



Thinking of you
Electrolux



EMS30400OX
EMS30400OX
EMS30400OX

MICROWAVE OVEN
FOUR À MICRO-ONDES
MIKROBØLGEOVN

USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
BRUGSANVISNING

2
18
34

QUELMICROONDES.COM

GUIDE DES ACCESSOIRES ET OUTILS DU FOUR

De nombreux ustensiles, récipients et matériaux peuvent être utilisés pour cuisiner dans un four à micro-ondes. Choisissez des ustensiles, des récipients et des matériaux adaptés à cette méthode de cuisson, tant

pour des raisons de sécurité que pour éviter tout endommagement des ustensiles.

La liste suivante est fournie à titre indicatif uniquement.

Matériaux	Ustensiles de cuisine	Mode de fonctionnement			
		Four à micro-ondes	Gril	Convection	Fonctions combinées
Céramique et verre	Pyrex	Oui	Oui	Oui	Oui
	Verre allant au four	Oui ¹⁾	Oui	Oui ¹⁾	Oui ¹⁾
	Verre avec décoration en métal	Non	Non	Non	Non
	Verre en cristal au plomb	Non	Non	Non	Non
Porcelaine	Sans décoration métallique	Oui	Oui	Non	Non
Grès ²⁾		Oui	Oui	Oui	Oui
Plastique	Résistant au four à micro-ondes	Oui	Non	Non	Non
	Film plastique	Oui	Non	Non	Non
Métal	Plats à rôtir	Non	Oui	Oui	Non
	Feuille d'aluminium ³⁾	Oui	Oui	Oui	Oui
Papier	Tasses, assiettes, essuie-tout	Oui	Non	Non	Non
	Papier sulfurisé	Oui	Non	Non	Non
Bois		Non	Non	Non	Non
Accessoires	Grille métallique	Non	Oui	Oui	Oui
	Plateau tournant	Oui	Oui	Oui	Oui
	Anneau du plateau tournant	Oui	Oui	Oui	Oui

OUI : Ces ustensiles de cuisine et accessoires peuvent être utilisés.

NON : Ces ustensiles de cuisine et accessoires ne peuvent pas être utilisés.

1) Uniquement s'ils n'ont pas de partie métallique.

2) Uniquement s'ils ne sont pas émaillés ou si l'émail n'est pas métallique.

3) REMARQUE: Couvrez uniquement avec des feuilles d'aluminium. Si vous utilisez trop de feuilles d'aluminium, des arcs électriques peuvent apparaître à l'intérieur du four.

Déballage

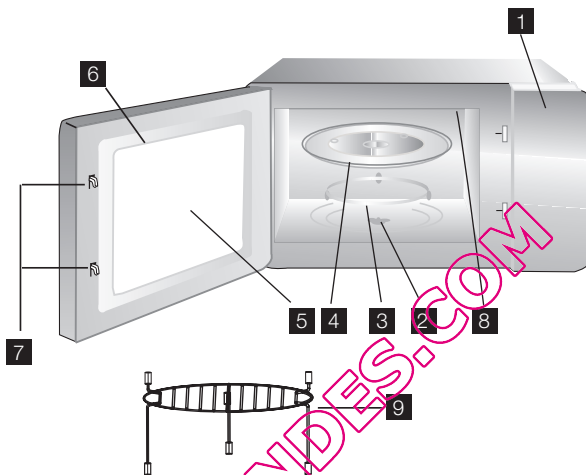
Remarque : Lorsque vous déballez l'appareil, vérifiez qu'il n'est pas endommagé. En cas d'endommagement ou de pièce manquante, informez-en immédiatement le détaillant. Il est possible que le four, ses composants

et les accessoires soient emballés dans un film protecteur. Si tel est le cas, retirez ce film avant d'utiliser le four. Ne laissez pas l'emballage traîner afin d'éviter que les enfants ne jouent avec. Cela pourrait être dangereux.

