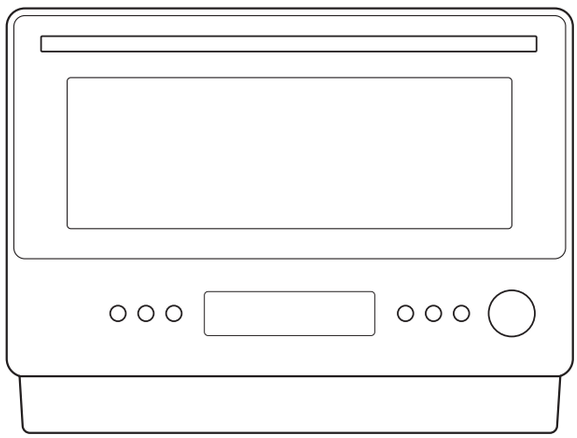
INVERTER®
precision cook technology

Panasonic®

Owner's Manual

Microwave Oven
Household Use Only
Model No. NN-SF57RM



NN-SF57RM

PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS CAREFULLY BEFORE USING THIS PRODUCT, AND SAVE THIS MANUAL FOR FUTURE USE.

Inverser le manuel pour lire les instructions en français.

Panasonic Canada Inc.
5770 Ambler Drive
Mississauga, Ontario
L4W 2T3
www.panasonic.com

F0003DB80CP
PA0326-0
Printed in China

© Panasonic Corporation 2026

CONTENTS

Safety Information

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS 3-5
Installation and Grounding Instructions 5-6
Food Preparation 6-7
Location of Controls 9
Control Panel 10
Dial Feature 11

Operation

Using the Microwave for the First Time 12
Setting the Clock 12
Sensor Reheat 13
Setting the Child Safety Lock 14
Cooking 14
Keep Warm 15
Quick 30 16
Add Time 16
Defrost 17
Defrosting Tips & Techniques 17
Popcorn 18
Beverage 19
Sensor Cook 20
Sensor Cook Chart 21
Microwave shortcuts 23-24
Defrosting Chart 24
Reheating Chart 25
Cooking Chart 26-27
Food Characteristics and Cooking Techniques 28-29

Maintenance

Care and Cleaning of Your Microwave Oven 30
Shop Accessories 30
Before Requesting Service 31
WARRANTY 32

General Information

Cookware Guide 8
Specifications 33
User's Record 33

F0003DB80CP_EN.indd 2 2026/3/3 15:59:33

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Your safety and the safety of others are very important.

We have provided important safety messages in this manual and on your appliance. Always read and obey all safety messages.

This is the safety alert symbol. It is used to alert you to potential hazards that can kill or hurt you and others.

All safety messages will follow the safety alert symbol and either the word "DANGER", "WARNING" or "CAUTION". These words mean:

DANGER You can be killed or seriously injured if you don't immediately follow instructions.

WARNING You can be killed or seriously injured if you don't follow instructions.

CAUTION You can be exposed to a potentially hazardous situation which, if not avoided, may result in minor or moderate injury.

All safety messages will tell you what the potential hazard is, tell you how to reduce the chance of injury, and tell you what can happen if the instructions are not followed.

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.

Thank you for purchasing a Panasonic Microwave Oven

Your microwave oven is a cooking appliance and you should use as much care as you use with a stove or any other cooking appliance. When using this electric appliance, basic safety precautions should be followed, including the following:

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 this appliance.
2. Read and follow the specific "***PRECAUTIONS TO AVOID POSSIBLE EXPOSURE TO EXCESSIVE MICROWAVE ENERGY,***" above.
3. This appliance must be grounded. Connect only to a properly grounded outlet. See "***GROUNDING INSTRUCTIONS***" found on page 5.
4. As with any cooking appliance, **DO NOT** leave oven unattended while in use.
5. Install or locate this appliance only in accordance with the installation instructions found on page 5.
6. **DO NOT** cover or block any openings on this appliance.
7. **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 or similar locations).
8. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use corrosive chemicals, vapors or non-food products in this appliance. This type of oven is specifically designed to heat or cook food. It is not designed for industrial or laboratory use. The use of corrosive chemicals in heating or cleaning will damage the appliance and may result in radiation leaks.
9. When cleaning surfaces of the door and oven that come together on closing the door, use only mild, non-abrasive soaps or detergents applied with a sponge or soft cloth.

F0003DB80CP_EN.indd 3 2026/3/3 15:59:33

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS (continued)

10. **DO NOT** allow children to use this appliance, unless closely supervised by an adult. **DO NOT** assume that because a child has mastered one cooking skill he/she can cook everything.
11. HOT CONTENTS CAN CAUSE SEVERE BURNS. **DO NOT** ALLOW CHILDREN TO USE THE MICROWAVE. Use caution when removing hot items.
12. **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.
13. **DO NOT** immerse cord or plug in water.
14. Keep cord away from heated surfaces.
15. **DO NOT** let cord hang over edge of a table or counter.
16. This appliance should be serviced only by qualified service personnel. Contact the nearest authorized service center for examination, repair or adjustment.
17. Some products such as whole eggs, with or without shell, narrow neck bottles and sealed containers (for example, closed glass jars) may explode and should not be heated in this oven.
18. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
    (a) **DO NOT** overcook food. Carefully attend appliance when 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 material inside the oven ignites, 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.**
19. **Superheated Liquids:** Liquids, such as water, coffee or tea are able to be overheated beyond the boiling point without showing evidence (or signs) of boiling. Visible bubbling is not always present when the container is removed from the microwave oven. THIS COULD RESULT IN VERY HOT LIQUIDS SUDDENLY BOILING OVER WHEN THE CONTAINER IS DISTURBED OR A UTENSIL IS INSERTED INTO THE LIQUID. To reduce the risk of injury to persons:
    (a) **STIR THE LIQUID BOTH BEFORE AND HALFWAY THROUGH HEATING.**
    (b) **DO NOT heat water and oil, or fats together. The film of oil will trap steam, and may cause a violent eruption.**
    (c) **DO NOT** use straight-sided containers with narrow necks.
    (d) After heating, allow the container to stand in the microwave oven for a short time before removing the container.
20. **DO NOT** cook directly on the flat table. It can crack, and cause injury or damage to the oven.
21. **DO NOT** place any items on top of the microwave. Doing so may impact the operation and reliability of the appliance.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

For proper use of your oven, read remaining safety cautions and operating instructions.

F0003DB80CP_EN.indd 4 2026/3/3 15:59:33

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS (continued)

⚠ WARNING Safety Precautions

TO AVOID THE RISK OF SHOCK:

DO NOT remove outer panel from oven. Repairs must be done only by a qualified service person.

TO REDUCE THE RISK OF EXPOSURE TO MICROWAVE ENERGY:

DO NOT tamper with, or make any adjustments or repairs to Door, Control Panel Frame, Safety Interlock Switches, or any other part of the oven. Microwave leakage may result.

