BAG FOR POPPING CORN. NEVER ATTEMPT TO POP LEFTOVER KERNELS.

Q. Why doesn't my oven always cook as fast as the cooking guide says it should?

A. Check your cooking guide again to make sure you've followed the directions correctly, and to see what might cause variations in cooking time. Cooking guide times and heat settings are suggestions, chosen to help prevent over-cooking, the most common problem in getting used to a microwave oven. Variations in the size, shape, weight and dimensions of the food could require a variation in cooking time. Use your own judgement along with the cooking guide suggestions to test for doneness, just as you would do with conventional cooking.

COOKING GUIDES

WARNING : Do not use aluminium foil during cooking cycle.

MEAT

1. No special techniques are required. The roast should be prepared and seasoned (if desired) as for any other conventional method. Meat should be thoroughly defrosted before cooking.
2. Place the meat on a microwave roasting rack or ovenproof plate and place on the turntable.
3. Cook according to the cooking chart (below), using the longer time for large meats and the shorter time for smaller meats. For thicker chops, use the longer time.
4. Turn the meat once halfway through the cooking time.
5. STAND for 5-10 minutes wrapped in foil after cooking. The standing time is very important as it completes the cooking process.
6. Ensure meat, especially, pork is thoroughly cooked before eating.

MEAT COOKING CHART

Cut	Microwave power	Cooking Time per pound
Beef		
Standing/Rolled Rib-Rare	8	9~11 minutes
-Medium	8	10~12 minutes
-Well done	8	12~14 minutes
Ground Beef(to brown for casserole)	HIGH	7~9 minutes
Hamburgers, Fresh or defrosted (4 oz. each)		
2 patties	HIGH(100%)	3~5 minutes
4 patties	HIGH(100%)	4~6 minutes
Pork		
Loin, Leg	8	13~16 minutes
Bacon		
4 slices	HIGH	3~4 minutes
6 slices	HIGH	4~6 minutes

NOTE: The above times should be regarded only as a guide. Allow for difference in individual tastes and preferences. The times may vary due to the shape, cut, and composition of the meat.

POULTRY

1. No special techniques are required. The poultry should be prepared as for any other conventional method. Season if desired.
2. Poultry should be thoroughly defrosted, ensuring giblets and any metal clamps are removed.
3. Prick the skin and brush lightly with vegetable oil unless self basting.
4. All poultry should be placed on a microwave roasting rack or a microwave-proof plate and placed on the turntable.
5. Cook according to the instructions in the cooking chart (on the following page), turning the bird over halfway through the cooking time.
Poultry, because of its shape, have a tendency to cook unevenly, especially in very bony parts. Turning the bird during roasting helps to cook these areas evenly.

NOTE: If whole birds are stuffed, the weight of the stuffed bird should be used when calculating the cooking time.

COOKING GUIDES (CONT'D)

WARNING : Do not use aluminium foil during cooking cycle.

6. STAND for 5-10 minutes wrapped in foil after cooking before carving. The standing time is very important, as it completes the cooking process.
7. Ensure poultry is thoroughly cooked before eating. Whole poultry is completely cooked when the juices run clear from the inside thigh when it is pierced with a sharp knife. Poultry portions should be pierced with a sharp knife through the thickest part to ensure that the juices are clear and the flesh is firm.

POULTRY COOKING CHART

Poultry	Microwave power	Cooking Time per pound
Chicken		
Whole	8	12~14 minutes
Breast(boned)	8	10~12 minutes
Portions	8	11~13 minutes
Turkey		
Whole	8	13~15 minutes

NOTE: The above times should be regarded only as a guide. Allow for differences in individual tastes and preferences.
The times may vary due to the shape and composition of the food.

FISH

1. Arrange fish in a large shallow non-metallic dish or casserole.
2. Cover with pierced microwave plastic film or casserole lid.
3. Place the dish on the turntable.
4. Cook according to the instructions in the cooking chart (below). Flakes of butter can be added to the fish if desired.
5. Let STAND as directed in the cooking chart before serving.
6. After standing time, check to see that the fish is thoroughly cooked. The fish should be opaque and flake easily.

FRESH FISH COOKING CHART

Fish	Microwave power	Cooking Time per pound	Method	Standing Time
Fish Fillets	HIGH	5~7 minutes	Add 15~30 ml (1-2 tbsp.)	2-3 minutes
Whole Mackerel, Cleaned and Prepared	HIGH	5~7 minutes	—	3-4 minutes
Whole Trout, Cleaned and Prepared	HIGH	6~8 minutes	—	3-4 minutes
Salmon Steaks	HIGH	6~8 minutes	Add 15~30 ml (1-2 tbsp.)	3-4 minutes

VEGETABLE COOKING CHART

Vegetable	Preparation	Quantity	Cooking Time at power Level 10	Standing Time
artichokes, fresh	whole	4 (8-oz. each.)	12-14 minutes	5 minutes
artichoke, frozen	hearts	9-oz. package	10-11 minutes	5 minutes
asparagus, fresh	1½-in. pieces	1 lb.	9-10 minutes	3 minutes
asparagus, frozen	whole spears	10-oz. package	8-11 minutes	3 minutes
beans, green or wax, fresh	1½-in. pieces	1lb.	10-12 minutes	—
beans, green or wax, frozen	cut up	9-oz. package	8-10 minutes	3 minutes
beets, fresh	sliced	1½ - 2 lb.	16-18 minutes	5 minutes
broccoli, fresh	spears	1lb.	9-11 minutes	—
broccoli, frozen	whole or cut	10 oz. package	9-10 minutes	3 minutes
brussels sprouts, fresh	whole	10-oz. tub	8-10 minutes	—
brussels sprouts, frozen	whole	10-oz. package	9-10 minutes	3 minutes
cabbage, fresh	chopped	1 lb.	9-10 minutes	5 minutes
	wedges	1 lb.	9-11 minutes	5 minutes
carrots, fresh	½-in. slices	1 lb.	10-12 minutes	3 minutes
carrots,frozen	sliced	10-oz. package	8-10 minutes	3 minutes
cauliflower, fresh	florets	1 medium head	9-11 minutes	3 minutes
	whole	1 medium head	9-12 minutes	5 minutes
cauliflower, frozen	florets	10-oz. package	8-10 minutes	3 minutes
celery, fresh	½-in. slices	1lb.	9-11 minutes	5 minutes
corn, fresh	on cob, husked	4 ears	11-13 minutes	5 minutes
corn, frozen	on cob, husked	4 ears	13-15 minutes	5 minutes
	whole kernel	10-oz. package	9-10 minutes	3 minutes
eggplant, fresh	cubed	1 lb.	9-11 minutes	3 minutes
	whole, pierced	1-1½ lb.	10-12 minutes	5 minutes
leeks fresh	whole, ends	1 lb.	10-12 minutes	5 minutes
lima beans, frozen	whole	10 oz. package	8-10 minutes	3 minutes
mixed vegetables frozen	—	10 oz. package	8-10 minutes	3 minutes
mushrooms, fresh	sliced	1 lb.	7-9 minutes	3 minutes
okra, frozen	sliced	10 oz. package	8-10 minutes	5 minutes
onions, fresh	whole, peeled	8-10 small	13-17 minutes	5 minutes
peas, fresh	shelled	1 lb.	8-10 minutes	—
peas, frozen	shelled	10-oz. package	8-10 minutes	3 minutes
pea pods(snow peas),frozen	whole	6-oz. package	7-8 minutes	—
peas and carrots	—	10-oz. package	9-11 minutes	3 minutes
parsnips, fresh	cubed	1 lb.	9-10 minutes	5 minutes
potatoes, white or sweet,fresh	whole	4 (6 oz. each)	13-15 minutes	3 minutes
	whole	8 (6 oz. each)	18-20 minutes	5 minutes
rutabaga, fresh	cubed	4 cups	14-16 minutes	5 minutes
spinach, fresh	whole leaf	1 lb.	8-11 minutes	—
spinach, frozen	leaf or chopped	10-oz. package	9-10 minutes	3 minutes
squash, summer, fresh	½-in. slices	1 lb.	9-11 minutes	3 minutes
squash, summer, frozen	sliced	10-oz. package	8-10 minutes	3 minutes
squash, winter, fresh	whole,pierced	1½ lbs.	15-17 minutes	5 minutes
squash, winter, frozen	whipped	12-oz. package	10-12 minutes	3 minutes
succotash, frozen	—	10-oz. package	9-11 minutes	3 minutes
turnips	cubed	4 cups	14-16 minutes	3 minutes

REHEATING CHART

Item	Quantity	Power Level	Heating Time (in minutes)	Special Instructions
Appetizers (bite size)	2 servings	10	4 to 6	Heat 12 at a time on paper towel lined paper plate or microwave oven roasting rack.
Breakfast entree	4 to 5 oz.	10	3 to 5	If container is ¾-inch deep, remove foil cover and replace foil tray in original box. For containers more than ¾ inch deep, remove food to similar size glass container; heat, covered. If no top crust stir occasionally.
Entree	8 to 9 oz.	10	8 to 10	
	21 oz.	10	14 to 17	
Regular TV-style dinner	11 oz.	10	7 ½ to 9	
Hearty TV-style dinner	17 oz.	10	9 to 12	
Fried chicken	2 pieces	10	5 to 7	Arrange, on paper towel lined paper plate, covered with paper towel.
	4 pieces	10	6 to 8	
	6 pieces	10	7 to 9	
Fried fresh fillets	2 fillets	10	3 to 4	
	4 fillets	10	4 to 6	
Pizzas	1	10	2 to 4	Arrange on microwave oven roasting rack.
	2	10	4 to 5	
	4	10	6 to 7	
Pouch dinners	5 to 6 oz.	10	5 to 6	Pierce pouch. Set on plate. Turn over halfway through cooking.
	10 to 11 oz.	10	9 to 11	
Bagels	2	4	3 to 4	Each individually wrapped in paper towelling (for 1 to 2) or arrange on paper plate, cover with paper towelling.
	4	4	4 to 6	
Danish	1	4	1 to 2	
	2	4	2 to 3	
	4 (6 oz. pkg)	4	3 to 4	
	6 (13 oz. pkg)	4	4 to 5	
Dinner rolls	6	4	2 to 3	
Hard rolls	1 (1 to 1¼ oz.)	4	1 to 2	
	2	4	1½ to 2½	
	4	4	2 to 3	
Frozen juice	6 oz.	10	1 to 2	Remove lid. If container is foil lined transfer to a pitcher or open carton. Let stand after defrosting.
Concentrates	12 oz.	10	2 to 5	
Non-Dairy creamer	16 oz.	4	10 to 12	
Pancake	10 oz.	4	5 to 6	
Frozen vegetables	6 oz.	4	8 to 12	Pierce box, set on plate. If box is foil wrapped, remove foil. If vegetables are in pouch, pierce pouch. Let stand 5 minutes.
	10 oz.	4	10 to 14	
Cheese cake	17 oz.	4	4 to 5	Remove from original container. Arrange on a serving plate. Let stand 5 minutes after cooking (to defrost). Add an additional 1 to 2 minutes to serve warm.
Brownies	13 oz.	4	2 to 4	
Pound cake	10¾ oz.	4	1½ to 3	
Coffee cake	11 to 12 oz.	4	3 to 5	

PROVINCE: ALTA

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
CALGARY	MICROTECH	2735 - 39 AVE. N.E. #100	403 250 7041	IS
CALGARY	NATIONAL ELECT. SERVICE ASC 2	4-6115 - 4TH STREET S.E.	403 252 6988	IS
CALGARY	THORNCLIFFE RADIO & TV LTD.	4519 -1ST ST. SOUTH EAST	403 243 0925	IS
EDMONTON	AMBASSADOR ELECTRONICS LTD.	15902 - 100A AVE.	403 484 5877	IS
EDMONTON	ELECTRONIC ANALYST	9006 - 51 AVE.	403 466 0662	IS
EDMONTON	NATIONAL ELECT. SERVICE ASC	10577 - 109 STREET	403 428 0248	IS
EDMONTON	STERLING T.V. AND VIDEO	15608 - 116 AVE.	403 455 8725	IS
EDMONTON	WOODWARDS CUSTOMER SERVICE (1)	3850 - 98TH STREET	403 463 2751	SSD
GRANDE PRAIRIE	T.V. KORNER	9827 - 97TH AVE.	403 539 6073	SD
LETHBRIDGE	FAITH ELECTRONICS LTD.	929 - 2 AVE. A NORTH	403 327 2977	SD
LETHBRIDGE	PRO TELEVISION SALES	1815 - 2ND AVENUE SOUTH	403 328 4977	IS
LLOYDMINSTER	BURRTRONICS LTD.	5905 - 44TH STREET	403 875 8884	IS
MEDICINE HAT	TEL-RAY TELEVISION	683 SOUTH RAILWAY STREET	403 526 4588	IS
RED DEER	R.D. CENTRAL TV LTD.	5130-47TH ST.	403 346 2101	SSD
RED DEER	TOWN & COUNTRY RADIO & TV	4A 4999-76 STREET	403 347 4388	IS
WESTLOCK	KYETECH INC.	BOX 2760	403 349 3933	IS
WETASKIWIN	IMPERIAL T/V & STEREO CENTER	5210 - 50TH AVENUE	403 352 5975	IS