UTILISATION

DESCRIPTION DE L'APPAREIL

Utilisation du four à micro-ondes



Éléments - noms et fonctions

- | | |
|---|--|
| <p>1 Bandeau de commande</p> <p>2 Pointe du plateau tournant</p> <p>3 Anneau et roulettes du plateau tournant</p> <p>4 Plateau tournant en verre. Les récipients contenant les aliments à cuire doivent être placés sur ce plateau. N'utilisez pas le four sans le plateau tournant</p> | <p>5 Fenêtre. Vous pouvez voir les aliments à travers cette fenêtre durant la cuisson</p> <p>6 Porte et joint du four. Pendant la cuisson, la porte du four doit toujours être fermée. Il ne doit y avoir aucune salissure ni résidu alimentaire sur les parois.</p> <p>7 Crochets de verrouillage</p> <p>8 Support</p> <p>9 Gril</p> |
|---|--|

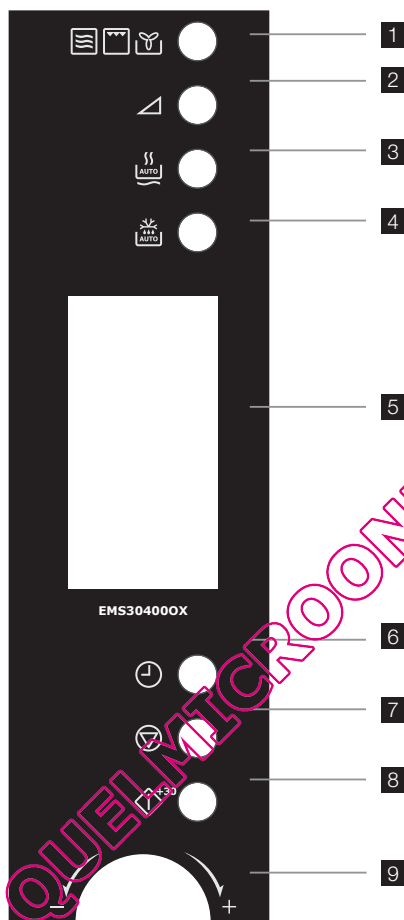
Installation du plateau tournant

- Assurez-vous que la pointe du plateau tournant est insérée dans le trou situé sur la paroi inférieure de l'appareil et qu'elle est enclenchée dans l'axe d'entraînement du moteur « D ».
- Installez l'anneau et les roulettes du plateau tournant afin qu'ils soient concentriques avec l'axe d'entraînement.
- Placez le plateau tournant en verre sur l'anneau et les roulettes du plateau tournant, puis faites-le tourner doucement jusqu'à ce qu'il s'enclenche dans l'axe d'entraînement.

Remarque :

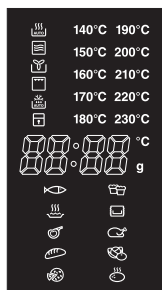
- N'installez jamais le plateau tournant à l'envers.
- Le plateau tournant, l'anneau et l'axe d'entraînement doivent être utilisés durant la cuisson.
- Les aliments et les récipients contenant des aliments doivent toujours être posés sur le plateau tournant.
- Le plateau tournant peut tourner vers la gauche et vers la droite. C'est normal.

Bandeau de commande



- 1 Fonction de cuisson :**
pour régler la puissance du four à micro-ondes, le grill, la convection ou les fonctions combinées.
- 2 Niveau de puissance :**
pour régler le niveau de puissance du four à micro-ondes selon les besoins
- 3 Réchauffage automatique :**
pour sélectionner la fonction de réchauffage souhaitée
- 4 Décongélation :**
pour régler la décongélation selon le poids ou la durée
- 5 Fenêtre d'affichage :**
indique le temps de cuisson, le niveau de puissance, la fonction de cuisson et l'heure
- 6 Horloge :**
pour régler l'heure et le départ différé
- 7 Arrêter/Annuler :**
Pour arrêter le four, mettre le programme du four à micro-ondes en pause, ou pour annuler le réglage du programme de cuisson
- 8 Démarrer/Continuer :**
pour mettre le four à micro-ondes en marche
- 9 Sélecteur de fonction :**
pour sélectionner la fonction et la durée de cuisson

Vues de l'affichage



Sur les vues de l'affichage, vous pouvez voir la fonction de cuisson, la convection naturelle et la cuisson automatique.

Réglage de l'heure

Lorsque vous branchez l'appareil à l'alimentation, « 0.00 » s'affiche et un bip retentit. Pour régler l'heure, procédez comme suit.

- 1.** Appuyez sur la touche de l'horloge pour sélectionner le mode 12 heures ou 24 heures.

2. Tournez le sélecteur de fonction pour régler les heures.
3. Appuyez sur la touche de l'horloge pour confirmer le réglage des heures. Le voyant des minutes clignote.
4. Tournez le sélecteur de fonction pour régler les minutes.
5. Appuyez sur la touche de l'horloge pour confirmer le réglage des minutes et terminer le réglage de l'horloge.