TO AVOID THE RISK OF ARCING DAMAGE OR FIRE:

1. **DO NOT** operate the microwave oven empty, **cook small food portions unattended**, or use metal containers. When using the microwave oven without water or food, **or cook too small a serving**, microwave energy cannot be absorbed and will continuously reflect throughout the cavity. This will cause arcing and damage the oven cavity, door or other components.
2. **DO NOT** store flammable materials next to, on top of, or in the oven.
3. **DO NOT** dry clothes, newspapers or other materials in the oven, or use newspaper or paper bags for cooking.
4. **DO NOT** hit or strike Control Panel. Damage to controls may occur.
5. **DO NOT** use recycled paper products unless the paper product is labeled as safe for microwave oven use. Recycled paper products may contain impurities, which may cause sparking.

TO AVOID THE RISK OF SCALDING:

POT HOLDERS should always be used when removing items from the oven. Heat is transferred from the HOT food to the cooking container and from the container to the Flat Table. The Flat Table can also be very HOT after removing the cooking container from the oven.

⚠ Installation and Grounding Instructions

Examine Your Oven

Unpack oven, remove all packing material and examine the oven for any damage such as dents, broken door latches or cracks in the door. Notify dealer immediately if oven is damaged. **DO NOT** install if oven is damaged.

Placement of Oven

1. The oven must be placed on a flat, stable surface, at a height of 36 in (91.6 cm) from the ground. Place the front surface of the door 3 in (7.6 cm) or more from the counter top edge to avoid accidental tipping of the microwave oven during normal use. For proper operation, the oven must have sufficient air flow. Allow 6 in (15 cm) of space on the top of the oven, 4 in (10 cm) at back and 2 in (5 cm) on both sides. If one side of the oven is placed flush to a wall, the other side or top must not be blocked. Do not remove feet.
   (a) **DO NOT** block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat and be damaged.
   (b) **DO NOT** place oven near a hot, damp surface such as a gas or electric range, sink, or dishwasher.
   (c) **DO NOT** operate oven when room humidity is excessive.
2. This oven is manufactured for household use only. It is not approved or tested for mobile vehicle, marine, or commercial use.

Fan Motor Operation

After using the oven, the fan may rotate to cool the electric components and "0" rotates in the display window.
You can take out the food from the oven while the fan operates. It is recommended to keep the oven plugged in until the fan motor completely stops operating.

Installation

DO NOT block air vents. If they are blocked during operation, the oven may overheat. If the oven overheats, a thermal safety device will turn the oven off. The oven will remain inoperable until it has cooled.

WARNING: IMPROPER USE OF THE GROUNDING PLUG CAN RESULT IN A RISK OF ELECTRIC SHOCK.

Consult a qualified electrician or service person if the grounding instructions are not completely understood, or if doubt exists as to whether the appliance is properly grounded. If it is necessary to use an extension cord, use only a three-wire extension cord that has a three-prong polarized grounding plug, and a three-slot receptacle that will accept the plug of the appliance. The marked rating of the extension cord should be equal to or greater than the electrical rating of the appliance.

Grounding Instructions

THIS APPLIANCE MUST BE GROUNDED.

In the event of an electrical short circuit, grounding reduces the risk of electric shock by providing an escape wire for the electric current. This appliance is equipped with a cord having a grounding wire with a grounding plug. The plug must be plugged into an outlet that is properly installed and grounded.

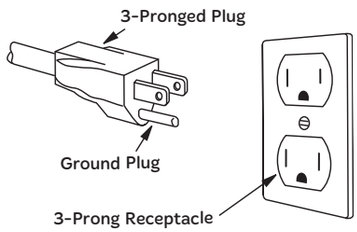
- **Plug into properly installed and grounded three-prong outlet.**
- **DO NOT** remove ground prong.
- **DO NOT** use an adapter.

F0003DB80CP_EN.indd 5 2026/3/3 15:59:33

Installation and Grounding Instructions (continued)

Power Supply

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 may be used if care is exercised in their use. DO NOT let cord hang over edge of a table or counter.
3. If a long cord or extension cord is used,
   •The marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance.
   • The extension cord must be a grounding-type 3-wire cord.
   • The longer cord should be arranged so that it will not drape over the counter top or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over accidentally.
   • The extension cord must be a grounding-type 3-wire cord.
   • The longer cord should be arranged so that it will not drape over the counter top or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over accidentally.



Wiring Requirements

1. The oven must be operated on a SEPARATE CIRCUIT. No other appliance should share the circuit with the microwave oven. If it does, the branch circuit fuse may blow or the circuit breaker may trip.
2. The oven must be plugged into at least a 15 A or 20 A, 120 V, 60 Hz GROUNDED OUTLET. **(Beginning in 2017, all new construction and all renovated single family homes must have at least a 20 A, 120 VOLT, 60 Hz GROUNDED OUTLET).** Where a standard two-prong outlet is encountered, it is the responsibility and obligation of the consumer to have it replaced with a properly grounded three-prong outlet.
3. The VOLTAGE used must be the same as specified on this microwave oven (120 V, 60 Hz). Using a higher voltage is dangerous and may result in a fire or oven damage. Using a lower voltage will cause slow cooking. Panasonic is NOT responsible for any damages resulting from the use of the oven with any voltage other than specified.

TV / RADIO / WIRELESS EQUIPMENT INTERFERENCE

This product has been tested and found to comply with the limits for Microwave Oven. This product can radiate radio frequency energy, which could cause interference to such products as radio, TV, baby monitor, cordless phone, Bluetooth, wireless router, etc., which can be confirmed by turning this product off and on. If present, the user is encouraged to try to correct by taking one or more of the following countermeasures:

(1) Increase the spacing distance between the microwave oven and other product receiving the interference.
(2) If possible, use a properly installed receiver antenna and/or reorient the receiving antenna of the other product receiving the interference.
(3) Plug the microwave oven into a different outlet from the other product receiving the interference.
(4) Clean door and sealing surfaces of the oven. (See Care and Cleaning of Your Microwave Oven)

Food Preparation

Follow these Safety Precautions when cooking in your oven.

IMPORTANT

Proper cooking depends upon the power, the time setting and quantity of food. If you use a smaller portion than recommended but cook at the time for the recommended portion, fire could result.

1) HOME CANNING / STERILIZING / DRYING FOODS / SMALL QUANTITIES OF FOODS

- **DO NOT** use your oven for home canning. Your oven cannot maintain the food at the proper canning temperature. The food may be contaminated and then spoil.
- **DO NOT** use the microwave oven to sterilize objects (baby bottles, etc.). It is difficult to keep the oven at the high temperature needed for sterilization.
- **DO NOT** dry meats, herbs, fruits or vegetables in your oven. Small quantities of food or foods with low moisture content can dry out, scorch or catch on fire if overheated.
- **DO NOT** prepare small food portions at high power. This can cause energy concentration at a fixed spot, which can lead to arcing and damage to your oven. Select a lower cook power setting when preparing small portions.

2) POPCORN

Popcorn may be popped in a microwave oven corn popper. Microwave popcorn that pops in its own package is also available. Follow popcorn manufacturers' directions and use a brand suitable for the cooking power of your microwave oven.

CAUTION: When using pre-packaged microwave popcorn, you can follow recommended package instructions or use the Popcorn Pad (refer to page 18). Otherwise, the popcorn may not pop adequately or may ignite and cause a fire. Never leave the oven unattended when popping popcorn. Allow the popcorn bag to cool before opening, and always open the bag facing away from your face and body to prevent steam burns.