PROVINCE: BC

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
150 MILE HOUSE	TRIAC SYSTEM LTD.	BOX 470	604 296 4575	SD
BURNABY	AUDIO VIDEO ELECTRONICS	5097 CANADA WAY	604 524 4224	IS
BURANBY	CHROMA INDUSTRIES LTD.	5607 HASTINGS STREET	604 291 2242	IS
CAMPBELL RIVER	BILL & EDS TV	590 11TH AVENUE	604 287 9208	SD
CLEARBROOK	SYNTREX ELECTRONICS	#1-2826 LANGDON STREET	604 859 5712	IS
CRANBROOK	DANNYS HOME ENTERTAINMENT	37 - 9TH AVENUE SOUTH	604 426 7413	IS
KAMLOOPS	GIDDENS SERVICES LTD.	2345 TRANS CANADA HWY	604 372 8842	IS
KAMLOOPS	JOHNS ELECTRIC REPAIR CENTER	773 VICTORIA STREET	604 374 0388	IS
KELOWNA	TELTRONICS	1546 HARVEY AVENUE	604 860 9888	IS
KELOWNA	VALLET DIGITRONICS SERVICE LTD.	2453 HIGHWAY 97 NORTH	604 763 8366	IS
LANGLEY	FRASER VALLEY VIDEO REPAIR	21271- 40TH STREET	604 530 6094	IS
MAPLE RIDGE	HANEY TV & SOUND SERVICE	11969-224 STREET	604 467 4955	SD
NANAIMO	ELECTRONIC CLINIC LTD.	1609A BOWEN ROAD	604 754 6335	IS
NEW WESTMINSTER	WOODWARDS CUSTOMER SERVICE (2)	109 BRAID STREET	604 520 5811	SSD
PORT ALBERNI	QUALITY ELECTRONICS	3561 3RD AVE.	604 724 3422	IS
PORT MOODY	VILLAGE ELECTRONIC LTD.	3006A SPRING STREET	604 461 1313	IS
PRINCE GEORGE	ABC TV & STEREO	1-1839 1ST AVENUE	604 564 9081	IS
RICHMOND	MASTER TV SERVICE LTD.	5431 MINORU BLVD.	604 273 7247	IS
SARDIS	STARDUST AMUSEMENTS LTD.	7484 VEDDER ROAD	604 858 4622	IS
SURREY	A.A.A. TV SERVICE	#19 9316 194TH STREET	604 888 7777	IS
TERRACE	PRO TECH ELECTRONICS	4519 LAKELSE AVE.	604 635 5134	IS
VANCOUVER	NATIONAL ELECT. SERVICE ASC	1775 WEST 4TH AVE.	604 734 7606	IS
VERNON	JOHNSON' S TV SALES & SERVICE	2808A 48 AVE.	604 542 0311	SD
VERNON	WRIGHT & THORNBURN RADIO LTD.	3213 - 31ST AVENUE	604 545 1737	IS
VICTORIA	BC SOUND & RADIO SERVICE	931 FORT STREET	604 383 4731	IS
VICTORIA	Q-TEL SERVICE	627 DUNEDIN STREET	604 388 9333	IS
VICTORIA	RAC ELECTRONICS LTD	3385TENNYSOW AVE.	604 382 8141	IS
WILLIAMS LAKE	NYTECH ELECTRONIC SERVICE	BOX 4329	604 398 8146	IS

PROVINCE: MAN

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
BRANDON	PEMBINA ELECTRONICS	1433 PRINCESS AVE.	204 728 8318	IS
PORTAGE LA PRAIRIE	REEVES SERVICES	446 TUPPER STREET NORTH	204 857 7223	IS
WINNIPEG	ADVANCE ELECTRONICS	575 WALL STREET	204 786 5533	SSD
WINNIPEG	AUTEK LAB LTD.	488 ST. ANNES ROAO	204 256 4048	IS
WINNIPEG	JAPAN AUDIO	1037 ERIN STREET	204 775 0494	IS
WINNIPEG	MM ELECTRONICS SYSTEMS LTD.	9-2166 NOTRE DAME AVE	204 632 4483	IS
WINNIPEG	NATIONAL ELECT. SERVICE ASC 1	1580 ERIN STREET	204 783 6185	IS
WINNIPEG	RVW ELECTRONICS SERVICE	1245 INKSTER BLVD.	204 633 3772	IS
WINNIPEG	THE VIDEO RE-FIT SHOP	931 ST. MARYS RD.	204 257 7555	IS

PROVINCE: NB

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
BATHURST	NORTHCOAST ELECTRONICS	2045 ST. PETER AVE.	506 546 2336	SSD
EDMUNSTDN	DATA ELECTRONICS	25 HILL STREET	506 735 4073	IS
FREDERICTDN	LYNNCO SOUND LTD .	108 PROSPECT STREET	506 452 6776	SSD
MONCTON	B.J.W. ELECTRONICS LTD.	10 LESLIE STREET	506 857 2118	IS
MONCTON	CHAMPLAIN ELECTRONICS LTD.	47 SHEDIAC ROAD	506 854 6665	IS
MONCTON	SOUNDS FANTASTIC	48 RUE BONACCORD STREET	506 857 0000	SSD
SACKVILLE	TANTRAMAR ELECTRONICS	72 WEST MAIN STREET	506 536 3953	IS
ST. JOHN	COX RADIO & TV	843 FAIRVILLE BLVD.	506 635 8207	SSD
ST. GEORGE	BALDWIN ELECTRONICS	700 OLD ST. ANDREW ROAD	506 755 6166	IS
WOODSTOCK	MACMILLAN TV & SATELLITE	PO. BOX 1793	506 328 8021	SSD

PROVINCE: NFLD

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
BAY ROBERTS	COHENS FURNITURE LTD.	P.O. BOX 350	709 489 6431	IS
CORNERBROOK	A-1 ELECTRONICS	98 WEST STREET	709 634 1581	IS
GOOSE BAY	LABRADOR BARGAIN STORE	167 HAMILTON RIVER ROAD	709 896 5525	SSD
ST. JOHNS	KELLYS (DOUGS STEREO LTD)	470 TOPSAIL ROAD	709 363 7737	SD
ST. JOHNS	SMITHS ELECTRONICS	P.O. BOX 8141	709 726 0709	IS

PROVINCE: NS

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
DARTMOUTH (HALIFAX)	C A. MUNRO LTD.	10 MORRIS DRIVE SUITE 19	902 465 4991	IS
FLORENCE	FLORENCE TV SERVICE	BOX 9	902 736 8751	SSD
HALIFAX	ARGYLE TV SALES & SERVICE	2063 GOTTI NGEN STREET	902 422 5930	SSD
LUNENBURG COUNTY	CALVINS TV SALES AND SERVICE	RR #1 CHESTER BASIN	902 275 4366	SD
LUNENBURY	EDDY'S T.V.	RR #1 ITALY CROSS	902 543 8772	1S
NEW MINAS	VIDEO W.	1009 KENTUCKY COURT	902 678 7577	SSD
NEW WATERFORD	BURKES TV & APPLIANCES	487 HEELAN STREET	902 862 6416	IS
PICTOU	BESTWAY TV	RR #2 SCOTSBURN	902 485 6655	IS
SHUBENACADIE	F. W. PREISS & SON LTD.	P.O. BOX 122	902 758 2922	SSD
TRURO	ALPHA ELECTRONICS LTD.	1298A EAST PRINCE STREET	902 895 9254	IS
TRURO	SCHNEIDER ENT LTD.	914-920 PRINCE STREET	902 895 0588	SSD

PROVINCE: ONT

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
AJAX	DUNBARTON RADIO & TV LTD.	29 HARWOOD AVE. SOUTH #3	416 683 5880	IS
BARRIE	SPECTRONICS AND VIDED LOGIC	44 WOODORST RD.	705 722 0440	SD
BARRIE	TRIPLE D ELECTRONICS	376 YONGE STREET	705 737 3256	SD
BELLEVILLE	HOME ENTERTAINMENT SERVICE	256 COLEWN STREET	613 968 6791	IS
BELLEVILLE	MILLER ELECTRONICS SERVICING	P.O. BO X 750	613 968 7687	IS
BRAMFTON	ACCURATE ELECTRONICS	42 REGM RODA #4	416 840 1722	IS
BRAMPTON	BRAMPTON COLOUR & SOUND	160 MAIN STREET SOUTH	416 453 4455	SD
BRANTFORD	BRANT STEREO	44 MARKET STREET	519 752 1783	SSD
BRANTFORD	PARSONS RADIO ELECTRIC	230 COLBORN STREET	519 752 4329	SD
CAMBRIDGE	CAMBRIDGE TV	415 HEDPETER ROAD	519 622 1621	IS
COBOURG	UNITED TELEVISION COBOURG LTD.	66 KING STREET EAST	416 372 6832	SSD
CORNWALL	GLOBE TV	410 PITT STREET	613 938 8736	IS
DON MILLS	SK AUDIO	9 CLINTWOOD GATE	416 447 9391	SD
ELLIOT LAKE	KOOB ELECTRONICS	80 DIEPPE AVE	705 848 2366	IS
ETOBICOKE	THE ELECTRONICS & TV SERVICE	110 MIMICO AVE.	416 251 1214	IS
GEORGETOWN	MILLIERE TV	14 WESLEYAN STREET	416 877 3405	SSD
GUELPH	ALLTEK RADIO AND TV	84 NORFOLK	519 767 2331	SD
GUELPH	SHORTREED TV LTD.	82 NORFOLK STREET	519 837 1061	SD
HAMILTON	BRANKOS AUDIO & VIDEO	1384 BARTON AVE.	416 545 8952	IS
HAMILTON	IRWIN ALLEN	1365 MAIN STREET EAST	416 528 8531	SSD
HAMILTON	MOBIUS AUDIO SYSTEMS	119 JOHN STREET NORTH	416 528 1368	IS
HAMILTON	N MURRAY TV	70 NEBO RO #3	416 575 3486	IS
HUNTSVILLE	COKER ELECTRONICS SERVICING	437 ASPEN ROAD	705 789 5397	IS
KANATA	NATIONAL VIDEO SPECIALTIES	150 KATMARK ROAD	613 592 9402	IS
KAPUSXASING	MICHEL T.V. SERVICE	110 BRUNELLE NORTH	705 335 5223	IS
KINGSTON	EASTERN ONTARIO DESCRAM INC.	877 DIVISION STREET	613 542 7242	IS
KINGSTON	MONTGOMERY ELECTRONICS	3079 PRIENCESS STREET PR #3	613 389 2846	IS
KITCHENER	TOP TECH ELECTRONICS LTD.	907 FREDRICK STREET	519 578 7600	IS