Puissance du micro-ondes

Appuyez sur la touche du niveau de puissance	Niveaux de puissance du four à micro-ondes	Watts	Utilisation recommandée
Une fois	100 %	900	Faire bouillir ou chauffer des liquides. Cuire des légumes. Préchauffer des plats à rôtir.
Deux fois	80 %	720	Pour réchauffer un repas dans un plat, une casserole et des plats précuits. Pour rôtir des morceaux de viande sur l'os et de la volaille.
Trois fois	50 %	450	Pour décongeler rapidement un repas dans un bol. Pour cuire des muffins et des génoises.
Quatre fois	30 %	270	Pour faire mijoter. Pour cuire des gâteaux à base de crème ou des gâteaux au fromage.
Cinq fois	10 %	90	Pour maintenir les aliments au chaud.

Gril

1. Ouvrez la porte, installez la grille métallique sur le plateau tournant, puis posez les aliments sur la grille métallique. Placez une assiette non métallique sous la grille pour recueillir tout déversement ou le jus de viande afin de faciliter le nettoyage. Fermez la porte.
2. Appuyez une fois sur le sélecteur de fonction. « 140 » clignote sur l'affichage.
3. Tournez le sélecteur de fonction jusqu'à sélectionner la fonction gril « G-1 ».
4. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour confirmer que « G-1 » est affiché.
5. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le temps de cuisson.
6. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour mettre le four en marche.

Cuisson dans le four à micro-ondes

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.
2. Appuyez autant de fois que nécessaire sur la touche du niveau de puissance (reportez-vous au tableau « Puissance du micro-ondes »).
3. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le temps de cuisson.
4. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour mettre le four en marche.

Remarque :

Pour obtenir de meilleurs résultats avec la fonction gril, vous pouvez retourner la viande à la moitié du temps de cuisson. Deux bips retentiront pour vous indiquer la moitié du temps de cuisson. Ouvrez la porte et retournez les aliments. Fermez la porte et appuyez sur la touche Démarrer/Continuer. Si vous n'ouvrez pas la porte pour retourner les aliments, le four à micro-ondes continuera la cuisson.

Convection naturelle

Le four dispose d'une fonction de cuisson par convection vous permettant de cuire des aliments de la même façon que dans un four ordinaire. Les micro-ondes ne seront pas utilisées.

Nous vous recommandons de préchauffer le four à la température souhaitée avant d'y placer les aliments. Lorsque le four a atteint

la température souhaitée, il maintiendra cette température pendant 5 minutes. Si vous n'ouvrez pas la porte du four durant cette période, le four à micro-ondes s'éteindra automatiquement.

Préchauffage du four pour la convection naturelle

1. Appuyez une fois sur le sélecteur de fonction.
« 140 » clignote sur l'affichage.
2. Tournez le sélecteur de fonction pour sélectionner la fonction convection.
3. Réglez la température de la convection en tournant le sélecteur de fonction. Plage de températures : de 140 à 230 °C.
4. Appuyez sur la touche Démarrer/
Continuer pour confirmer la température.
5. Appuyez sur la touche Démarrer/
Continuer pour lancer le préchauffage.
Lorsque le four atteint la température réglée, deux bips retentissent pour vous rappeler de placer les aliments dans le four. La température correspondante clignote.
6. Placez les aliments dans le four et fermez la porte.
7. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le temps de cuisson.
8. Appuyez sur la touche Démarrer/
Continuer pour mettre le four en marche.

Remarque :

Pour utiliser le préchauffage, au lieu d'appuyer sur la touche Démarrer/Continuer comme indiqué au point 4 du paragraphe Convection naturelle, vous devez tourner le sélecteur de fonction pour régler la durée de cuisson.

Remarque :

Le ventilateur continuera de tourner pendant quelques minutes après la fin du programme par convection afin de refroidir le four.

Fonctions de cuisson combinées

Ce four vous permet de combiner les fonctions micro-ondes, grill et convection naturelle. Il dispose de quatre combinaisons prédéfinies.

Utilisation des fonctions combinées

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.