F0003DB80CP_EN.indd 6 2026/3/3 15:59:33

Food Preparation (continued)

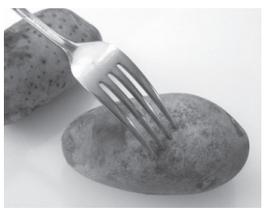
3) DEEP FAT FRYING

- **DO NOT** deep fat fry in your microwave oven. Cooking oils may burst into flames and may cause damage to the oven and may result in burns. Microwave utensils may not withstand the temperature of the hot oil, and can shatter or melt.

4) FOODS WITH NONPOROUS SKINS

- **DO NOT COOK / REHEAT WHOLE EGGS, WITH OR WITHOUT THE SHELL.**
  Steam buildup in whole eggs may cause them to explode, and possibly damage the oven or cause injury. Reheating SLICED hard-boiled eggs and cooking SCRAMBLED eggs is safe.

- **Potatoes, apples, whole squash and sausages** are examples of foods with nonporous skins. These types of foods must be pierced before microwave cooking to prevent them from exploding.
  CAUTION: ***Cooking dry or old potatoes can cause fire.***



5) FLAT TABLE / COOKING CONTAINERS

- Cooking containers get hot during microwaving. Heat is transferred from the HOT food to the container and the Flat Table. Use pot holders when removing containers from the oven or when removing lids or plastic wrap covers from cooking containers, to avoid burns.
- The Flat Table will get hot during cooking. It should be allowed to cool before handling or before paper products, such as paper plates or microwave popcorn bags, are placed in the oven for microwave cooking.
- Dishes with metallic trim should not be used, as arcing may occur.

6) PAPER TOWELS / CLOTHS

- **DO NOT** use paper towels or cloths that contain a synthetic fiber woven into them. The synthetic fiber may cause the towel to ignite. Use paper toweling under supervision.

7) **BROWNING DISHES / OVEN COOKING BAGS**

- Browning dishes or grills are designed for microwave cooking only. Always follow instructions provided by the manufacturer. **DO NOT** preheat browning dish more than six minutes.
- If an oven cooking bag is used for microwave cooking, prepare according to package directions. **DO NOT** use a wire twist-tie to close bag. Instead use plastic ties, cotton string or a strip cut from the open end of the bag.

8) THERMOMETERS

- **DO NOT** use a conventional meat thermometer in your oven. Arcing may occur. Microwave safe thermometers are available for both meat and candy.

9) BABY FORMULA / BABY FOOD

- **DO NOT** heat baby formula or baby food in the microwave oven. The glass jar or surface of the food may appear warm while the interior can be so hot as to burn the infant's mouth and esophagus.

10) REHEATING PASTRY PRODUCTS

- When reheating pastry products, check temperatures of any fillings before eating. Some foods have fillings, which heat faster and can be extremely hot, while the surface remains warm to the touch (for example, jelly donuts).

11) GENERAL OVEN USAGE GUIDELINES

- **DO NOT** use the oven for any purpose other than the preparation of food.
- To prevent injury, do not allow anyone to lean, hang, sit or place heavy items on the open door of the appliance. Severe personal injury could result.

F0003DB80CP_EN.indd 7 2026/3/3 15:59:33

Cookware Guide

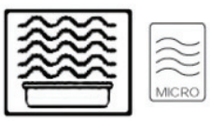
This section answers the question, "Can I use in the Microwave?"

Aluminum Foil
It is not recommended to use. Arcing can occur if foil is too close to oven wall or door and cause damage to your oven.

Browning Dish
Yes. Only use browning dishes that are designed for microwave cooking. Check browning dish information for instructions/heating chart. Do not preheat for more than six minutes.

Brown Paper Bags
No. They may cause a fire in the oven.

Microwave Safe
Yes. If labeled Microwave Safe, check manufacturers' directions for use in microwave heating. Some dinnerware may state on the back of the dish, "Oven-Microwave Safe".



Dinnerware
If unlabeled, use **CONTAINER TEST** below.

Disposable Polyester Paperboard Dishes
Yes. Some frozen foods are packaged in these dishes. Also can be purchased in some grocery stores.

Fast Food Cartons with Metal Handle
No. Metal handle may cause arcing.

Frozen Dinner Trays
If made for the microwave, then yes. If it contains metal, then no.

Glass Jars
No. Most glass jars are not heat resistant.

Heat Resistant Oven Glassware/Ceramic
Yes, but only ones for microwave cooking and browning. (See **CONTAINER TEST** below.)

Metal Bakeware
No. Metal can cause arcing and damage to your oven.

Metal Twist-Ties
No. May cause arcing which could cause a fire in the oven.

Oven Cooking Bag
Yes. Follow manufacturers' directions. Close bag with the nylon tie provided, a strip cut from the end of the bag, or a piece of cotton string. Do not close with metal twist-tie. Make six ½-inch slits near the closure.

Paper Plates/Cups
Yes. Use to warm cooked foods, and to cook foods that require short cooking time, such as hot dogs. **Do not microwave paper cups; they may overheat and ignite.**

Towels & Napkins
Yes, only paper napkins/towels. Use to warm rolls and sandwiches, only if labeled safe for microwave use. Do NOT use recycled paper towels.

Parchment Paper
Yes. Use as a cover to prevent splattering.

Plastic Cookware
Yes, with caution. Should be labeled, "Suitable for Microwave Heating."

Check Microwave Safe manufacturers' directions for recommended uses. Some microwave safe plastic containers are not suitable for cooking foods with high fat or sugar content. The heat from hot food may cause warping.

Plastic, Melamine
No. This material absorbs microwave energy. Dishes get HOT!

Plastic Foam Cups
Yes, with caution. Plastic foam will melt if foods reach a high temperature. Use short term only to reheat foods to a low serving temperature. **Do not microwave paper cups; they may overheat and ignite.**

Plastic Wrap
Yes. Use to cover food during cooking to retain moisture and prevent splattering.
Should be labeled "Suitable for Microwave Heating". Check package directions.

Straw, Wicker, Wood
Yes, short term only. Use only for short term reheating and to bring food to a low serving temperature. Wood may dry out, split or crack.

