



Fiches-conseils

Bien utiliser et entretenir le four à micro-ondes

Le four à micro-ondes est devenu un appareil d'appoint dans la plupart de nos cuisines. Utilisé pour dégeler, réchauffer et même pour cuire, en complément du four et du surgélateur. Sa rapidité est son principal atout. Mais pour obtenir de bons résultats culinaires, en toute sécurité, certaines précautions d'emploi sont à respecter. Un entretien régulier et tout en "douceur" renforcera sa sécurité et sa longévité.

Le four à micro-ondes doit être utilisé avec prudence par des personnes adultes. Il n'est ni plus simple, ni plus sûr qu'un four traditionnel et ne doit pas être laissé à disposition des enfants. Les boutons de commandes, les voyants lumineux, le bruit de la ventilation et la lumière attirent les jeunes enfants qui pourraient utiliser le four comme un jouet alors qu'ils est difficile de leur expliquer d'où vient le danger.

Lire le mode d'emploi

Lors de l'installation, il faut veiller à laisser un espace à l'arrière et sur les côtés de l'appareil pour assurer une bonne ventilation. Avant la première utilisation, prenez le temps de lire complètement le mode d'emploi fourni avec l'appareil. Respectez les consignes données par le fabricant.

Maintenir l'appareil en bon état

Il importe de bien utiliser et entretenir le four pour maintenir son étanchéité et empêcher la fuite de micro-ondes hors du four.

Entretenir le four régulièrement, après chaque utilisation: essuyer les parois, l'intérieur de la porte et les joints avec une lavette humide. Eviter les éponges et produits abrasifs qui peuvent rayer et endommager l'appareil.

Eviter la projection de fragments d'aliments chauds en recouvrant les plats, sans toutefois réaliser une fermeture hermétique (le réchauffement d'un aliment dans un récipient fermé hermétiquement peut aboutir à une surpression et à la fracture ou l'explosion" du récipient). Des plats avec couvercles, spécialement conçus pour la cuisson aux micro-ondes, sont proposés dans le commerce à prix abordables. Pour les mêmes raisons (risque d'explosion), il ne faut pas cuire d'oeuf dans sa coquille. Si le four est muni d'une porte ouvrant de bas en haut, ne posez rien sur la porte ouverte car vous risqueriez de forcer la charnière.

Utiliser un matériel de cuisson adéquat

Évitez les métaux: les plats inoxydables, les barquettes et le papier aluminium, les louches en fer,... et tous les objets à filet doré ou argenté. Les terres cuites non émaillées ne conviennent pas non plus. S'il s'agit d'un récipient en plastique, vérifiez qu'il est adapté à l'utilisation en micro-ondes: certains plastiques ne supportent pas la chaleur, fondent, se déforment ou cèdent des composants toxiques aux denrées alimentaires.

Les matériaux à préférer sont le verre, la porcelaine, la faïence, certains plastiques et certains cartons.

Pour savoir si un plat ou un ustensile convient, placez-le quelques secondes, avec un verre d'eau, dans le four. S'il ne s'échauffe pas, vous pouvez l'utiliser.

Vérifiez la température des biberons

La température des biberons réchauffés au micro-ondes doit toujours être vérifiée. En effet, les parois du biberon restent relativement froides et ne permettent pas d'évaluer correctement la température du liquide. Laissez tomber quelques gouttes sur votre poignet.

La chaleur ne se répartissant pas toujours uniformément à l'intérieur des aliments, certaines parties peuvent être très chaudes alors que d'autres restent tièdes. Fragmentez le réchauffage en plusieurs périodes et mélangez les aliments. Laissez le plat reposer quelques instants avant de le retirer du four et de le servir.

Uniquement des denrées de qualité

N'utilisez pas le four à micro-ondes pour la cuisson de denrées alimentaires fragiles, facilement contaminées (viandes, poissons, coquillages, plats préparés,..). Elles doivent être soumises à une chaleur vive, capable de détruire les toxines et les germes.

Éliminez les denrées qui ne semblent plus fraîches.

Ne cuisinez pas de trop grandes quantités à la fois. Les aliments doivent être disposés en couche mince ou en couronne.

Faites appel à un technicien

Faites vérifier par un technicien spécialisé les fours usagés, achetés en seconde main ou qui ont subi un endommagement. Lui, seul pourra interpréter correctement les résultats de la vérification (notamment l'étanchéité de l'enceinte) et vous donner les conseils adéquats.

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL: <https://ecoconso.be/content/bien-utiliser-et-entretenir-le-four-micro-ondes>