2. Appuyez une fois sur le sélecteur de fonction. « 140 » clignote sur l'affichage.
3. Tournez le sélecteur de fonction pour sélectionner l'une des combinaisons « C-1 », « C-2 », « C-3 » ou « C-4 », comme indiquées dans le tableau ci-dessous
4. Appuyez sur la touche Démarrer/
Continuer pour confirmer la combinaison.
5. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le temps de cuisson.
6. Appuyez sur la touche Démarrer/
Continuer pour mettre le four en marche.

Fonctions de cuisson combinées

Affichage	Four à		
	micro-ondes	Gril	Convection
C-1	✓		✓ 165 °C
C-2	✓	✓	
C-3		✓	✓ 200 °C
C-4	✓	✓	✓ 200 °C

Cuisson par étapes

Vous pouvez régler jusqu'à trois phases de cuisson avec ce four. Si l'une de ces phases est la décongélation, vous devez la définir en tant que première phase.

Après chaque phase, un bip retentit et la phase suivante démarre automatiquement.

Exemple :

Si vous souhaitez cuire les aliments à une puissance de micro-ondes de 100 % pendant 10 minutes puis à une puissance de 80 % pendant 5 minutes, suivez les étapes suivantes.

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.
2. Appuyez une fois sur la touche de puissance du micro-ondes pour sélectionner une puissance de 100 %.
3. Tournez le sélecteur de fonction pour régler un temps de cuisson de 10 minutes.
4. Appuyez deux fois sur la touche de puissance du micro-ondes pour sélectionner une puissance de 80 %.
5. Tournez le sélecteur de fonction pour régler un temps de cuisson de 5 minutes.
6. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour mettre le four en marche.

Départ différé

Vous pouvez programmer jusqu'à trois phases pour régler un départ différé.

Exemple :

Si vous souhaitez cuire des aliments à une puissance de 80 % pendant 15 minutes avec un départ différé, suivez les étapes suivantes.

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.
2. Appuyez deux fois sur la touche de puissance du micro-ondes pour sélectionner une puissance de 80 %.
« P80 » s'affiche.
3. Tournez le sélecteur de fonction pour régler un temps de cuisson de 15 minutes.
4. Appuyez sur la touche de l'horloge. Les chiffres des heures clignotent.
5. Tournez le sélecteur de fonction pour régler les heures.
6. Appuyez sur la touche de l'horloge. Les chiffres des minutes clignotent.
7. Tournez le sélecteur de fonction pour régler les minutes.
8. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour terminer le réglage « : » s'affiche. Une fois l'heure réglée atteinte, deux bips retentissent et la cuisson démarre automatiquement.

Décongélation selon le poids

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.
2. Appuyez une fois sur la touche de décongélation. « d-1 » s'affiche.
3. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le poids en grammes.
4. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour commencer la décongélation.

Décongélation selon la durée

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.
2. Appuyez deux fois sur la touche de décongélation.
« d-2 » s'affiche.
3. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le temps de décongélation.

4. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour commencer la décongélation.

Remarques

- Si vous n'êtes pas sûr de la durée, réglez un temps de décongélation minimal. Les aliments continueront à décongeler durant le temps de repos.
- Séparez les aliments dès que possible.
- Retournez les gros aliments comme les steaks à la moitié du temps de décongélation.
- Ouvrez et/ou retirez l'emballage pour la décongélation.
- Placez les aliments dans un récipient assez grand pour vous permettre de les remuer facilement.
- Commencez la décongélation de la volaille par le bas, puis retournez-la à la moitié du temps de décongélation. Vous pouvez recouvrir les parties délicates comme les ailes avec une feuille d'aluminium.
- Le temps de repos est très important, particulièrement pour les aliments denses ne pouvant pas être remués. Cela vous assure que le milieu des aliments est entièrement décongelé avant de les cuire.











Cuisson automatique

Le four à micro-ondes dispose d'un certain nombre de recettes prédéfinies pour la cuisson automatique. Ainsi, vous pouvez cuire les aliments à la perfection à chaque fois.

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.
2. Tournez le sélecteur de fonction pour sélectionner la recette de cuisson automatique.
3. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour confirmer la recette de cuisson automatique.
4. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le poids des aliments.
5. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour confirmer le poids.

Reportez-vous au tableau des recettes automatiques.