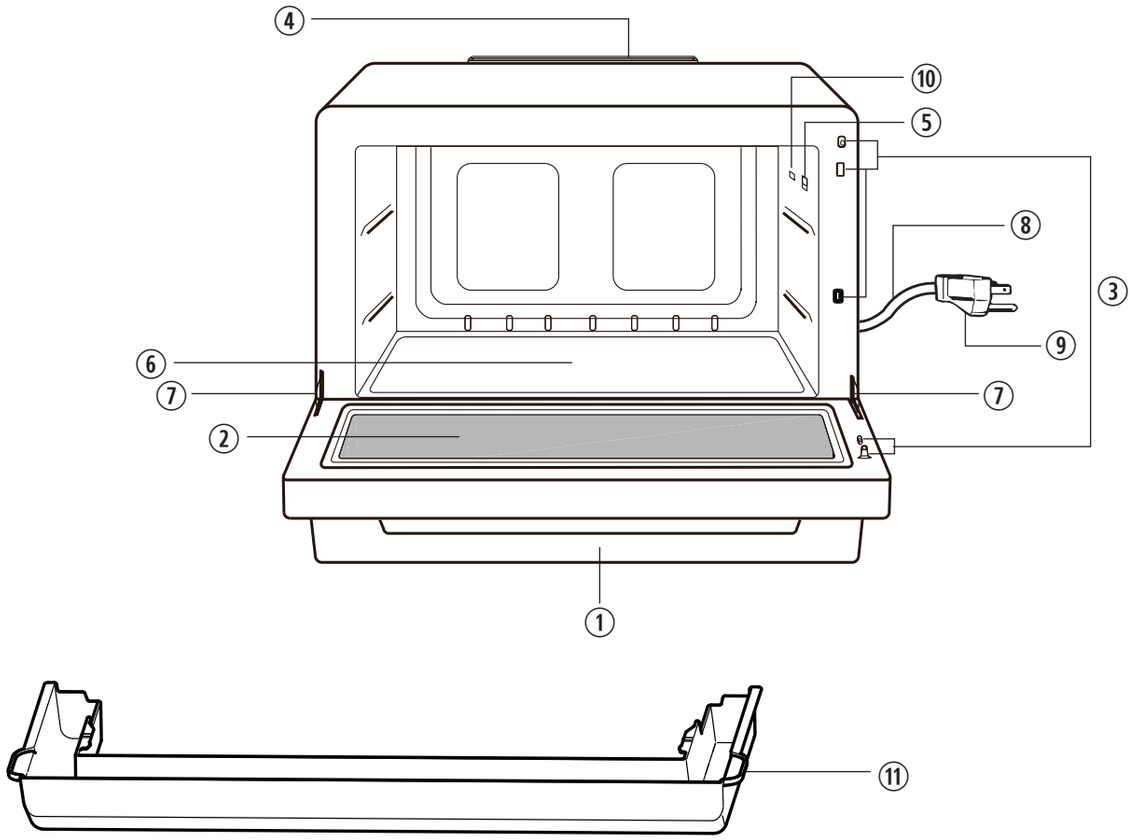
Thermometers
Only microwave safe thermometers can be used, NOT conventional thermometers.

Wax Paper
Yes. Use as a cover to prevent splattering and to retain moisture.

CONTAINER TEST
TO TEST A CONTAINER FOR SAFE MICROWAVE OVEN USE: Fill a microwave safe cup with cool water and place it in the microwave oven along side the empty container to be tested; **heat one (1) minute at P10 (HIGH)**. If the container is microwave oven safe (transparent to microwave energy), the empty container should remain comfortably cool and the water should be hot. If the container is hot, it has absorbed some microwave energy and should NOT be used. This test cannot be used for plastic containers.

F0003DB80CP_EN.indd 8 2026/3/3 15:59:33

Location of Controls



① **Door Handle**
Pull the door handle downwards to open. When you open the oven door during cooking, the cooking is stopped temporarily without clearing the programmed settings. The cooking is resumed as soon as the door is closed and the **Dial** is pressed. The oven lamp lights as soon as the oven door is opened.

② **Oven Window**

③ **Soft Close Door System**

④ **Exhaust Air Vent**

⑤ **Oven Light**
Oven light will turn on during cooking but will be off with the door open for 1 minute .

⑥ **Flat Table**
If the flat table is hot, allow it to cool down before cleaning. Do not directly place the food on the flat table. Place it on a container or container rack special for the microwave oven.

⑦ **Door Hinges**
To prevent injury when opening or closing the door, keep fingers away from the door hinges.

⑧ **Power Supply Cord**

⑨ **Power Supply Plug**

⑩ **IR Sensor**

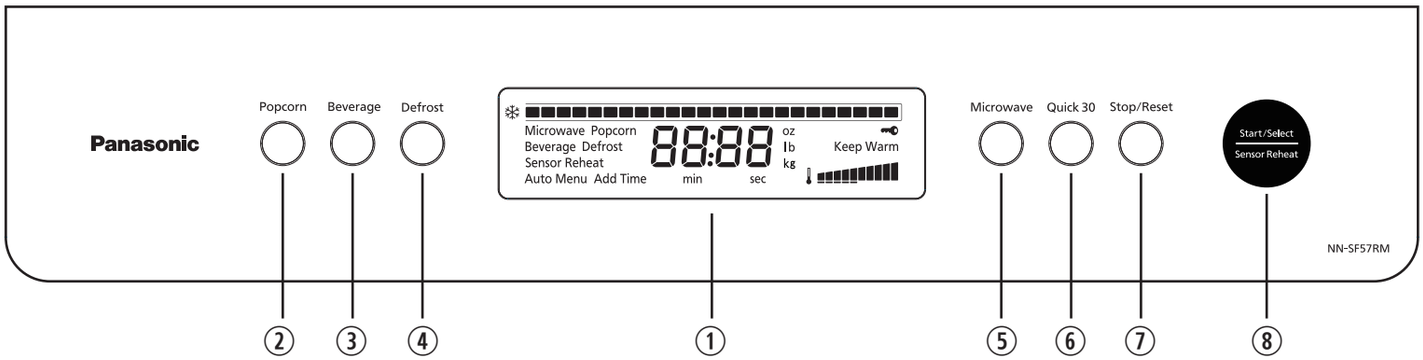
⑪ **Trim Cover**
This is a decorative cover. If soiled, please rinse it with clean water only. Do not put it in the dishwasher.

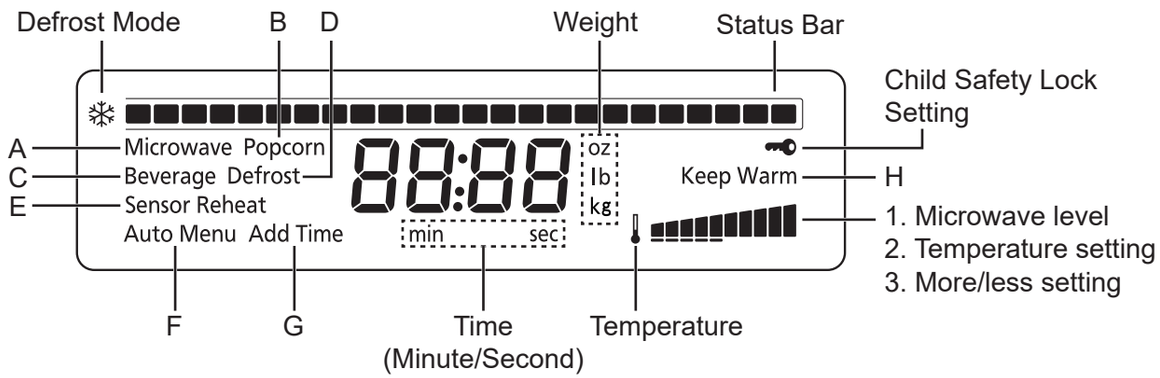
NOTE:

The illustration is for reference only.

F0003DB80CP_EN.indd 9 2026/3/3 15:59:33

Control Panel





① **Display Window**

Mode
A: Microwave
B: Popcorn
C: Beverage
D: Defrost
E: Sensor Reheat
F: Auto Menu
G: Add time
H: Keep Warm

② **Popcorn Pad** (See page 18)

③ **Beverage Pad** (See page 19)

④ **Defrost Pad** (See page 17)

⑤ **Microwave Pad** (See page 14-15)

⑥ **Quick 30 Pad** (See page 16)

⑦ **Stop/Reset Pad**
Before cooking: One press clears all your instructions.
During cooking: One press temporarily stops the cooking process. Another tap cancels all your instructions, and time of day or colon appears in the display window.