PROVINCE: ONT

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
LAMBETH	WICKHAMS TV	101 MEDOWBROOK PLAZA	519 652 2125	SD
LEAMINGTON	STAR RADIO	33 TALBOT STREET EAST	519 326 6321	SD
LINDSAY	THOR ELECTRONICS	RR #5	705 324 0441	IS
LISKEARD	CARLEA ELECTRONICS	HIGHWAY 118 BOX 1565	705 647 5666	SD
LISTOWEL	MERWOOD C. SMITH LTD.	RR #2	519 291 3810	IS
LONDON	DYN-ARC ELECTRONICS	681 ADELAIDE STREET NORTH	519 659 8258	SD
LONDON	REX SERVICE INC.	605 NEWBOLD STREET	519 686 8123	IS
MARKHAM	MULTI ELECTRONICS SERVICE	190 DON PARK ROAD UNIT #5	416 475 5068	IS
MIDLAND	THONG'S TV REPAIR	539 BAY STREET	705 526 8038	SD
MISSISSAUGA	GOLDSTAR CANADA LTD. SERVICE	7391 PACIFIC CIRCLE	416 670 0650	IS
MISSISSAUGA	KODAN ELECTRONICS	980 DUNDAS STREET EAST	416 625 5613	IS
MISSISSAUGA	MALSBEK CAMFORD ELECTRONICS	225 TRAOERS BLVD. EAST #2	416 890 0273	IS
NEPEAN	TELE SERVICE ELECTRONICS LTD.	1891 MERIVALE ROAD	613 224 7748	IS
NIAGRA FALLS	BECKERS TV & APPLIANCES	455 QUEEN STREET	416 354 2721	IS
NIAGRA FALLS	SWALMS ELECTRONICS LTD.	5859 FERRY STREET	416 354 9275	IS
NORTH BAY	J. E. F. ELECTRONICS LTD.	431 MAIN STREET	705 476 2644	IS
NORTH BAY	R. J. E. ELECTRONICS	34 MARSHALL AVE.	705 474 0830	IS
OSHAWA	HOLDCROFT ELECTRONICS CENTRE	500 RALEIGH AVE. UNIT 12	416 579 4030	IS
OTTAWA	B & K ELECTRONICS	850 INDUSTRIAL AVE. #17	613 738 0048	IS
OTTAWA	HOME ELECTRONICS CENTER LTD.	20-5370 CANOTEK ROAD	613 746 7700	IS
OTTAWA	K. ELECTRONICS	368 CHURCHILL AVE.	613 725 2036	IS
OTTAWA	NATIONAL ELECT. SERVICE ASC 3	2285 ST. LAURENT BLVD.	613 526 3701	IS
OWEN SOUND	HOME ELECTRONICS REPAIR	1342 2ND AVE. EAST	519 371 3808	IS
OWEN SOUND	ROBERTS RADIO & ELECTRIC	945-2ND AVE. EAST	519 376 6870	SD
PEMBROKE	JIMS TV & STEREO	938 PEMBROKE STREET EAST	613 732 4090	IS
PETERBOROUGH	BILL HAYES RADIO & TV	213 HUNTER STREET	705 742 0056	IS
PRESCOTT	LAMBS ELECTRONICS	RR #1	613 925 2232	IS
PRESCOTT	W. L. PETERS APPLIANCE CO. LTD.	152 KING STREET WEST	613 925 2257	SD
RICHMOND HILL	GERALYN ELECTRONICS	10235 YONGE STREET	416 883 0810	IS
RIDGWAY	E & A ELECTRONICS	3711 DOMINION RD. BOX 719	416 894 3013	IS
SARNIA	DUAL ELECTRONICS	493 N. CHRISTINA STREET	519 344 2323	IS
SARNIA	JERRYS TV	116 EAST ST. N	519 337 7086	IS
SARNIA	KEELANS SERVICENTRE	190 MAXWELL STREET	519 337 7557	SD
SAULT ST. MARIE	BRYMORE AUDIO VIDEO SERVICE	490 QUEEN STREET EAST	705 256 7437	IS
SAULT ST MARIE	JOHN'S TV	360 BRUCE STREET	519 253 7291	SD
SIMCOE	JOHNS ELECTRONICS	RR #1	519 4281066	IS
SIMCOE	SIMCOE MAGNAVOX	462 NORFOLK STREET SOUTH	519 426 3583	SSD
SMITH FALLS	S & S ELECTRONICS	3 WINNIFRED STREET	613 283 0441	IS
ST. MARY	CLAUDE ELECTRIC LTD.	127 QUEEN STREET	519 284 1350	SD
ST. CATHARINES	VIDEO WORLD	224 GLENRIDGE AVE.	416 685 7611	SD
ST. THOMAS	D J CONSUMER ELECTRONICS	280 EDWARD STREET	519 663 8874	IS
STRATHROY	STATHROY AUDIO	15 FRONT STREET WEST	519 245 2534	IS
SUDBURY	A.C. ELECTRONICS	1879 PARIS STREET	705 522 9190	IS
SUDBURY	CUOMO ELECTRONICS INC.	1060 LORNE STREET UNIT #2	705 674 3450	SD
SUDBURY	KINGSWAY ELECTRONICS LTD.	1106 KINGSWAY ROAO	705 566 9290	IS
THUNDER BAY	SOUND STEREO SERVICE	189 SOUTH ALGOMA STREET	807 344 6763	IS
TIMMINS	CONRAD TV & AUDIO CENTRE LTD.	219 WILSON AVE.	705 267 6494	SSD
TORONTO	ALL STAR ELECTRONICS INC.	3801 DUNDAS ST. W.	416 762 3211	SD
TORONTO (CENTRAL)	ANDY MANGOS TELEVISION	926 PAPE AVENUE	416 421 2112	SD
TORONTO (CENTRAL)	HOWARD TV STEREO & VID CENTRE	3893 BATHURST STREET	416 636 4822	SD
TORONTO (CENTRAL)	RADIO SERVICE LABORATORY	3377 YONGE STREET	416 485 8066	IS
TORONTO (CENTRAL)	RAYJAC ELECTRONICS	980 ALNESS STREET. UNIT 8	416 661 5237	IS
TORONTO (EAST)	DIGITAL VIDEO AUDIO	50 SILVER STAR BLVO. #239	416 293 1614	IS
TORONTO (EAST)	HITRONIX TECHNICAL SERVICES	50 WEYBRIGHT CRESCENT	416 299 6863	IS
TORONTO (EAST)	NATIONAL ELECT. SERVICE ASC 5	24 PROGRESS ROAD	416 292 3334	IS
TORONTO (EAST)	TOWN & COUNTRY TELEVISION	882 KINGSTON ROAD	416 691 2000	IS
TORONTO (EAST)	TRIPOLE ELECTRONICS LTD.	744 MARKHAM ROAD	416 431 5216	SD
TORONTO (WEST)	CANADIAN HOME SERVICE	74 ROYAL YORK ROAD	416 251 3169	IS
TORONTO (WEST)	VIDEO 2000	50 FASKEN DRIVE UNIT #1C	416 6741396	IS
TORONTO (WEST)	YOUNG'S ELECTRONICS	723 OSSINGTON AVE.	416 533 2355	SD
TRENTON	WORTHING T. V. LTD.	RR #4 HWY 2	613 392 5000	SSD
WATERLOO	DONALD CHOI CANADA LTD.	627 COLBY ORIVE	519 886 5010	X
WHITBY	VIEWCOM ELECTRONICS INC.	133-1/2 BROCK ST. NORTH	416 430 0954	IS
WINDSOR	BONDY TV & APPLIANCES LTD.	7960 CLAIRVIEW AVE.	519 974 6282	IS
WINDSOR	CRESCENT TELEVISION LTD.	3033 MARENTETTE AVENUE	519 9691622	SDPROVINCE:

PROVINCE: PEI

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
CHARLETTETOWN	GALLANT ELECTRONICS	96 MOUNT EDWARD ROAD	902 892 3100	IS
WELLINGTON	L. P. TV & STEREO	DAY'S CORNER	902 854 2290	IS

PROVINCE: QUE

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
BL,ACK LAKE	BINETTE ET FRERES	124 ST. DESIRE	418 423 4893	SSD
CAP DE LA MADELEINE	GUY ELECTRONIQUE ENR	112 GILLET	819 371 8429	IS
CAP DE LA MADELEN	CLAUDE TRUDEL TV	295 THIBEAU	819 375 5436	SSD
CHARLESBOURG	CENTRE DE SERVICE SAUCIER	840 BOUVIER	418 622 2655	IS
CHICOUTIMI	CLAUDE SIRARD TV	786 ST. PAUL	418 549 8767	IS
CHOMEDY LAVAL	B K AUDIO SERVICE	2025 BOUL FORTIN	514 667 0491	IS
DRUMMONDVILLE	CENTRE AUDIO VIDEO LANGLAIS	1290 BOUL ST. JOSEPH	819 472 1166	SSD
DRUMMONDVILLE	ROSS ELECTRONIQUE INC.	985 JEAN BREBEUR	819 477 1522	IS
GATINEAU	COSMO-TECH SERVICES INC.	183 ACHEBAR STREET	819 663 4496	IS
GRANBY	LA CLINQUE DU SON INC.	78 ASSOMPTION	514 375 2323	IS
ILE PERROT	NORVIC TV	59-146 AVE. NOTRE DAME	514 453 7050	IS
JOLIETTE	B.G. ELECTRONIQUE	150 ST. PIERRE SUD	514 759 3091	IS
LA SARRE	AMISON INC.	77 2S RUE EST	819 333 5419	SD
LACHENAIE	B.H. ELECTRONIQUE INC.	1306 DES ANGLAIS	514 471 5525	IS
LACHINE	MPE ELECTRONICS	1445 NOTRE DAME	514 634 8244	IS
LES CEDRES	JACQUES DOL T.V.	1343 CH. ST. DOMINIQUE	514 452 4511	IS
MONT LAURIER	CENTRE DU STEREO INC.	344 BOULEVARD A PAQUETTE	819 623 1330	IS
MONTREAL	ACADIEN ELECTRONICS SERV. C.	7711 BLVD. ST. LAURENT	514 270 1105	IS
MONTREAL	ATLANTIQUE SERVICE	6245 METROPOLITAN EST	514 328 1000	SSD
MONTREAL	BC ELECTRONICS	7321 HENRI BOURASSA EAST	514 327 2382	IS
MONTREAL	DUPONT ELECTRONICS CORP.	305 BOULEVARD DECARIE	514 748 7378	IS
MONTREAL	ELECTRONIQUE R. ROY LTEE	4567 JARRY EST	514 725 6477	IS
MONTREAL	MASSON RADIO TV ENRG.	2641 MASSON STREET	514 7281122	IS
MT. ROYAL	SOLACMAR INC.	5787 PARE STREET	514 341 1431	IS
MT. ST. HILLAIRE	LA GUADRA-SON INC.	320 RUE HUGO	514 464 4576	IS
PLESSISVILLE	ELECTROCENTRE 2000 INC.	1685 AVE. ST. LOUIS	819 362 2456	IS
QUEBEC CITY	ASTRO-SERVICE ELECTRONIQUE	2665 BLVD. PERE LELIEVRE	418 687 2787	IS
QUEBEC CITY	LES ENTREPRISES ELECTRONICS	193 RUE MADEN	514 373 5466	IS
RIMOUSKI	M.S.P ELECTRONIQUE INC	389 HUPE	418 722 8373	IS
ROUYN-NORANDA	LES ENR. B. CHOUINARD INC.	85 GAMBLE QUEST	819 762 9668	IS
SAINT-TIMOTHEE	PAQUETTE AUDIOTRONIQUE ENR.	5670 BOULEVARD HEBERT	514 371 5553	IS
SHERBROOKE	PRIMO SERVICE	2304 KINS STREET WEST	819 564 1548	SD
SHERBROCKE	VIDEO SON ENR.	1020 BOUL QUEEN NORD	819 564 0505	IS
ST. GEORGES EST	DIMESION ELECTRONIQUE INC.	17100 BOULEVARD LACROIX	418 227 0988	IS
ST. HYACINTHE	SALON DE LELECTRONIQUE INC.	2783 NICHOLS	514 774 7896	SSD
ST. JEROME	POIRIER RADIO SERVICE	506 RUE ST. GEORGES	514 438 3375	IS
ST. PIERRE DE SOREL	GAETAN BERGERON INC.	1815 MARIE VICTROIN	514 742 4511	IS
ST. THOMAS D'AQUIN	DANIEL RADIO TV ENR	400 PRINCIPALE	514 796 3416	SSD
ST. JACQUES	MIGUE TV SERVICE	39 RUE ST-LACQUES	418 839 2549	IS
ST-LAURENT	VICAM ELECTRONIC INC.	4455 BOUL. PORIIER	514 331 6513	IS
ST. DAVIDS. LEVIS	SELECTROTEC	563 TRANS CANADA	418 835 3966	IS
ST. HYACINTHE	JACQUES BOUSQUET TELEVISION	2410 CARTIER	514 773 1364	SSD
ST. LEONARD	L'ATELIER DU VIDEO S.Y.K. INC.	6020 METROPOLITAIN EAST	514 253 1387	IS
STE THERESE	CENTRE DE SERVICE AUDIO VIDEO	238 TURGEON	514 437 5495	SD
STE-FOY	CLINIQUE ELECTRONIQUE (NESA)	3187-A CHEMIN STE-FOY	418 653 5220	IS
THETFORD-MINES	CARON RADIO & TV	1185 SIMONEAU	418 338 8173	IS
THETFORD-MINES	CENTRE ELECTRONIQUE ENR	785 ST ALPHONESE	819 623 1330	IS
TROIS RIVIERES	VIDEO ELECTRONIQUE C.G. (922)	1800 LAVERENDRYE	819 376 1541	IS
VALLEYFIELD	ANDRE BELLEMARD RADIO TV INC.	30 AVE. GRANDE ILE	514 373 6058	SD
VERDUN	ROBICHAUD TV	4349 WELLINGTON	514 761 4713	SD
VILLE ST-LAURENT	LES SERVICE CONYSTEL LTD.	668 DESLLAURIERS	514 331 5720	IS

PROVINCE: SASK

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
KINISTINO	TOM'S TV & RADIO SERVICE	BOX 472	306 864 2244	IS
NORTH BATTLEFORD	TWIN CITY TV & RADIO LTD.	1922-100TH STREET	306 446 2322	IS
REGINA	EL-MEC-TRONICS LTD.	1809 McARA STREET	306 352 4030	SD
REGINA	PROFESSIONAL ELECTRONIC SVC	1355 McINTYRE STREET	306 359 3356	SD
SASKATOON	TRICOM ELECTRONICS	1926 ALBERTA AVENUE	306 653 3913	IS

PROVINCE: YUKON

LOCATION	SERVICER	ADDRESS	TELEPHONE	CODE
WHITEHORSE	AARO TECH LTD.	406C OGILVIE ST. BOX 109	403 668 2035	IS



Website address: <http://www.LGService.com>

e-mail address: <http://www.LGService.com/techsup.html>

FOUR À MICRO-ONDES

MANUEL DE L'UTILISATEUR ET GUIDE DE CUISSON

LIRE COMPLÈTEMENT CE MANUEL DE
L'UTILISATEUR AVANT D'UTILISER LE FOUR

MS-0743G

N°/P 3828W5A1515

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES:

- (a) Ne pas tenter de faire fonctionner le four lorsque la porte est ouverte car en procédant ainsi, vous exposez aux micro-ondes. Ne pas essayer non plus de forcer ou d'enlever les loquets de sécurité du four.
- (b) Rien ne doit obstruer la fermeture de la porte du four. Voir aussi à ce qu'aucun reste d'aliments ou de nettoyant ne s'accumule sur les joints d'étanchéité de la porte.
- (c) Ne pas faire fonctionner le four si celui-ci est endommagé. Il est particulièrement important de fermer la porte du four correctement. Ne pas mettre le four en marche si:
 - (1) La porte est gauchie, dérégulée ou déformée.
 - (2) Les charnières ou loquets de sûreté sont desserrés ou cassés.
 - (3) Les joints d'étanchéité de la porte sont endommagés.
- (d) Le four ne doit être réglé ou réparé que par un technicien spécialisé.