Recettes prédéfinies pour la cuisson automatique

Menu	Poids (g)	Affichage	Fonction et puissance
 Poisson	150	150	Puissance du four à micro-ondes à 80 %
	250	250	
	350	350	
	450	450	
	650	650	
 Soupes	200 ml	200	Puissance du four à micro-ondes à 100 %
	400 ml	400	
	600 ml	600	
 Viande	300	300	C-2
	500	500	
	700	700	
	900	900	
	1100	1100	
 Pain	50	50	G-1 Gril
	100	100	
	150	150	
 Pizza	200	200	C-4 Four à micro-ondes à 30 % Gril à 70 % et convection à 200 °C
	300	300	
	400	400	
 Gâteaux	475	475	Convection à 180 °C *Voir la remarque
 Pâtes	50 avec 450 g d'eau	50	Puissance du four à micro-ondes à 80 %
	100 avec 800 g d'eau	100	
	150 avec 1 200 g d'eau	150	
 Poulet	500	500	C-4 Four à micro-ondes à 30 % Gril à 70 % et convection à 200 °C
	750	750	
	1000	1000	
	1200	1200	
 Légumes	150	150	Puissance du four à micro-ondes à 100 %
	350	350	
	500	500	
 Pommes de terre	230	1	Puissance du four à micro-ondes à 100 %
	460	2	
	690	3	

Remarque :

Le four doit être préchauffé pour les recettes de gâteaux basées sur la convection naturelle à 180 °C. Une fois que le four a préchauffé et qu'il a atteint 180 °C, un bip retentit pour vous rappeler d'ouvrir la porte

et de placer le gâteau dans le four. Appuyez ensuite sur la touche Démarrer/Continuer pour commencer la cuisson.

Réchauffage automatique

Cette fonction vous permet d'utiliser la puissance du micro-ondes pour réchauffer facilement des aliments. La durée et la puissance du micro-ondes sont prédéfinies. Le tableau ci-dessous vous indique les différences entre les fonctions de réchauffage automatique.

1. Ouvrez la porte et posez les aliments sur le plateau tournant. Fermez la porte.
2. Appuyez sur la touche de réchauffage automatique pour sélectionner « h-1 », « h-2 », « h-3 » ou « h-4 ».
3. Tournez le sélecteur de fonction pour régler le poids des aliments.
4. Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour démarrer le réchauffage.

Fonctions de réchauffage automatique

Menu	Poids (g)	Affichage
h-1 Réchauffage automatique	150	150
	250	250
	350	350
	450	450
	600	600
h-2 Grande assiette	250	250
	350	350
	450	450
h-3 Boissons/café	1 environ 240 g	1
	2 environ 480 g	2
	3 environ 720 g	3
	1 environ 70 g	1
h-4 Muffins/Petits pains	2 environ 140 g	2
	3 environ 210 g	3

Démarrage rapide

Appuyez sur la touche Démarrer/Continuer pour cuire à une puissance de micro-ondes de 100 % pendant 30 secondes. À chaque pression sur la touche Démarrer/Continuer, la durée augmente de 30 secondes.

Fonction Statut

- Durant la cuisson, vous pouvez appuyer sur la touche de puissance du micro-ondes pour vérifier le niveau de puissance actuel.
- Lorsque vous appuyez sur la touche de l'horloge, l'heure actuelle s'affiche.
- Si vous avez réglé un départ différé, vous pouvez appuyer sur la touche de l'horloge pour voir l'heure à laquelle le four se mettra en marche.

Sécurité enfants

Appuyez sur la touche Arrêter/Annuler pendant 3 secondes. Un long bip retentit et l'indicateur du verrouillage s'allume pour vous indiquer que les touches du four à micro-ondes sont verrouillées.

Appuyez sur la touche Arrêter/Annuler pendant 3 secondes pour déverrouiller le four. Un long bip retentit et l'indicateur du verrouillage s'éteint pour vous indiquer que les touches du four à micro-ondes sont déverrouillées.

Désactivation du four

Vous pouvez éteindre le four de deux façons lorsqu'il est en cours de fonctionnement.

1. Appuyez sur la touche Arrêter/Annuler. Vous pouvez redémarrer le four en appuyant sur la touche Démarrer/Continuer. Appuyez de nouveau sur la touche Arrêter/Annuler pour annuler le programme en cours.
2. Ouvrez la porte. Vous pouvez redémarrer le four en fermant la porte et en appuyant sur la touche Démarrer/Continuer. Appuyez de nouveau sur la touche Arrêter/Annuler pour annuler le programme en cours.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Le four doit toujours être propre. Les résidus alimentaires dus à un débordement ou à des éclaboussures attirent l'énergie des micro-ondes, ce qui brûle les aliments se trouvant à l'intérieur du four. Ne tentez pas de modifier, de régler ni de réparer les éléments de l'appareil par vous-même. Toute réparation doit uniquement être confiée à un technicien de maintenance agréé.