⑧ **Dial**
The dial has 4 functions. (see details on next page)

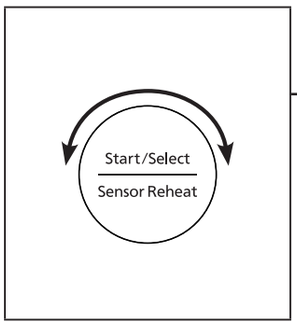
Beep Sound:
When a pad is pressed correctly, a beep will be heard. If a pad is pressed and no beep is heard, the unit did not or cannot accept the instruction. At the end of any complete program, the oven will beep 5 times.

NOTE:
If no operation after cooking program setting, 6 minutes later, the oven will automatically cancel the cooking program. The display will return to clock or colon display.

NOTE:
The illustration is for reference only.

F0003DB80CP_EN.indd 10 2026/3/3 15:59:33

Dial Feature

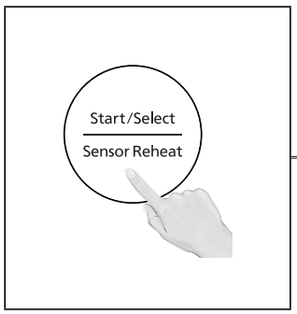


① Time/Menu/Weight Selection

Select the time, sensor cook menu or weight (for Popcorn) by turning the **Dial**.

② Temperature and More/Less Selection

* (Optional) Fine-tune your dish after pressing **Start**. Change the setting to achieve the perfect outcome within 14 seconds.
Default setting is Medium (Standard) when first plugged in.



③ Start/Select (Confirmation)

Press the Dial to start operating the oven or confirm the setting. If during cooking the door is opened or **Stop/Reset** is pressed once, **Start** has to be pressed again to continue cooking.

④ Sensor Reheat (One Push Reheating)

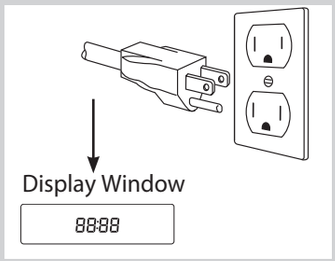
When colon or clock mode is displayed, press the **Dial** for quick start reheating meals (page 13).

F0003DB80CP_EN.indd 11 2026/3/3 15:59:33

Operation

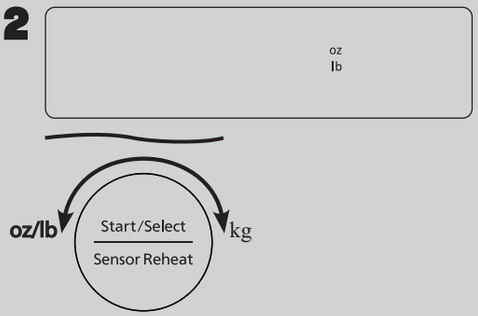
Using the Microwave for the First Time

1



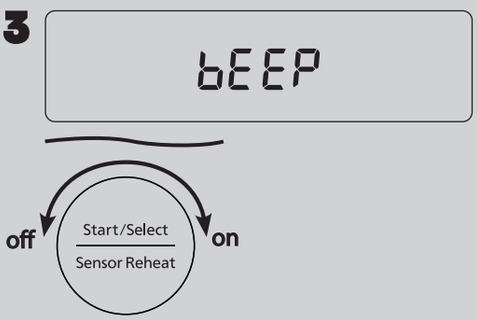
Plug into a properly grounded electrical outlet.

2



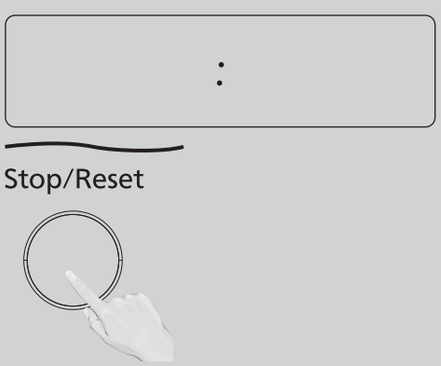
Press **Start** once, then using the **Dial** to cycle between the weight system, Imperial (oz/lb) or Metric (kg).

3



Press **Start** once, then using the **Dial** to cycle between the Beep on or Beep off.

4



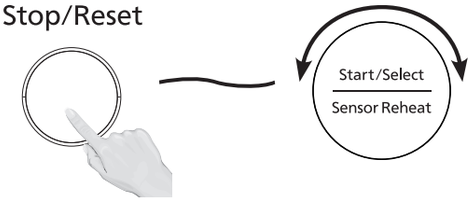
Press **Stop/Reset** to confirm; a colon (:) will appear in the display window.

NOTE:

1.These choices can be selected only when you plug-in the oven.
2.Some features of this product remember your preferences (e.g., weight unit, buzzer on/off). Once configured, these settings are saved so that you don't have to change them each time. They will remain stored even if the oven is unplugged.

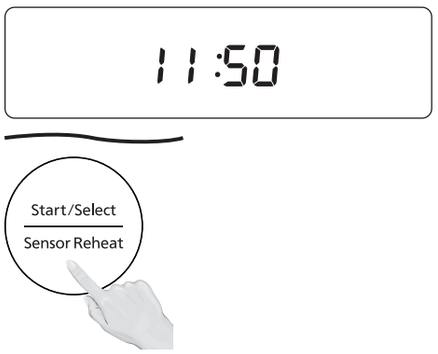
Setting the Clock

1 Stop/Reset



When the oven is NOT cooking, hold **Stop/Reset** for 3 seconds; the colon will blink. Enter time of day using the **Dial**.

2



Press **Start** to finish setting and the colon (:) will stop blinking.

NOTES:

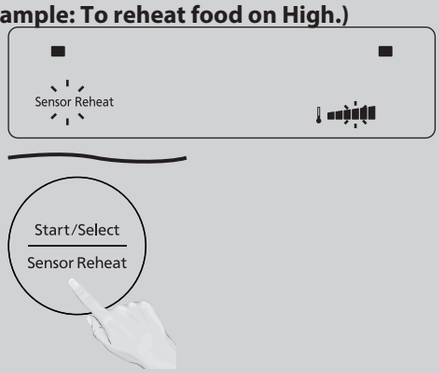
1. To reset the clock, repeat steps.
2. The clock will retain the time of day as long as the oven is plugged in and electricity is supplied.
3. The clock is a 12-hour display.
4. Oven will not operate while colon (:) is flashing.

F0003DB80CP_EN.indd 12 2026/3/3 15:59:33

Sensor Reheat

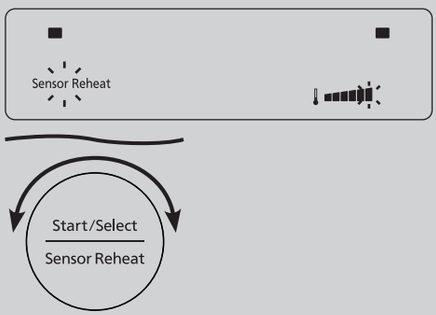
(For one push reheat without setting time or wattage. The Genius® 2.0 Sensor will automatically detect the food temperature.)
(Example: To reheat food on High.)