Vous trouverez le numéro de série à l'arrière de cet appareil.
Aucun autre appareil n'a le même numéro de série. Remplissez la fiche et conservez-la dans vos dossiers comme preuve d'achat.

Date d'achat: _____

Marchand: _____

Adresse du marchand: _____

Téléphone du marchand: _____

Modèle: _____

Numéro de série: _____

TABLE DES MATIÈRES

3 /	FICHE TECHNIQUE
4 /	MESURES DE SÉCURITÉ ESSENTIELLES
5 /	INSTALLATION
6 /	INTRODUCTION
9 /	TABLEAU DE COMMANDE
9 /	CARACTÉRISTIQUES
10 /	FONCTIONNEMENT
	MISE À L'HEURE DE L'HORLOGE
	CUISSON CHRONOMÉTRIQUE
	ADD 30
	MINUTERIE
	VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ (ENFANTS)
	CUISSON À UNE TOUCHE
	NIVEAUX D'INTENSITÉ DES MICRO-ONDES
	DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE SELON LE POIDS
14 /	AUTRES CONSEILS UTILES
15 /	ENTRETIEN
15 /	MISES EN GARDE
16 /	QUESTIONS ET RÉPONSES
17 /	GUIDE DE CUISSON
19 /	TABLEAU DE CUISSON DES LÉGUMES
20 /	TABLEAU DE RÉCHAUFFAGE

FICHE TECHNIQUE

	MS-74MEU
Puissance d'entrée	C.A 120V, 60Hz
Consommation de couran	1050W
Puissance de soutie	*700W
Fréquence des micro-ondes	2,450MHz
Dimensions extérieures (WXHXP)	19"X11"X12 ⁷ / ₈ "
Dimensions imtérieurs (WXHXP)	12 ¹ / ₄ "X7 ³ / ₄ "X12 ¹ / ₂ "
Capacité du four	0.7 pi cu

*CEI-705 NORME

La spécifications peuvent être changées sans préavis.

MESURES DE SECURITE ESSENTIELLES

MISE EN GARDE – Afin de diminuer les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou autres blessures, suivez bien les consignes de sécurité suivantes:

1. Lisez bien toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.
2. Lisez et suivez attentivement les **“PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER UNE EXPOSITION DANGEREUSE AUX MICRO-ONDES”** à la page 2.
3. Cet appareil doit être branché sur une prise avec mise à la terre. Voir **“INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE”** à la page 5.
4. Installez et placez l'appareil en observant les directives d'installation.
5. Certains produits, tels que les oeufs et les récipients hermétiquement fermés (ex. un pot de verre fermé), peuvent exploser s'ils sont mis dans le four et chauffés.
6. Utiliser cet appareil uniquement pour les applications auxquelles il est destiné, telles qu'elles sont décrites dans ce manuel. Ne pas utiliser de vapeur ou de produit chimique corrosif dans cet appareil. Ce type de four est spécifiquement conçu pour chauffer, cuire ou assécher les aliments. Il n'est pas conçu pour des applications industrielles ou de laboratoire.
7. Une surveillance constante est nécessaire, comme avec tout autre appareil, lorsque les enfants utilisent le four à micro-ondes.
8. Ne faites pas fonctionner cet appareil si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé, si l'un ou l'autre ne fonctionne pas correctement.
9. Confiez votre appareil à un centre de services s'il a besoin de réparations, vérifications ou réglages.
10. Ne pas couvrir ou obstruer les ouvertures de ventilation de cet appareil.
11. Ne pas remiser ou utiliser cet appareil à l'extérieur. Ne pas utiliser ce produit à proximité d'eau—par exemple près d'un évier de cuisine, dans un sous-sol humide, ou près d'une piscine, ou à un emplacement similaire.
12. Ne pas plonger le cordon d'alimentation ou la fiche dans l'eau.
13. Tenir le cordon d'alimentation loin de toute surface chaude.
14. Ne pas laisser pendre le cordon d'alimentation sur le bord d'une table ou d'un comptoir.
15. Voir à la page 20 les instructions de nettoyage de la porte et des surfaces internes de la cavité du four.
16. Pour diminuer les risques d'incendie à l'intérieur du four:
 - a. Ne pas faire trop cuire les aliments. Agissez avec prudence lorsque vous utilisez du papier, du plastique ou toute autre matière inflammable.
 - b. Enlevez les attaches métalliques des sacs de plastique avant de les placer dans le four.
 - c. Si les aliments s'enflamment dans le four, gardez la porte du four FERMÉE. Éteignez l'appareil et débranchez le cordon d'alimentation ou encore, coupez l'électricité (fusible ou panneau disjoncteur).
 - d. Ne pas utiliser la cavité du four comme emplacement de remisage. Ne pas laisser dans le four des produits en papier, ustensiles de cuisine ou produits alimentaires, lorsqu'il n'est pas utilisé.
17.
 - a. N'utilisez pas d'appareil de cuisson ou de chauffage sous cet appareil électroménager.
 - b. N'installez pas cet appareil au-dessus ou près d'un appareil de cuisson ou de chauffage.
 - c. N'installez pas au-dessus d'un évier.
 - d. N'enreposez rien sur le dessus de l'appareil lorsque celui-ci est en marche.
18. N'utilisez que les ustensiles recommandés dans le livre de cuisine.
19. Ne pas utiliser le four pour faire chauffer des produits chimiques comme les sulfures et les chlorures. Les vapeurs de ces produits peuvent endommager les contacts et les ressorts du système de verrouillage.
20. Les liquides chauffés dans des contenants de formes cylindriques peuvent être surchauffés. Le liquide peut éclabousser et émettre un bruit pendant ou après qu'il est chauffé ou lors de l'ajout d'ingrédients (café, etc.). Ceci peut endommager le four et causer des blessures. Il est conseillé de toujours remuer le liquide plusieurs fois avant de le chauffer ou de le réchauffer.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

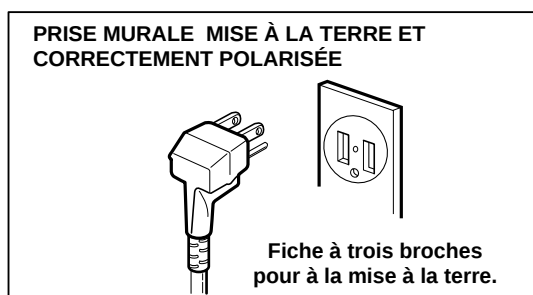
INSTALLATION

A. INSTRUCTIONS DE MISE A LA TERRE

Cet appareil doit toujours être branché sur une prise murale avec mise à la terre. Au cas où il y aurait un court-circuit, la mise à la terre réduit les risques de chocs électriques en fournissant un fil de fuite pour le courant électrique.

Cet appareil est muni d'un cordon d'alimentation et d'une fiche avec mise à la terre.

La fiche doit être branchée sur une prise murale qui doit être mise à la terre correctement.



MISE EN GARDE — Une mauvaise utilisation de la fiche de mise à la terre peut entraîner un choc électrique. Ne coupez ou n'enlevez, pour aucune raison, la broche de mise à la terre de la fiche du cordon d'alimentation.

Si les instructions concernant la mise à la terre ne sont pas bien comprises ou si vous n'êtes pas certain que l'appareil est bien mis à la terre, un électricien ou un technicien qualifié doit en faire la vérification.

- Si votre domicile est muni d'une prise de courant à deux broches, demandez à un électricien qualifié de la remplacer par une prise de courant à trois broches (mise à la terre) avant de vous servir de l'appareil.
- Si vous devez utiliser un cordon prolongateur, n'utilisez qu'un cordon prolongateur à trois fils muni d'une fiche à trois lames à laquelle vous pouvez brancher l'appareil. La puissance nominale du cordon prolongateur doit être égale ou supérieure à celle de l'appareil.

REMARQUE :

- Le four est fourni avec un cordon d'alimentation relativement court, ce qui réduit le risque d'emmêlement ou de trébuchement qui pourrait exister avec un cordon plus long.
- Des cordons d'alimentation plus longs ou des câbles de rallonge sont disponibles; on peut les utiliser si on observe les précautions convenables.
- En cas d'emploi d'un cordon d'alimentation plus long ou d'un câble de rallonge, (a) la capacité de transfert (intensité du courant marquée sur le cordon ou le câble devrait être au moins égale à l'intensité d'alimentation de l'appareil); (b) le câble de rallonge doit comporter 3 fils et permettre la liaison à la terre; et (c) le cordon d'alimentation plus long devrait être placé de

telle manière qu'il ne pende pas sur le bord du comptoir ou de la table où des enfants pourraient le tirer et où il pourrait faire trébucher les personnes circulant dans la pièce.

B. COURANT

Pour des raisons de sécurité, le four doit être branché sur un courant de 15 ampères. Aucun autre appareil ou lumière ne doit être alimenté sur ce courant.

C. AVERTISSEMENT SUR LE VOLTAGE

Le voltage de la prise murale doit correspondre au même voltage indiqué sur le côté ou à l'arrière du four à micro-ondes. Si vous utilisez un voltage plus élevé, vous pouvez provoquer un incendie ou endommager le four. Un faible voltage aura pour effet de rendre la cuisson plus lente. Si le four ne fonctionne pas normalement avec la source d'alimentation c.a., débranchez et rebranchez le cordon d'alimentation dans la prise murale.

D. EMPLACEMENT DE VOTRE APPAREIL

Vous pouvez installer votre four à micro-ondes dans la cuisine, la salle de jeu ou tout autre pièce de la maison. Placez le four sur une surface plate et stable comme sur un comptoir de cuisine ou sur un support spécialement conçu pour four à micro-ondes. Ne pas installer le four au-dessus d'une cuisinière au gaz ou électrique. L'air doit circuler tout autour du four.

• **No. de UTC : MK-71CU**

• **AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques d'incendie et de choc électrique, n'installez pas cet appareil à moins de 2 9/16 pouces des murs.**

E. NE PAS OBSTRUER LES OUVERTURES DE VENTILATION DU FOUR

Les ouvertures de ventilation du four doivent être laissées libres lors de la cuisson sinon, le four risque de surchauffer. Dans ce cas, un dispositif thermal de sécurité arrête automatiquement le four. Le four ne peut fonctionner tant qu'il n'a pas refroidi suffisamment.

F. INTERFERENCE RADIO

- Le fonctionnement du four à micro-ondes peut causer des interférences à la réception de la radio, de la télévision ou d'appareils similaires.
- S'il y a interférences, il est possible de les réduire ou de les éliminer en prenant les mesures suivantes:
 - Nettoyez la porte et les joints d'étanchéité du four.
 - Changez la position de l'antenne de la radio ou du téléviseur.
 - Changez l'emplacement du four à micro-ondes par rapport au récepteur.
 - Eloignez le four à micro-ondes du récepteur.
 - Branchez le four à micro-ondes sur une prise différente afin qu'il ne soit pas raccordé au même circuit que le récepteur.