Débranchez toujours la fiche de la prise avant de nettoyer l'appareil.

ATTENTION ! Si le four n'est pas propre, sa surface intérieure peut se détériorer. Cela peut réduire la durée de vie du four et entraîner des situations dangereuses.

Nettoyage des accessoires (plateau tournant et anneau)

Avant le nettoyage, retirez les accessoires du four et nettoyez-les en utilisant un détergent doux. Soyez prudent lorsque vous manipulez l'anneau du plateau tournant.



ATTENTION !

Les parois intérieures du plateau tournant et du four peuvent devenir très chaudes. Ne les touchez pas immédiatement après utilisation.

Nettoyage intérieur

L'intérieur du four doit toujours être propre. Essuyez immédiatement les éclaboussures et débordements d'aliments. Si vous laissez des résidus alimentaires sur les parois intérieures du four, sur la porte et le joint de la porte, vous pourriez réduire l'efficacité du four et endommager les composants internes. Retirez les dépôts d'aliments avec un nettoyant liquide doux, de l'eau chaude et un chiffon propre et doux.

N'UTILISEZ JAMAIS DE PRODUIT DE NETTOYAGE ABRASIF, DE NETTOYANT POUR FOUR ORDINAIRE NI D'ÉPONGE MÉTALLIQUE POUR NETTOYER LE FOUR À MICRO-ONDES.

Pour retirer plus facilement les résidus alimentaires incrustés, faites bouillir une tasse d'eau dans le four pendant 2 à 3 minutes.

N'UTILISEZ JAMAIS UN COUTEAU NI UN AUTRE USTENSILE POUR RETIRER LES RÉSIDUS ALIMENTAIRES DES SURFACES DU FOUR

Vous pouvez supprimer les odeurs à l'intérieur du four en faisant bouillir une tasse d'eau contenant 2 cuillères à café de jus de citron pendant 5 minutes. Le moteur du plateau tournant est scellé. Néanmoins, veillez à ne pas renverser d'eau sous la pointe du plateau tournant lorsque vous nettoyez le fond du four.

Nettoyage du grill

L'élément chauffant peut être éclaboussé par de la graisse ou de l'huile lorsque le four est en fonctionnement. Attendez que le four refroidisse puis essuyez l'huile avant de réutiliser le four. Les taches sur le grill peuvent provoquer des odeurs et des fumées désagréables.

Nettoyage extérieur


Ouvrez la porte du four lorsque vous nettoyez le bandeau de commande. Vous éviterez ainsi d'allumer le four accidentellement. Nettoyez les surfaces extérieures du four avec de l'eau et un nettoyant liquide doux. Retirez ensuite le surplus de savon avec un chiffon propre humide. Essuyez l'appareil avec un chiffon doux.

Vous pouvez également utiliser des sprays de nettoyage pour le verre ou des sprays universels pour la cuisine. N'utilisez jamais de produits abrasifs, de tampons à récurer ou de produits chimiques puissants sur les surfaces extérieures du four. Veillez à ne pas renverser d'eau dans les fentes d'aération du four. Cela pourrait endommager les composants.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tension CA	230 - 50 Hz
Consommation électrique	1 450 W
Puissance du micro-ondes	900 W
Puissance du gril (quartz)	1 100 W
Puissance de la convection	2 300 W
Puissance maximale des fonctions combinées	2 350 W
Diamètre du plateau tournant	315 mm
Dimensions du produit (h x l x p)	335 mm x 520 mm x 510 mm
Capacité du four	30 litres
Poids	19,3 kg

EN MATIÈRE DE PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Le symbole  qui figure sur le produit ou son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté comme un déchet ménager. Il doit être remis à un point de recyclage pour le traitement du matériel électrique et électronique. En procédant à la mise au rebut de l'appareil dans les règles, vous

aidez à lutter contre l'impact négatif sur l'environnement ou sur la santé pouvant être causé par un mauvais recyclage de ce produit. Contactez les autorités locales, les services de recyclage ou le magasin où vous avez acheté ce produit pour obtenir plus d'informations sur le recyclage de ce produit.

QUELMICROONDES.COM