1



Place food in a microwave safe container at the center of cavity, press the **Dial** to start, and it will begin reheating automatically.

2



After pressing **Start**, you can adjust the setting (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 6 available settings are:
Lowest → Low → Medium-Low → Medium → Medium-High → High
(Adjust only if needed.)

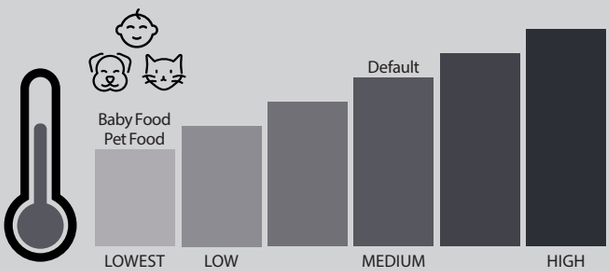
NOTES:

1. The door should not be opened until the end of cooking. Always stir and check the temperature before serving. For larger items, let stand for 2–3 minutes.
2. After having used the Sensor Reheat feature a few times, you may decide you would prefer your food reheated to a different degree – that is why you would utilize the **Temperature and More/Less** selection.
3. Always place food at the center of the cavity within the weight range 2 – 35 oz. (55 g - 1000 g).
4. **Do not** cover food with lid, paper towel, plastic wrap or any other materials. Sensor will not be able to see food temperature. However, use plastic wrap when heating soup to prevent splatters.
5. For even reheating, ensure food is no thicker than 1.2 in (3 cm).

DO NOT USE SENSOR REHEAT:

1. To reheat frozen high-oil, high-salt, thick, and cheese-heavy foods, use manual power and time for these foods.
2. To reheat large or dense vegetable pieces like baked potatoes, use manual power and time for these foods.
3. For raw or uncooked foods.
4. If oven cavity is warm.
5. For beverages or popcorn, use the specific buttons instead.

Temperature Setting Tips:
After started reheating, adjust the temperature by turning the dial as you wish.

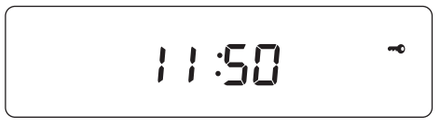


Whole Chicken: Due to its size and density, “High” setting is recommended.
Lasagna: Due to its size and density, “High” setting is recommended.

F0003DB80CP_EN.indd 13 2026/3/3 15:59:33

Setting the Child Safety Lock

1



Stop/Reset

When the time of day appears in the display, press **Stop/Reset** three times; " 🔑 " will appear in the display.

2

Stop/Reset

Press **Stop/Reset** three times; the display will return to the time of the day and Child Safety Lock will be cancelled.

NOTES:

1. This feature prevents the electronic operation of the oven until cancelled. It does not lock the door.
2. To set or cancel Child Safety Lock, **Stop/Reset** pad must be pressed 3 times within 10 seconds. A minimum time interval of 3 seconds is required between switches.
3. You can set Child Safety Lock feature when the display shows a colon or time of day.

Cooking

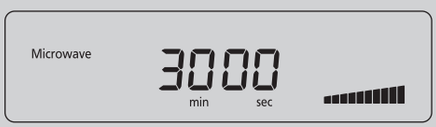
1

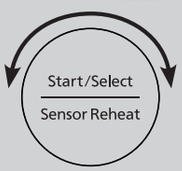
Microwave

Press **Microwave** pad until the desired power level appears in the display. P10 is the highest and P1 is the lowest.

Press	Power Level
once	P10 (HIGH)
twice	P9
3 times	P8
4 times	P7 (MED-HIGH)
5 times	P6 (MEDIUM)
6 times	P5
7 times	P4
8 times	P3 (MED-LOW)
9 times	P2
10 times	P1 (LOW)
11 times	KEEP WARM

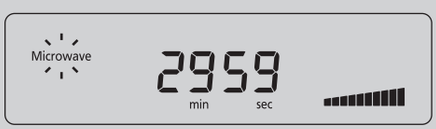
2

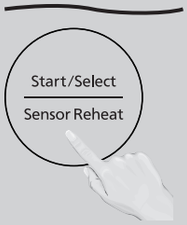




Set cooking time using the **Dial**. P10 (HIGH) and KEEP WARM have max. cooking time of 30 minutes. For other power levels, the max. time is 1 hour and 30 minutes.

3





Press **Start**; the cooking will start and the time will count down in the display. At the end of cooking, five beeps will sound.

F0003DB80CP_EN.indd 14 2026/3/3 15:59:33

NOTES:

1. Do not attempt to use microwave only with any metal container in the oven.
2. Do not place food directly onto the base of the oven. Place in a microwaveable or glass dish. Foods reheated or cooked by microwave only should be covered with a lid or pierced cling film, unless otherwise stated.
3. For reheating, use P10 (HIGH) for liquids, P7 (MED-HIGH) for most foods, and P6 (MEDIUM) for dense foods.
4. For defrosting, use P3 (MED-LOW).

DO NOT OVERCOOK:
This oven requires less time to cook than older units. Overcooking will cause food to dry out and may cause a fire. A microwave oven's cooking power tells you the amount of microwave power available for cooking.

Caution:
DO NOT defrost food at a high power setting. Doing so can cause energy concentration at a focused point, which can lead to arcing and damage to the oven. For precise defrosting of small portions, use the "Defrost" function on page 17.

Keep Warm

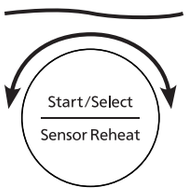
(Will keep food warm for up to 30 minutes after cooking)

1

Microwave

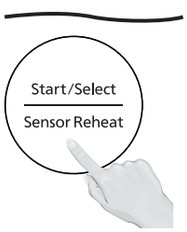
Press **Microwave** pad 11 times to select KEEP WARM**.**

2



Set warming time using the **Dial** (up to 30 minutes). Set 20 minutes cooking for an example.

3



Press **Start**; the cooking will start and the time will count down in the display. At the end of cooking, five beeps will sound.

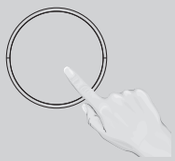
F0003DB80CP_EN.indd 15 2026/3/3 15:59:34

Quick 30

(Set or add cooking time in 30 seconds increments)

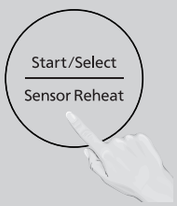
1

Quick 30



Press **Quick 30** until the desired cooking time (up to 5 minutes) appears in the display. Power Level is pre-set at P10.

2



Press **Start**; the cooking will start and the time will count down in the display. At the end of cooking, five beeps will sound.

NOTES:

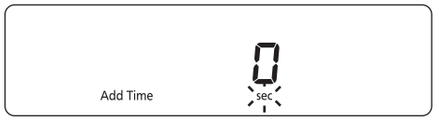
1. This function is only available for Microwave, Keep Warm. If desired, you can use other power levels. Select desired power level before pressing **Quick 30**.
2. After setting the time by **Quick 30** pad, you cannot use the Dial.
3. **Quick 30** pad can also be used to add more time during manual cooking.

Add Time

(This feature allows you to add cooking time at the end of previous cook.)