INTRODUCTION

PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT DE VOTRE FOUR A MICRO-ONDES

Les micro-ondes constituent une forme d'énergie semblable aux ondes de la radio et de la télévision. Votre four à micro-ondes est conçu de façon à tirer avantage de l'énergie produite par les micro-ondes. Le tube magnétron convertit l'électricité en micro-ondes qui sont ensuite envoyées dans la zone de cuisson du four par les ouvertures pratiquées dans le four. Les micro-ondes ne peuvent traverser les parois métalliques du four, mais elles passent facilement à travers des matériaux comme le verre, le papier, l'osier, et les plats de cuisson par micro-ondes. Les micro-ondes ne chauffent pas les plats que vous utilisez, même si ceux-ci peuvent devenir chauds sous l'effet de la chaleur dégagée par les aliments. Les micro-ondes attirées par l'humidité contenue dans les aliments font vibrer les molécules d'eau à un rythme de 2,450 millions de vibrations à la seconde! Ce phénomène s'appelle absorption. En vibrant ainsi, les molécules se frottent les unes aux autres, produisant une friction. C'est cette friction qui fait chauffer les aliments. Pour vous donner une petite idée de ce phénomène, imaginez la chaleur que ressentiraient vos mains si vous les frottez à une vitesse de 2,450 millions de frictions à la seconde!

Un appareil très sûr:

Votre four à micro-ondes est l'un des appareils les plus sécuritaires parmi vos appareils électroménagers. Lorsque la porte est ouverte, l'appareil cesse automatiquement la production de micro-ondes. En fait, une fois converties en chaleur dans les aliments toutes les micro-ondes sont complètement dissipées.

POUR OBTENIR LES MEILLEURS RESULTATS DE VOTRE FOUR A MICRO-ONDES

Savoir surveiller la cuisson est essentiel.

Les recettes données ici ont été préparées avec grand soin, toutefois votre succès dépend de l'attention que vous allez prêter aux aliments à mesure qu'ils cuisent. Le four à micro-ondes est équipé d'une lampe, qui s'allume automatiquement lors du fonctionnement du four. Vous pouvez donc voir à l'intérieur du four et surveiller la cuisson à mesure. Les directives «d'élever, de remuer, de tourner» etc... constituent le minimum à faire pour assurer une cuisson égale et rapide par micro-ondes.

Facteurs ayant une influence sur le temps de cuisson:

Les temps de cuisson donnés dans les recettes sont approximatifs. Plusieurs facteurs ont une influence sur les temps de cuisson. La température des ingrédients utilisés dans une recette peut faire varier les temps de cuisson. Par exemple, un gâteau fait à partir de beurre, de lait et d'œufs froids mettra beaucoup plus de temps à cuire que si vous aviez utilisé des ingrédients à la température de la pièce. Il faut également se rappeler que par les jours de grand froid ou de chaleur intense, une grande quantité d'électricité est consacrée au chauffage ou à la climatisation. Votre four dispose donc de moins d'électricité, et la cuisson se fera par conséquent plus lentement que d'habitude.

Les temps de cuisson:

Toutes les recettes de cuisson indiquent les temps maximum et minimum. Généralement, vous constaterez qu'après le temps de cuisson minimum les aliments ne sont pas tout à fait cuits. Parfois vous voudrez laisser les aliments cuire au delà du temps maximum indiqué. Les goûts de chacun varient, de même que les temps de cuisson varient selon les fours et les conditions de fonctionnement. Se rappeler qu'on peut toujours continuer la cuisson d'un mets pas assez cuit, alors qu'un mets trop cuit est ruiné. Certaines recettes suggèrent de sortir les aliments du four avant la cuisson à point, comme les pains, les gâteaux et les crèmes en particulier. Cela n'est pas une erreur.

En effet les aliments continuent de cuire pendant une période d'attente, le temps que la chaleur située vers l'extérieur des aliments se transmette graduellement au centre. Si les aliments sont laissés au four jusqu'à ce que le centre soit à point, le pourtour devient trop cuit—c'est avec l'expérience que vous allez devenir de plus en plus capable de déterminer les temps de cuisson et d'attente nécessaires.

INTRODUCTION

INFLUENCE DES CARACTÉRISTIQUES DES ALIMENTS SUR LA CUISSON PAR MICRO-ONDES

Quantité d'aliments: Plus vous mettez d'aliments dans le four, plus le temps de cuisson est prolongé. Rappelez-vous que vous devez réduire le temps de cuisson d'au moins 40% lorsque vous réduisez la recette de moitié et l'augmenter de 50% lorsque vous la doublez.

Densité des aliments: Les aliments légers et poreux, comme les gâteaux et les pains, cuisent plus rapidement que les aliments lourds et denses, comme les rôtis, les pommes de terre et les ragoûts.

Hauteur des aliments: Que la méthode de cuisson soit conventionnelle ou par micro-ondes, les parties proches de la source d'énergie doivent être tournées ou protégées pour assurer une cuisson uniforme.

Forme et taille des aliments: Pour obtenir de bons résultats faites en sorte que les aliments soient uniformes de taille et de forme. Placez les petits morceaux et les morceaux minces au centre et les morceaux épais et plus gros sur le pourtour.

Sucre, matières grasses et humidité: Les aliments à teneur élevée en sucre, matières grasses et humidité cuisent plus vite que ceux à faible teneur.

TECHNIQUES SPÉCIALES DE CUISSON PAR MICRO-ONDES

Brunissage: Les viandes et la volaille que l'on fait cuire pendant 15 min. ou plus bruniront légèrement dans leur propre gras. On peut donner aux aliments que l'on fait cuire moins longtemps une couleur appétissante en les badigeonnant d'une sauce de couleur brune. Les sauces les plus courantes utilisées à cette fin sont la sauce Worcestershire, la sauce soja, la sauce à barbecue et le bouillon de viande.

Couvercles: En couvrant un plat, vous conservez la chaleur et la vapeur ce qui permet aux aliments de cuire plus vite. Vous pouvez utiliser un couvercle ou une pellicule plastique dont un coin est replié pour laisser échapper l'excès de vapeur. L'emploi de papier ciré évite les éclaboussures et retient la chaleur en partie. Enveloppez les sandwiches dans des essuie-tout pour éviter qu'ils ne se dessèchent.

Espacement: Les aliments comme les pommes de terre et les petits gâteaux, ainsi que les hors-d'œuvre cuiront plus uniformément s'ils sont disposés à égale distance les uns des autres dans le four, de préférence en cercle.

Mélange: Le mélange est l'une des techniques de cuisson par micro-ondes les plus importantes. Cette opération sert à mieux distribuer la chaleur et la saveur des aliments. Il faut toujours remuer du pourtour vers le centre, car c'est le pourtour qui cuit en premier.

Retournement: Les gros aliments, comme les rôtis et les poulets entiers, doivent être retournés de sorte que les parties supérieure et inférieure puissent cuire de façon égale. Il est également recommandé de retourner les morceaux de poulet et les côtelettes.

Disposition: Puisque les micro-ondes cuisent du pourtour vers le centre, il vaut mieux placer les plus gros morceaux de viande, volaille ou poisson sur le pourtour du plat. De cette façon les morceaux les plus épais seront les plus exposés au rayonnement des micro-ondes et l'ensemble du plat cuira uniformément.

Protection: On peut parfois utiliser des bandes de papier d'aluminium (qui réfléchissent les ondes) sur les coins ou aux angles des plats carrés ou rectangulaires afin de prévenir la surcuisson des aliments. Placer le papier aluminium à au moins 1 pouce des parois du four.

Perçage: Pour éviter qu'ils n'éclatent certains aliments enfermés dans une coquille, une peau ou membrane doivent être percés. Par exemple: le jaune et le blanc d'oeuf, les palourdes et les huîtres et même certains légumes entiers comme les pommes de terre et les courges.

Vérification du degré de cuisson: La cuisson se fait rapidement dans un four à micro-ondes. Il faut par conséquent vérifier fréquemment le degré de cuisson atteint. La plupart des aliments doivent être retirés avant cuisson complète car ils continuent de cuire pendant la période d'attente, la température des aliments s'élevant alors de 5 à 15°F.

Période d'attente: Laisser reposer les aliments jusqu'à 10 minutes en dehors du four avant de servir. Les couvrir pour garder la chaleur. Les aliments finissent de cuire pendant cette période d'attente.

INTRODUCTION

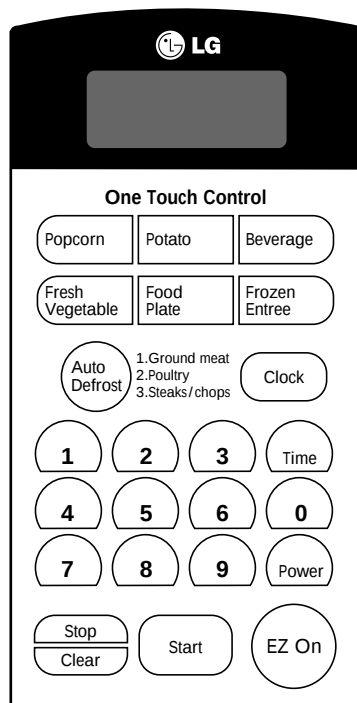
USTENSILES CONÇUS POUR LA CUISSON PAR MICRO-ONDES

N'utilisez jamais des ustensiles de métal ou à garnitures métalliques dans votre four à micro-ondes; celles-ci ne peuvent en effet traverser le métal. Les micro-ondes rebondiront sur tout objet de métal se trouvant dans le four et créeront un «arc», phénomène qui ressemble aux éclairs. La plupart des ustensiles de cuisine non métalliques et résistant à la chaleur peuvent être utilisés sans danger dans votre four à micro-ondes. Cependant, certains peuvent être composés de matériaux qui les rendent impropres à la cuisson par micro-ondes. Si vous avez des doutes au sujet d'un ustensile en particulier, il y a un moyen pour savoir s'il peut être utilisé dans votre four à micro-ondes.

Vérification des ustensiles pour usage au four à micro-ondes: Placez l'ustensile en question près d'une tasse à mesurer remplie d'eau dans le four à micro-ondes. Chauffez pendant 1 à 2 minutes à (intensité 10). Si l'eau devient chaude alors que l'ustensile reste froid, celui-ci peut être utilisé au four à micro-ondes. Toutefois, si le plat devient chaud, les micro-ondes ont donc été absorbées par l'ustensile, et il n'est pas prudent de l'utiliser dans le four. Vous avez probablement déjà, dans votre cuisine, divers articles qui peuvent être utilisés dans votre four à micro-ondes pour la cuisson. Voyez la liste suivante:

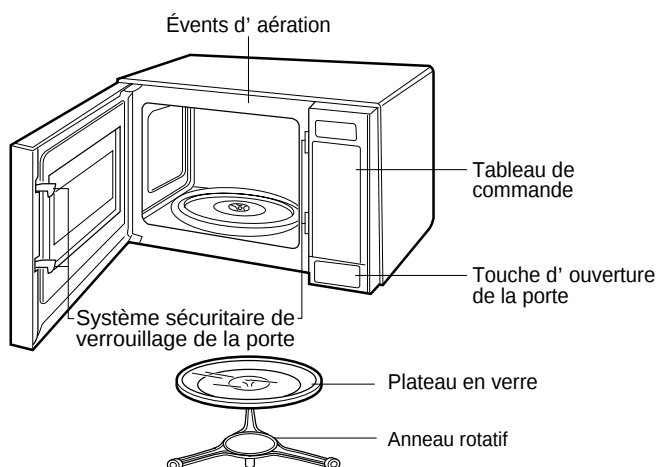
- 1. Assiettes de porcelaine:** Bien des services de table peuvent être employés en toute sécurité. Si vous avez des doutes, voir les recommandations du fabricant ou procédez au test.
- 2. Articles en verre:** Certains plats en verre sont résistants au four à micro-ondes, en particulier les articles traités pour l'emploi au four. La verrerie fine n'est pas à employer tels les gobelets, les verres à vin, car ils risquent d'éclater.
- 3. Papier:** Les assiettes en papier et autres contenants non paraffinés sont d'un emploi pratique et sûr, si le temps de cuisson est de courte durée. Les essuie-tout sont pratiques pour absorber l'humidité et la graisse. De préférence employez des articles en papier blanc.
- 4. Contenants plastique:** Très pratiques pour réchauffer rapidement les aliments déjà cuits. Par contre il ne faut pas les employer pour une période de réchauffage prolongée car la chaleur dégagée par les aliments les déformera ou les fera fondre.
- 5. Sacs de cuisson:** Ces sacs sont de toute sécurité. Toutefois n'oubliez pas de faire une entaille dans le sac pour permettre à la vapeur de s'échapper. Remplacez les attaches métalliques par de la ficelle.
- 6. Plats spécialement prévus pour les fours à micro-ondes:** 11 en existe de toutes sortes. Les moules à pâtisserie en plastique sont particulièrement pratiques. Vérifiez toujours les instructions du fabricant.
- 7. Plats de faïence, en céramique, en grès:** La plupart de ces plats peuvent être employés dans un four à micro-ondes. Par précaution toutefois, faites le test avant de les employer.

TABLEAU DE COMMANDE



REMARQUE: Une tonalité se fait entendre lorsque vous appuyez sur une touche du tableau de commande, vous indiquant qu'une commande a été entrée.