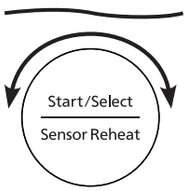
(Example: Add 5 minutes on P10)

1



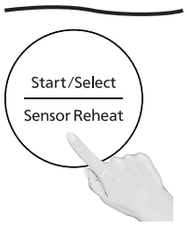
After cooking, add more time with the same power of previous cooking.

2



Add cooking time by turning the Dial. Maximum cooking time: P10 and KEEP WARM up to 30 minutes; other powers up to 1 hour 30 minutes.

3



Press **Start**. Time will be added. The time in the display window will count down.

NOTES:

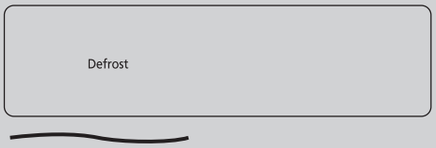
1. This function is only available for Microwave, Keep Warm.
2. The Add Time function will be cancelled if you do not perform any operation for 1 minute after cooking.
3. The power level is the same as the previous cook.

F0003DB80CP_EN.indd 16 2026/3/3 15:59:34

Defrost (Automatic)

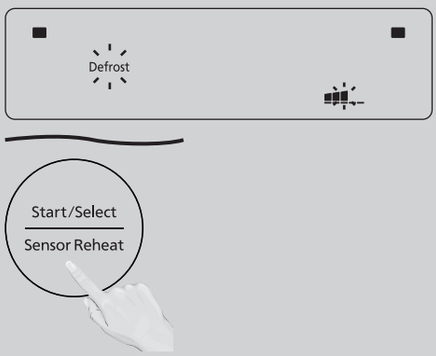
Simply press the button to defrost frozen food. It works automatically without any settings.
[Example: To defrost food on Medium (Standard)]

1



This feature allows you to defrost foods such as meat cuts, poultry and seafood, simply by pressing **Defrost**.

2



Press **Start**. Defrosting will start.
After pressing **Start**, you can adjust the temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 5 available settings are:
Low → Medium-Low → Medium → Medium-High → High
(Less-) (Less) (Standard) (More) (More+)
(Adjust only if needed.)

NOTE:

1. The frozen defrost mark indicates that frozen food is being defrosted.
2. The thickness of the meat must not exceed 1.2 in (3 cm).
3. Recommended portion size for defrosted meat is 4 – 35 oz. (110 g - 1000 g).

Defrosting Tips & Techniques

Preparation For Freezing:

1. Freeze meats, poultry, and fish in packages with only one or two layers of food. Place wax paper between layers.
2. Package in heavy-duty plastic wrap, bags (labeled “For Freezer”), or freezer paper.
3. Remove as much air as possible.
4. Seal securely, date, and label.

To Defrost:

1. Remove wrapper. This helps moisture to evaporate. Juices from food can get hot and cook the food.
2. It is not suitable to defrost meat joints and big pieces. For large quantities , please use P3 manual power and time.
3. Set food in microwave safe dish. **DO NOT COVER**.

After Defrosting:

1. Large items may be frozen in the center. Defrosting will complete during rest time.
2. Let rest, covered, following rest time directions in the chart below.
3. Rinse foods indicated in the chart.
4. Items which have been layered should be rinsed separately or have a longer rest time.

FOOD	AFTER DEFROSTING	
	Rest **Time**	**Rinse (cold water)**
Fish and Seafood Crabmeat	5 mins	YES
Fish Steaks		
Fish Fillets		
Sea Scallops		
Whole fish		
Meat Ground Meat	10 mins	NO
Roasts	30 mins in refrig.	
Chops/Steak	5 mins	
Ribs/T-bone		
Stew Meat		
Liver (thinly sliced)		
Bacon (sliced)	----	
Cutlets	5 mins	
Pieces	10 mins	
Cornish hens		
Turkey Breast	20 mins in refrig.	

F0003DB80CP_EN.indd 17 2026/3/3 15:59:34

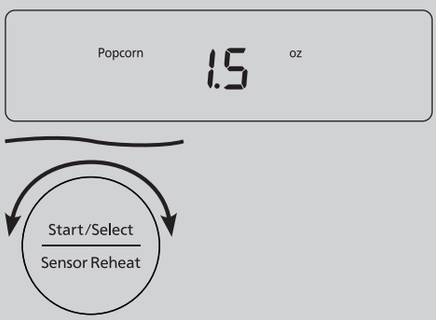
Popcorn

[Example: To pop 1.5 oz. (42 g) of popcorn on Medium (Standard)]

1

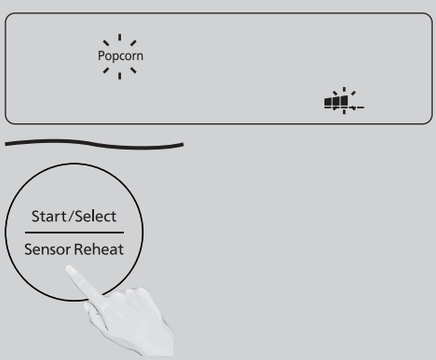
Press **Popcorn** once.

2



Use the dial to select from the following weight options: 3.2 oz. (91 g), 2.75 oz. (78 g), or 1.5 oz. (42 g).

3



Press **Start**; After pressing **Start**, you can adjust the temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 5 available settings are:
Low → Medium-Low → Medium → Medium-High → High
(Less-) (Less) (Standard) (More) (More+)
(Adjust only if needed.)

NOTES:

1. Pop one bag at a time.
2. Place bag in oven according to manufacturers' directions.
3. Start with popcorn at room temperature.
4. Allow popped corn to sit unopened for a few minutes.
5. Open bag carefully to prevent burns, because steam will escape.
6. Do not reheat unpopped kernels or reuse bag.
7. If popcorn is of a different weight than listed, follow instructions on popcorn package.
8. **Never leave the oven unattended.**
9. **If popping slows to 2 to 3 seconds between pops, stop oven. Overcooking can burn popcorn or cause fire.**
10. When popping multiple bags one right after the other, the cooking time may vary slightly. This does not affect the popcorn results.

F0003DB80CP_EN.indd 18 2026/3/3 15:59:34

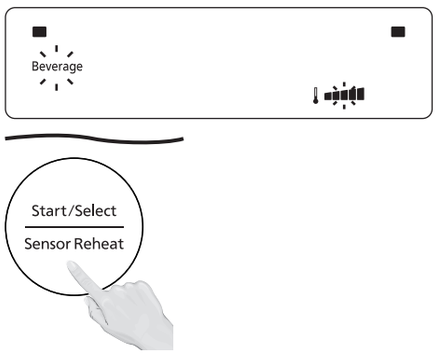
Beverage

(Simply press the button to reheat beverage. It works automatically without any settings.)
[Example: To reheat 1 cup of beverage on Low (Less-)]

1

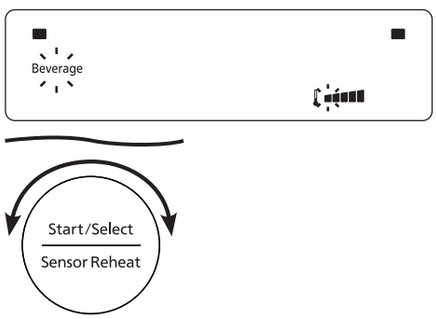
Press **Beverage** once.

2



Press **Start**.