CARACTERISTIQUES



Enlevez du carton d'expédition votre four et tous les accessoires qui l'accompagnent. Votre four vous parviendra accompagné des accessoires suivants:

Plateau en verre 1 seulement
Manuel d'instructions 1 seulement
Anneau rotatif 1 seulement

Il ne faut pas utiliser ce four à des fins commerciales. Ce four est conçu pour un usage domestique uniquement.

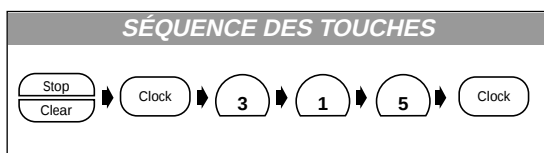
FONCTIONNEMENT

MISE À L'HEURE DE L'HORLOGE

Quand le four est initialement branché ou quand le courant est rétabli après une interruption, l'affichage indique 0.

Mise à l'heure de l'horloge:

1. Pressez la touche **STOP/CLEAR**.
2. Pressez la touche **CLOCK**.
3. Entrez l'heure en pressant les touches numériques.
Exemple: Pour régler 3:15, pressez les touches [3], [1] et [5].
4. Pressez la touche **CLOCK**.
L'horloge commence à marquer l'heure.



REMARQUES:

Si l'horloge (ou l'affichage) montre une anomalie, débranchez le four de la prise du CA, rebranchez-le de nouveau puis remettez l'horloge à l'heure.

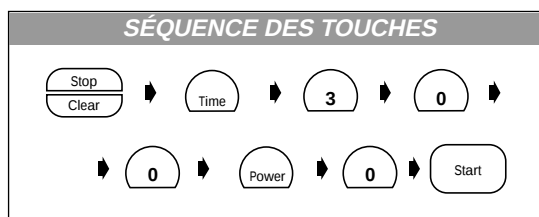
CUISSON CHRONOMÉTRIQUE

De nombreux aliments nécessitent une cuisson plus lente (à un niveau de puissance moins élevé que le maximum HI) afin de donner de meilleurs résultats. En plus de la position la plus forte HI, vous avez 10 réglages de cuisson à votre disposition.

Exemple: si vous désirez cuire la nourriture à 80% de la puissance maximale (Niveau de cuisson 8) pour une durée de 5 minutes et 30 secondes.

1. Appuyez sur la touche d'arrêt/annulation **STOP/CLEAR**.
2. Appuyez sur la touche chronométrique **TIME**.
L'affichage vous indiquera le 0.
3. Entrez la durée de 5 minutes et 30 secondes en appuyant sur [5], [3] et [0].
4. Appuyez sur la touche du niveau de puissance **POWER**.
Le témoin **P-HI** apparaît à l'affichage.
Ceci vous indiquera que le four est réglé à la puissance HI, à moins d'avoir choisi un autre réglage de cuisson.
5. Appuyez sur le [8] si vous désirez le niveau de cuisson 8.

6. Appuyez sur la touche de mise en marche **START**. Vous entendrez deux brèves tonalités, suivies d'une longue et verrez le mot de fin **End** apparaître à la fenêtre d'affichage lorsque la cuisson sera terminée. Puis le four s'éteindra automatiquement.



REMARQUES:

Si vous ne choisissez pas de niveau de puissance, le four fonctionnera automatiquement à la puissance maximale HIGH. Pour régler le four à la puissance HI, sautez les points 4 et 5 ci-dessus.

CUISSON PAR MINUTERIE A 2 QU 3 ETAPES

Afin de cuire en 2 ou 3 étapes, répétez les points de 2 à 5 avant d'appuyer sur START pour chaque programme de temps et de puissance que vous désirez ajouter.

EZ On

La touche EZ On vous permet de cuire pour 30 secondes au niveau de puissance 100%, simplement à la pression d'une touche. Vous pouvez également poursuivre la cuisson par multiples de 30 secondes en appuyant successivement sur la touche EZ On pendant la cuisson.

Exemple: Pour une cuisson de 2 minutes avec la touche EZ On.

1. Appuyer sur la touche **STOP/CLEAR**.
2. Appuyer 4 fois sur la touche **EZ On**.
La cuisson débute et la minuterie indique le compte à rebours.



REMARQUES:

La durée maximale est de 99 minutes, 99 secondes.

FONCTIONNEMENT (SUITE)

MINUTERIE

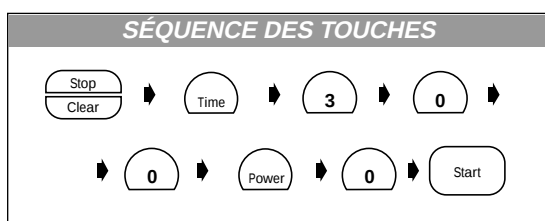
Vous pouvez utiliser le minuterie du jour sans mettre le four en marche.

Exemple: Pour compter 3 minutes, pour cuire un oeuf ou minuterie une conversation téléphonique.

1. Pressez **STOP/CLEAR**.
2. Pressez **TIME**.
3. Pressez les touches numériques pour entrer l'heure.

Exemple: 3 minutes.

4. Pressez **POWER**.
5. Pressez **[0]** (intensité 0).
6. Pressez **START**.



VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ (ENFANTS)

Ce dispositif de sécurité unique en son genre empêche la mise en marche accidentelle du four. Quand le verrouillage sécuritaire est mis en circuit, il est impossible de presser les touches de fonction.

Mise en circuit:

1. Pressez la touche **STOP/CLEAR**.
2. Pressez et gardez enfoncée la touche **0** jusqu'à ce que **L** apparaisse à l'affichage et qu'un seul bip est entendu.
3. **L** reste affichée.

TABEAU DE CUISSON UNE TOUCHE

Touche	Nombre de pression	Portions	Mode d'emploi
POPCORN (Mais soufflé)	1 fois 2 fois 3 fois	3,5 oz. 3,0 oz. 1,75 oz.	• Procéder conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage. • Utiliser un sachet de pop-corn spécialement préparé pour la cuisson au micro-ondes. • Ne pas essayer de faire éclater de nouveaux les grains qui n'ont pas éclaté initialement. • Faire éclater seulement un schet à la fois. • Ne pas laisser le four à micro-ondes sans surveillance pendant la préparation du pop-corn.
POTATO (Pomme de terre)	1 fois 2 fois 3 fois 4 fois	1(8 oz.) 2(16 oz.) 3(24 oz.) 4(32 oz.)	• Placer les pommes de terre au centre du four, sur une serviette de papier. • Percer plusieurs fois la peau des pommes de terre avec une fourchette. • Après la cuisson, prévoir une période d'attente de 5 minutes. • Ne pas couvrir.
BEVERAGE (Brevage)	1 fois 2 fois	1 tasse(240ml) 2 tasses(480ml)	• Utiliser une tasse ou un récipient conçu pour l'exposition aux micro-ondes. • Remuer après le réchauffage.

SÉQUENCE DES TOUCHES



Mise hors circuit:

1. Pressez et gardez enfoncée la touche **0** jusqu'à ce que **L** disparaisse de l'affichage.
2. L'heure du jour reste affichée.

SÉQUENCE DES TOUCHES



CUISSON À UNE TOUCHE

Cette fonction vous permet de cuire du maïs éclaté, des pommes de terre et des breuvages à la simple pression de la touche One Touch.

Exemple: Pour cuire un plat principal congelé, suivez les étapes ci-dessous.

1. Pressez la touche **STOP/CLEAR**.
2. Pressez la touche **POPCORN**.

Le four recommence à cuire les aliments sans que vous deviez presser la touche **START**.

SÉQUENCE DES TOUCHES



FONCTIONNEMENT (SUITE)

Touche	Nombre de pression	Portions	Mode d'emploi
FRESH VEGETABLE (Légumes frais)	1 fois 2 fois 3 fois 4 fois	1 tasse 2 tasses 3 tasses 4 tasses	- Préparer les légumes (laver et couper morceaux de 1/2 po). - Pour la plupart des légumes, une période d'attente de 2 à 3 minutes est nécessaire pour la finition de la cuisson. 1 & 2 tasses - ajouter 2 c. à soupe d'eau 3 & 4 tasses - ajouter 4 c. à soupe d'eau
FOOD PLATE (Assiette d'aliments)	1 fois 2 fois	1 Portion 2 Portions	- Répartir les aliments sur le plateau du four à micro-ondes. - Placer les morceaux de légumes vers l'extérieur du plat. - Couvrir d'une feuille de plastique, en laissant un évent. - Après la cuisson, prévoir une période d'attente de 2 minutes.
FROZEN ENTREE (Mets surgelé)	1 fois	10 oz.	- Procéder conformément aux instructions qui figurent sur l'emballage. - Exemple pour une lasagne congelée avec sauce à la viande, poulet avec riz, tranche de poitrine de dinde avec riz et légumes.

NIVEAUX D'INTENSITÉ DES MICRO-ONDES

Doté de dix niveaux d'intensité, 11 y compris le 0, votre four à micro-ondes vous donne un maximum de possibilités pour régler la cuisson. Quand votre programme de cuisson est terminé, un avertisseur sonore retentit automatiquement. Le tableau suivant vous donnera une idée des aliments préparés à chacune des diverses intensités.

TABLEAU DES NIVEAUX D'INTENSITÉ DES MICRO-ONDES

Intensité	Puissance de sortie (en watts)	Utilisation
HI	100%	- Bouillir l'eau. - Brunir le boeuf haché. - Cuire les fruits et légumes frais. - Préparer les confiseries. - Cuire les poissons, la viande et la volaille. - Chauffer à l'avance un plat à brunir
9	90%	- Réchauffer des aliments cuits à l'avance. - Faire sauter les oignons, le céleri et les poivrons verts.
8	80%	Pour réchauffer tout aliment.
7	70%	- Rôtir la viande et la volaille. - Cuire les champignons et les fruits de mer. - Cuire les aliments contenant du fromage et des oeufs.
6	60%	- Cuire les gâteaux et muffins. - Préparer les oeufs.
5	50%	- Cuire la viande et la volaille. - Cuire la crème anglaise. - Préparer le riz et la soupe.
4	40%	- Fondre le beurre et le chocolat. - Cuire les morceaux d'une viande peu tendre.
3	30%	Pour décongeler tout aliment.
2	20%	Amollir le beurre et le fromage.
1	10%	- Amollir la crème glacée. - Faire lever la pâte au levain.
0	0%	- Temps d'attente. - Minuterie indépendante.

FONCTIONNEMENT (SUITE)

DÉCONGÉLATION AUTOMATIQUE SELON LE POIDS

Trois séquences de décongélation sont déjà programmées, vous donnant ainsi le meilleur moyen de décongeler des aliments surgelés. Dans le livre de cuisine, vous trouverez les séquences de décongélation recommandées pour la plupart des aliments.

Le four détermine automatiquement la durée de décongélation pour chaque aliment, selon le poids entré.

Pour plus de commodité, la fonction de décongélation automatique comprend un mécanisme à tonalité vous permettant de vérifier, tourner, séparer ou réarranger l'aliment, tel que recommandé à la LISTE de décongélation automatique.

Vous avez un choix de trois différents niveaux de décongélation

DEF 1 GROUND MEAT (VIANDE HACHÉ)

DEF 2 POULTRY (VOLAILLE)

DEF 3 STEAKS/CHOPS

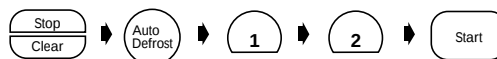
(BIFTECK/CÔTELETTES)

EXEMPLE:

Décongélation de boeuf haché, 1,2 lb.

1. Pressez **STOP/CLEAR**.
2. Pressez **AUTO DEFROST**.
3. Entrez le poids en pressant les touches **[1]** et **[2]**. **1.2** apparaît à l'affichage.
4. Pressez **START**.

SÉQUENCE DES TOUCHES



La décongélation commence.

L'affichage montre le compte à rebours.

Le four émet des tonalités pendant le cycle de décongélation. À ce point, ouvrez la porte, tournez, séparez ou réarrangez les aliments. Retirez toute partie décongelée.

Remettez les parties congelées au four et pressez **START** pour continuer la décongélation. Le four ne s'arrête pendant la marche, à moins qu'on ouvre la porte.

- Pour obtenir de meilleurs résultats, retirez le poisson, les fruits de mer la viande ou la volaille de son emballage original fermé en papier ou en plastique, car cela peut causer la cuisson prématurée de la surface des aliments.
- Placez les aliments dans un plat au four peu profond ou sur une rôtissoire pour four à microondes afin de recueillir les jus.
- Lorsque vous retirez les aliments du four, les aliments doivent être encore légèrement glacés au centre.

LISTE DE DECONGELATION AUTOMATIQUE

Catégorie	Touche du Clavier	Aliment	MIN./MAX.
GROUND MEAT (VIANDE HACHÉ)	une fois	• BOEUF Boeuf haché, boeuf à ragoût, boeuf à braiser, rôti d'entrecôte, rôti de croupe, palette. • AGNEAU rôti roulé • PORC côtes levées, côtes style de campagne, rôti roulé. • VEAU Côtelettes (1 lb, 1/2" d'épais.)	0,1/6,0 lb
POULTRY (VOLAILLE)	deux fois	• VOLAILLE Entière (moins de 4 lb), morceaux de poitrines.(désossées) • POULET DE CORNOUAILLES Entiers • DINDE Poitrines (moins de 6 lb)	0,1/6,0 lb
STEAKS/ CHOPS (BIFTECK/ CÔTELETTES)	trois fois	• BIFTECK Bifteck de rondo, bifteck de filet. • CÔTELETTES Les côtelettes de l'agneau(1" d'épais.) Les côtelettes du porc(1/2" d'épais.) • POISSON Entiers, en filets • FRUITS DE MER Chair de crabes, queues de homard, crevettes, paloudes	0,1/6,0 lb

AUTRES CONSEILS UTILES

POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS:

1. Utilisez le temps de cuisson minimal pour éviter de faire trop cuire les aliments. Vérifiez de temps en temps si les aliments sont assez cuits.
2. Les petites quantités d'aliments ou les aliments à faible teneur en eau peuvent brûler, sécher ou durcir si on les fait cuire trop longtemps.
3. Ne pas faire cuire les oeufs dans leur coquille car ils peuvent éclater.
4. Vous devez percer les aliments ayant une peau ou les aliments non poreux, par exemple, les pommes, les pommes de terre, les oeufs. Si vous ne prenez pas cette précaution, ils risquent d'éclater.
5. Ne pas utiliser de bouteilles à petit goulot dans le four à micro-ondes. Elles peuvent se briser en éclats.

DÉCONGÉLATION DES ALIMENTS:

1. Les aliments enveloppés dans des contenants non métalliques peuvent être mis directement dans le four pour la décongélation.
2. Si certaines parties de l'aliment se décongèlent plus rapidement que d'autres, couvrir les parties décongelées avec du papier d'aluminium (petits morceaux). Cette précaution ralentira la décongélation des parties protégées.

BRUNISSAGE:

Certains aliments peuvent demander une couleur additionnelle. Les sauces les plus couramment utilisées sont la sauce Worcestershire, la sauce soja, la sauce barbecue et le bouillon de viande. Les rôtis et la volaille (cuits durant 15 minutes ou plus) brunissent facilement sans ajouter d'additifs.

PLATS À BRUNIR:

Les accessoires à brunissage permettent de brunir les aliments comme les côtelettes et les biftecks. Suivre attentivement les instructions concernant l'emploi des plats à brunir. Ne jamais utiliser les plats à brunir pour la cuisson conventionnelle ou sur une cuisinière.

REMARQUES: NE PAS FAIRE CHAUFFER LE PLAT À BRUNIR SUR LE PLATEAU ROTATIF PLUS DE 8 MINUTES.

TEMPS VARIABLES:

Les temps de cuisson varient selon la forme des aliments, les températures de départ et les préférences régionales. Les temps de cuisson mentionnés dans ce manuel de recettes sont donc approximatifs. Toutefois, avec l'expérience de la cuisine à micro-ondes, vous serez capable de doser les temps de cuisson avec le poids de chacun des aliments. Rappelez-vous qu'il est mieux d'avoir une cuisson insuffisante que d'avoir des aliments trop cuits.

USTENSILES DE CUISINE:

1. Les plats en verre, en céramique et en verre résistant à la chaleur sont excellents au four à micro-ondes. Ne pas utiliser les plats avec des contours métalliques.
2. Certains produits de papier recyclée peuvent contenir des impuretés pouvant prendre en feu ou causer des étincelles. Pour utiliser les serviettes de papier, les verres et les assiettes de papier, voir le livre de cuisine.
3. Les plats, tasses, contenants de plastique peuvent être utilisés dans le four à micro-ondes en autant que vous suivez les instructions du fabricant pour l'utilisation de ces produits.
4. Ne pas utiliser les plats de métal et les plats avec des contours de métal dans le four à micro-ondes. Lorsque vous utilisez des papiers d'aluminium, placez-les au moins à 1 pouce des parois intérieures du four. Si des étincelles se produisent, enlevez immédiatement les papiers d'aluminium ou les brochettes et transférez les aliments dans des plats non métalliques.
5. Ne pas faire cuire du pop-corn dans votre four à micro-ondes à moins que vous ayez un plat recommandé pour le four à micro-ondes par le fabricant ou que le pop-corn utilisé pour le four à micro-ondes soit autorisé par le fabricant. Si vous ne prenez pas ces précautions, la chaleur produite pendant la cuisson du pop-corn risque de provoquer un incendie.

ENTRETIEN

NETTOYAGE DU FOUR:

1. Garder l'intérieur du four propre.
Les éclaboussures de nourritures et les liquides renversés attachent aux parois du four et entre le joint et la surface de la porte, il est conseillé de les nettoyer immédiatement à l'aide d'un chiffon humide, car les miettes et les éclaboussures attirent l'énergie des micro-ondes, rallongeant ainsi le temps de cuisson. Utiliser aussi un chiffon humide pour nettoyer les miettes qui tombent entre la porte le cadre four. Il est important de garder cette partie très propre pour assurer une bonne étanchéité. Retirer les taches de graisse à l'aide d'un chiffon et d'eau savonneuse. Ensuite rincer et bien essuyer toute cette partie. Ne pas utiliser de produit détersif ou de nettoyant abrasif. Le plateau en verre peut-être lavé à la main ou dans un lave-vaisselle.
2. Garder l'extérieur du four propre.
Nettoyer l'extérieur de votre four avec de l'eau savonneuse, et ensuite rincer à l'eau claire. Enfin, essuyer à l'aide d'un chiffon doux ou d'un essuie-tout. Pour éviter d'endommager les pièces de fonctionnement à l'intérieur du four, l'eau ne doit pas couler dans les aérations. Pour nettoyer le tableau de commandes, ouvrir la porte pour éviter de mettre en marche accidentellement le four. Essuyer le panneau de commandes à l'aide d'un chiffon humide et sécher immédiatement à l'aide d'un autre chiffon.
3. Si de la vapeur s'accumule à l'intérieur ou sur l'extérieur de la porte, essuyer avec un chiffon doux. Ceci peut survenir lorsque le four à micro-ondes est utilisé dans des conditions très humides et n'est nullement une indication de mauvais fonctionnement du four.

MISES EN GARDE

- ❗ N'essayez pas de modifier, de régler ni de réparer le tableau de commande, la porte, les interrupteurs de verrouillage de sécurité ou toute autre pièce du four à micro-ondes. Ces réparations ne doivent être effectuées que par un réparateur qualifié.
- ❗ Placez l'appareil à au moins trois pouces du bord du comptoir pour que l'appareil ne bascule pas accidentellement en cours d'utilisation normale.
- ❗ Pour une programmation précise, pressez le milieu de chaque touche. N'effleurez pas plusieurs touches à la fois. Un signal sonore doit retentir chaque fois que vous effleurez une touche.
- ❗ Ne cognez pas et ne heurtez pas les commandes avec des objets tels que des couverts, des ustensiles, etc. Vous risqueriez de les endommager.
- ❗ Faites attention lorsque vous sortez les plats du four à micro-ondes. Certains plats absorbent la chaleur des aliments et peuvent être chauds au toucher.
- ❗ Ne rincez pas les ustensiles à l'eau immédiatement après les avoir sortis du four. Ils pourraient casser. Laisser également refroidir le plateau de verre.
- ❗ N'utilisez pas d'ustensiles de métal.
Reportez-vous à la section "USTENSILES POUR LA CUISSON AUX MICRO-ONDES" dans le livre de cuisine.
- ❗ N'utilisez pas le four à micro-ondes s'il n'y a rien dedans. Lorsque le four fonctionne, vous devez toujours placer des aliments ou de l'eau à l'intérieur pour qu'ils absorbent le rayonnement des micro-ondes.
- ❗ Ne réchauffez pas les aliments dans des récipients fermés dans le four à micro-ondes. L'accumulation de pression peut faire éclater le récipient et causer des blessures.
- ❗ N'utilisez pas le four à micro-ondes pour faire sécher des journaux ou des vêtements. Ils risquent de prendre feu.
- ❗ N'utilisez qu'un thermomètre conçu pour le micro-ondes.
- ❗ Lorsque vous utilisez le four à micro-ondes, assurez-vous que le plateau soit en place.
- ❗ Avant la cuisson, percez la peau des pommes de terre, des courges entières, des pommes ou de tout fruit ou légume à peau.
- ❗ N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour cuire un oeuf dans sa coquille. La pression peut augmenter à l'intérieur de la coquille et faire éclater l'oeuf.
- ❗ Ne faites pas éclater de maïs dans votre four à micro-ondes. Dans certains cas, il pourrait prendre feu.

QUESTIONS ET REPONSES

- Q.** Qu'est-ce qui ne fonctionne pas lorsque la lumière à l'intérieure du four ne s'allume pas?
- R.** Il peut y avoir différentes raisons.
- La lumière est grillée.
 - Vous n'avez pas appuyé sur "START".
- Q.** Pourquoi y a-t-il de la buée qui s'échappe par les orifices de ventilation?
- R.** De la buée se forme habituellement lors de la cuisson. Le four à micro-ondes est conçu pour la laisser s'échapper par les orifices de ventilation.
- Q.** Les micro-ondes traversent-elles le hublot de la porte?
- R.** Non. La porte est conçue pour laisser passer la lumière mais pas les micro-ondes.
- Q.** Pourquoi une tonalité est-elle émise lorsque l'on appuie sur une touche du tableau de commande?
- R.** Cela vous indique qu'une commande a été donnée au four.
- Q.** Est-ce que le four sera endommagé s'il est mis en marche alors qu'il est vide?
- R.** Oui. Ne le faites jamais fonctionner lorsqu'il est vide ou sans le plateau rotatif.
- Q.** Pourquoi les oeufs éclatent-ils?
- R.** Lorsque vous faites frire, pocher ou cuire des oeufs, l'accumulation de vapeur sous la membrane du jaune peut le faire éclater. Afin d'éviter cela, percez la membrane du jaune avant de les faire cuire. Ne faites jamais cuire dans le four à micro-ondes des oeufs dans leur coquille.
- Q.** Pourquoi y a-t-il un temps de repos une fois la cuisson terminée?
- R.** La cuisson des aliments se poursuit lors du temps de repos. La période de repos permet une cuisson uniforme de l'aliment. La durée du temps de repos dépend de la consistance de l'aliment.
- Q.** Est-ce possible de faire éclater du maïs dans un four à micro-ondes?
- R.** Oui, si vous utilisez l'une des méthodes ci-dessous:
- (1) Ustensiles conçus spécialement pour faire éclater du maïs dans un four à micro-ondes.
 - (2) Maïs spécialement conçu pour la cuisson aux micro-ondes et dont l'emballage contient des directives précises quant au temps et à l'intensité de cuisson nécessaires.
- SUIVEZ EXACTEMENT LES INSTRUCTIONS DE CHAQUE FABRICANT ET NE LAISSEZ PAS LE FOUR SANS SURVEILLANCE PENDANT QUE LE MAÏS ÉCLATE. SI LE MAÏS N'EST TOUJOURS PAS ÉCLATÉ UNE FOIS QUE LE TEMPS DE CUISSON SUGGÉRÉ EST ÉCOULÉ, ARRÊTEZ LA CUISSON. UNE CUISSON PROLONGÉE POURRAIT PROVOQUER UN INCENDIE À L'INTÉRIEUR DU FOUR.
- ATTENTION:** N'UTILISEZ JAMAIS UN SAC EN PAPIER BRUN POUR FAIRE ÉCLATER LE MAÏS OU POUR FAIRE ÉCLATER LES GRAINS QUI N'ONT PAS ÉCLATÉS.
- Q.** Pourquoi mon four ne cuit pas toujours dans la période de temps indiquée dans le livre de cuisine?
- R.** Vérifiez de nouveau dans le livre de cuisine afin de vous assurer que vous suivez bien les instructions et pour trouver la cause de cette variation. Les temps et intensités de cuisson indiqués dans le livre de cuisine sont des suggestions dont le but est d'éviter de brûler les aliments... problème très fréquent lorsque l'on s'initie à la cuisson aux micro-ondes. Les différences de grosseur, forme et poids d'un aliment peut exiger un temps de cuisson prolongé. Servez-vous de votre jugement et des suggestions du livre de cuisine pour obtenir la cuisson désirée, tout comme vous le feriez pour la cuisine conventionnelle.

GUIDE DE CUISSON

AVERTISSEMENT: n'utilisez pas de papier d'aluminium pendant le cycle de cuisson.

LES VIANDES

1. Vous n'avez pas besoin d'une technique spéciale. Les rôtis doivent être apprêtés et assaisonnés (si désiré) de la même façon que pour la cuisson traditionnelle. Les viandes doivent être entièrement décongelées avant la cuisson.
2. Placez la pièce de viande sur une grille de rôtissage ou une plaque de cuisson à l'épreuve des micro-ondes et déposez-la sur le plateau tournant.
3. Consultez le tableau de cuisson (ci-dessous) pour programmer votre four, en vous servant des durées de cuisson plus longues pour les pièces de viande plus grandes et des durées plus courtes, pour les pièces plus petites. Pour les côtelettes plus épaisses, utilisez la durée la plus longue.
4. Retournez la pièce de viande une fois à mi-temps de la cuisson.
5. Emballez la pièce dans du papier d'aluminium et laissez-la SE REPOSER de 5 à 10 minutes après la cuisson.
Le temps de repos est très important car il termine le processus de cuisson.
6. Assurez-vous que les viandes, surtout les pièces de porc, soient entièrement cuites avant de les servir.

TABLEAU DE CUISSON DES VIANDES

Coupe	Puissance de cuisson	Temps de cuisson par livre
Boeuf		
Rôti de côtes - Saignant	8	9-11 minutes
- Médium	8	10-12 minutes
- Bien cuit	8	12-14 minutes
Boeuf haché (à bronir pour mets préparés)	HIGH	7-9 minutes
Hamburgers, frais ou décongelés (4 oz chacun)		
2 boulettes	HIGH (100%)	3-5 minutes
4 boulettes	HIGH (100%)	4-6 minutes
Porc		
Longe, gigot	8	13-16 minutes
Bacon		
4 tranches	HIGH	3-4 minutes
6 tranches	HIGH	4-6 minutes

REMARQUE: les durées ci-haut mentionnées ne représentent qu'un guide. Elles peuvent varier selon les goûts individuels. Elles peuvent aussi varier selon la forme, la coupe et la texture de la pièce de viande.

LES VOLAILLES

1. Vous n'avez pas besoin d'une technique spéciale. Les volailles doivent être apprêtées de la même façon que pour la cuisson traditionnelle. Assaisonnez au besoin.
2. Les volailles doivent être entièrement décongelées avant la cuisson. Assurez-vous d'enlever les abats et les attaches de métal.
3. Piquez la peau et brossez légèrement avec de l'huile végétale, à moins que la volaille se badi-geonne par elle-même.
4. Placez la volaille sur une grille de rôtissage ou une plaque de cuisson à l'épreuve des micro-ondes et déposez-la sur le plateau tournant.
5. Servez-vous du tableau de cuisson (à la page suivante) pour programmer votre four, en retour-nant la volaille une fois à mi-temps de la cuisson. De par sa forme, la volaille a tendance à ne pas cuire uniformément, surtout près des os. Le fait de retourner la volaille pendant la cuisson aide à corriger cette situation.

GUIDE DE CUISSON (SUITE)

AVERTISSEMENT: n'utilisez pas de papier d'aluminium pendant le cycle de cuisson.

REMARQUE: si vous farcissez la volaille, tenez compte du poids total de l'oiseau lorsque vous calculez le temps de cuisson.

6. Emballez la volaille dans du papier d'aluminium et laissez-la SE REPOSER de 5-10 minutes après la cuisson avant de la couper. Le temps de repos est très important car il termine le processus de cuisson.
7. Assurez-vous que les volailles soient entièrement cuites avant de les servir. Les volailles sont cuites complètement lorsqu'après avoir piqué la cuisse interne avec un couteau bien aiguisé, le jus qui en coule est clair. Percez les parties plus épaisses des portions avec un couteau pour vérifier si le jus est clair et la chair, ferme.

TABLEAU DE CUISSON DES VOLAILLES

Volaille	Puissance de cuisson	Temps de cuisson par livre
Poulet		
Entier	8	12-14 minutes
Poitrine (désossée)	8	10-12 minutes
Portions	8	11-13 minutes
Dinde		
Entière	8	13-15 minutes

REMARQUE: les durées ci-haut mentionnées ne représentent qu'un guide. Elles peuvent varier selon les goûts individuels. Elles peuvent aussi varier selon la forme et la texture des aliments.

LES POISSONS

1. Apprêtez le poisson dans un grand plat peu profond qui ne soit pas en métal.
2. Recouvrez d'une pellicule de plastique percée ou d'un couvercle.
3. Déposez le plat sur le plateau tournant.
4. Servez-vous du tableau de cuisson (ci-dessous) pour programmer votre four. Ajoutez des mottes de beurre au besoin.
5. Référez-vous au tableau de cuisson pour connaître le TEMPS DE REPOS du poisson.
6. Assurez-vous que le poisson soit entièrement cuit avant de le servir. Le poisson doit être opaque et se détacher facilement.

TABLEAU DE CUISSON DU POISSON FRAIS

Poisson	Puissance de cuisson	Temps de Cuisson	Méthode	Temps de repos
Filets de poisson	HIGH	5-7 min.	Ajoutez 15-30 ml (1-2 c.tb.)	2-3 min.
Maquereau entier, nettoyé et apprêté	HIGH	5-7 min.	—	3-4 min.
Truite entière, nettoyé et apprêtée	HIGH	6-8 min.	—	3-4 min.
Steaks de saumon	HIGH	6-8 min.	Ajoutez 15-30 ml (1-2 c.tb.)	3-4 min.

TABLEAU DE CUISSON DES LEGUMES

Légume	Préparation	Quantité	Temps de cuisson intensité 10	Temps d'attente
Artichauts, frais	Entiers	4 (8 oz Ch.)	12-14 minutes	5 minutes
Artichauts, congelés	Coeurs	Paquet 9 oz	10-11 minutes	5 minutes
Asperges, fraîches	Morceaux 1½ po	1 lb	9-10 minutes	3 minutes
Asperges, congelées	Pointes entières	Paquet 10 oz	8-11 minutes	3 minutes
Haricots verts ou jaunes, frais	Morceaux 1½ po	1½ - 2 lb	10-12 minutes	—
Haricots verts ou jaunes, congelés	Coupés	Paquet de 9 oz	8-10 minutes	3 minutes
Betteraves, fraîches	En tranches	1½-2 lb	16-18 minutes	5 minutes
Brocoli, frais	Pointes	1 lb	9-11 minutes	—
Brocoli, surgelé	Entier ou coupé	Paquet de 10 oz	9-10 minutes	3 minutes
Choux de Bruxelles frais	Entiers	Paquet 10 oz	8-10 minutes	—
Choux de Bruxelles congelés	Entiers	Paquet de 10 oz	9-10 minutes	3 minutes
Chou, frais	Haché	1 lb	9-10 minutes	5 minutes
	Quartiers	1 lb	9-11 minutes	5 minutes
Carottes, fraîches	Tranches ½ po	1 lb	10-12 minutes	3 minutes
Carottes, congelées	Tranchées	Paquet 10 oz	8-10 minutes	3 minutes
Chou-fleur, frais	Bouquets	1 tête moyenne	9-11 minutes	3 minutes
	Entier	1 tête moyenne	9-12 minutes	5 minutes
Chou-fleur, congelé	Bouquets	Paquet 10 oz	8-10 minutes	3 minutes
Céleri, frais	Tranches ½ po	1 lb	9-11 minutes	5 minutes
Maïs, frais	En épi épluché	4 épis	11-13 minutes	5 minutes
Maïs, congelé	En épi épluché	4 épis	13-15 minutes	5 minutes
	Entier grains	Paquet 10 oz	9-10 minutes	3 minutes
Aubergines, fraîches	En cubes	1 lb	9-11 minutes	3 minutes
	Entières, percées	1-1½ lb	10-12 minutes	5 minutes
Poireau, frais	Entier, pointes	1 lb	10-12 minutes	5 minutes
Fèves de lima, congelées	Entières	Paquet 10 oz	8-10 minutes	3 minutes
Macédoine, congelée		Paquet 10 oz	8-10 minutes	3 minutes
Champignons, frais	Tranchés	1 lb	7-9 minutes	3 minutes
Gombos congelés	Tranchés	Paquet 10 oz	8-10 minutes	5 minutes
Oignon, frais	Entier, pelé	8-10 petits	13-17 minutes	5 minutes
Pois, frais	Écossées	1 lb	8-10 minutes	—
Pois, congelés	Écossées	Paquet 10 oz	8-10 minutes	3 minutes
Cosses de pois, congelées	Entières	Paquet 6 oz	7-8 minutes	—
Pois et carottes	—	Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Panais, frais	En cubes	1 lb	9-10 minutes	5 minutes
Pommes de terre, blanches ou patates douces fraîches	Entières	4 (6 oz ch.)	13-15 minutes	3 minutes
	Entières	8 (6 oz ch.)	18-20 minutes	5 minutes
Rutabaga, frais	En cubes	4 tasses	14-16 minutes	5 minutes
Épinards, frais	En feuilles	1 lb	8-11 minutes	—
Épinards, congelés	En feuilles ou hachés	Paquet 10 oz	9-10 minutes	3 minutes
Courge d'été, fraîche	Tranches ½ po	1 lb	9-11 minutes	3 minutes
Courge d'été, congelée	Tranchée	Paquet 10 oz	8-10 minutes	3 minutes
Courge d'hiver, fraîche	Entière, percée	1½ lb	15-17 minutes	5 minutes
Courge d'hiver, congelée	En purée	Paquet 12 oz	10-12 minutes	3 minutes
Purée de maïs et fèves, congelée	—	Paquet 10 oz	9-11 minutes	3 minutes
Navet, frais	En cubes	4 tasses	14-16 minutes	3 minutes

TABLEAU DE RECHAUFFAGE

Aliments	Quantité	Intensité	Temps de cuisson (en minute)	Instructions spéciales
Entrées (bouchées)	2 portions	10	4 à 6	Cuire 12 à la fois sur une assiette de papier recouverte d'essuie-tout ou sur un gril pour four à micro-ondes.
Plat pour petit déjeuner	4 à 5 oz	10	3 à 5	Si le contenant a 3/4 po de profondeur, enlever le couvercle d'aluminium et remettre le plat d'aluminium dans sa boîte de carton. Pour les contenants de plus de 3/4 po de profondeur, transférer les aliments dans un plat en verre de même grandeur; chauffer, à couvert; s'il n'y a aucune croûte sur le dessus; remuer à l'occasion.
Hors-d'oeuvre	8 à 9 oz	10	8 à 10	
	21 oz	10	14 à 17	
Plat cuisiné, portion normale	11 oz	10	7 1/2 à 9	
Plat cuisiné, grosse portion	17 oz	10	9 à 12	
Poulet frit	2 morceaux	10	5 à 7	Disposer sur une assiette de papier recouverte d'essuie-tout. Recouvrir d'essuie-tout.
	4 morceaux	10	6 à 8	
	6 morceaux	10	7 à 9	
Filets de poisson	2 filets	10	3 à 4	
	4 filets	10	4 à 6	
Pizza	1	10	2 à 4	Disposer sur un gril pour four à micro-ondes.
	2	10	4 à 5	
	4	10	6 à 7	
Repas en sachets	5 à 6 oz	10	5 à 6	Percer le sachet, placer sur une soucoupe. Retourner à mi-cuisson.
	10 à 11 oz	10	9 à 11	
Bagels	2	4	3 à 4	Chaque bagel enveloppé séparément dans de l'essuie-tout (pour 1 ou 2), ou disposés sur une assiette de papier; recouvrir d'essuie-tout.
	4	4	4 à 6	
Brioche	1	4	1 à 2	
Brioche danoise				
	2	4	2 à 3	
	4 (paq. 6 oz)	4	3 à 4	
	6 (paq. 13 oz)	4	4 à 5	
Brioche pour dîner	6	4	2 à 3	
Petits pains	1 (1 à 1 1/4 oz)	4	1 à 2	
	2	4	1 1/2 à 2 1/2	
	4	4	2 à 3	
Concentrés de jus congelés	6 oz	10	1 à 2	Enlever le couvercle ou ouvrir le carton. Si le contenant est doublé d'aluminium, verser le tout dans un pichet. reposer après la décongélation.
	12 oz	10	2 à 5	
Succédané	16 oz	4	10 à 12	
Laisser du lait				
Crêpe	10 oz	4	5 à 6	
Légumes congelés	6 oz	4	8 à 12	Percer la boîte, poser sur une soucoupe. si l'emballage est en aluminium, l'enlever. Si les légumes sont dans un sachet, le percer. Laisser reposer 5 minutes.
	10 oz	4	10 à 14	
Gâteau au fromage	17 oz	4	4 à 5	Sortir de l'emballage d'origine. Mettre sur un plat de service. Laisser reposer 5 minutes après la décongélation. Compter 1 à 2 minutes pour servir chaud.
Carrés au chocolat	13 oz	4	2 à 4	
Quatre-quarts	10 1/4 oz	4	1 1/2 à 3	
Gâteau pour café	11 à 12 oz	4	3 à 5	