3



After pressing **Start**, you can adjust the temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 5 available settings are:
Low → Medium-Low → Medium → Medium-High → High
(Less-) (Less) (Standard) (More) (More+)
(Adjust only if needed.)

NOTES:

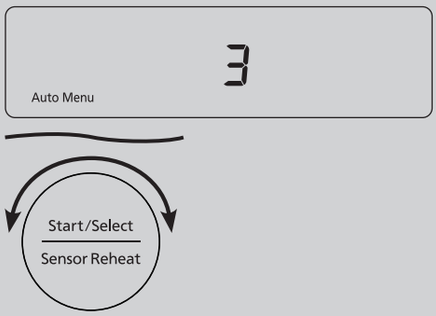
1. It is suitable for reheating one cup of milk, coffee, etc. but not suitable for alcohol.
2. Use a microwave safe cup. To prevent overflow, do not fill the cup more than 80% with liquid for reheating. DO NOT COVER.
3. Overheated liquid can erupt if not mixed with air. Always stir and check the temperature before serving.
4. The internal food temperature may differ from the set temperature (level). But under-reheating is better than over-reheating. Please add more time manually or utilize the **Temperature and More/Less** selection after pressing **Start**. Overheating will cause an increased risk of scalding, or water eruption. Refer to page 4, item 19.
5. For even reheating, reheat only one cup of beverage at a time.

F0003DB80CP_EN.indd 19 2026/3/3 15:59:34

Sensor Cook

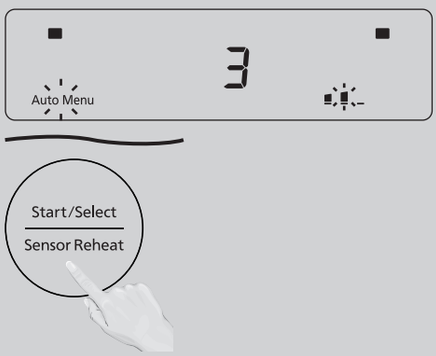
Sensor Cook includes reheating breaded type foods, one bowl cooking and other auto cook menus. Please refer next page for auto menu numbers
[Example: To set Sensor Cook Menu NO.3 (More)])

1



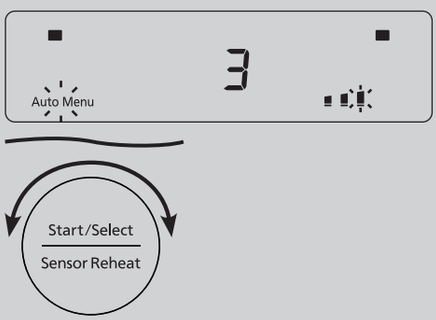
Turn the **dial** until the number corresponding to the desired food appears in the display ***(see chart on the next page)***.

2



Press **Start**.

3



After pressing **Start**, you can adjust the temperature (level) from Medium (Standard) within 14 seconds.
To Increase: Rotate the dial clockwise.
To Decrease: Rotate the dial counterclockwise.

The 3 available settings are:
Low → Medium → High
(Less) (Standard) (More)
(Adjust only if needed.)

What is one bowl recipe?

One bowl cooking is easy way to cook spaghetti, mac'n'cheese or soup in the oven. You have 3 steps to do.
1. Put all ingredients in one glass bowl.
2. Seal with plastic wrap
3. Put the bowl in the microwave oven and set one bowl cooking menu. (No.2-No.7)

The Genius® 2.0 Sensor will monitor food for you for perfect result!

NOTES:
1. To reheat breaded type food, using Sensor Cook Menu NO.1 is the best choice.
2. Do not open door before cooking is complete. Always stir and check the temperature before serving.
3. After having used the Sensor Cook feature a few times, you may decide you would prefer your food cooked to a different doneness – that is why you would utilize the **Temperature and More/Less** selection pad.
4. Automatic features are provided for your convenience. If results are not suitable to your individual preference, or if serving size is other than what is listed on page 21, please refer to manual cooking on page 14.

For the best results with One Bowl Cooking powered by The Genius® 2.0 Sensor , follow these recommendations:

BEFORE Cooking:
1. The room temperature surrounding the oven should be below 95 °F (35 °C).
2. Food weight should exceed the weight range on next page.
3. Be sure the flat table, the outside of the cooking containers and the inside of the microwave oven are dry before placing food in the oven. Residual beads of moisture turning into steam can mislead the sensor.
4. Cover food with plastic wrap for one bowl cooking (No.2-No.7) and Oatmeal. Paper towel or silicon lid are not suitable as it will affect the sensor performance.

AFTER Cooking:
All foods should have a rest time.

F0003DB80CP_EN.indd 20 2026/3/3 15:59:34

Sensor Cook Chart

See the chart below for Sensor Cook categories.

Category	Programs	Serving/ Weight	Recommended Container and Hints
Reheat	**1. Pizza, Mexican Foods, Sandwiches**	4 – 8 oz. (110 – 225 g)	microwave safe dish
Cook	**2. One Bowl Spaghetti**	1 serv. – 4 servs.	2.5 L (approx. 10 in) microwave-safe bowl. Cover with plastic wrap. Paper towel or silicon lid are not suitable as it will affect the sensor performance.
	3. One Bowl Pasta Sauce	1 serv. – 4 servs.	
	4. One Bowl Mac'n'Cheese	1 serv. – 4 servs.	
	5. One Bowl Soup	1 serv. – 4 servs.	
	6. One Bowl Chilli	1 serv. – 4 servs.	
	7. One Bowl Stew	1 serv. – 4 servs.	
	8. Oatmeal	½ – 1 cup (50 – 100 g)	
	9. Potato	8 – 40 oz. (225 – 1100 g)	microwave safe dish
Melt	**10. Butter**	2 – 16 oz. (55 – 450 g)	
	11. Chocolate	2 – 16 oz. (55 – 450 g)	

1. Pizza, Mexican Foods, Sandwiches

For reheating breaded type foods such as chilled, purchased pizza, Mexican foods such as tacos or burritos and sandwiches within the weight range 4 - 8 oz. (110 - 225 g). Remove all packaging and place food in a microwave-safe dish. Select Program 1 and press **Start** to cook.

2. One Bowl Spaghetti (Bolognese)

Ingredients (4 servs)

12 oz. (340 g)	Spaghetti
4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
8 oz. (225 g)	Ground beef
1 clove	Garlic, chopped
8 oz. (225 g)	Canned chopped tomatoes
2 cups (500 ml)	Water
4 tbsp (60 ml)	Olive oil
1 tsp (5 ml)	Salt
4 tbsp (60 ml)	Tomato paste

Directions:

1. Stir water and oil together in a large 2.5 L (approx. 10 in) microwave-safe bowl.
2. Break the spaghetti in half and put into the bowl. Gently stir to coat the pasta, ensure that the noodles are fully covered with water.
3. Add in all the remaining ingredients except salt and tomato paste.
4. Cover tightly with plastic wrap.
5. Place bowl into the microwave oven, turn dial to select Program 2 and press **Start** to cook.
6. After cooking, add salt and tomato paste. Stir well and enjoy.

Note:

The ingredients listed are for 4 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

3. One Bowl Pasta Sauce (Meat Sauce)

Ingredients (4 servs)

4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
16 oz. (450 g)	Ground beef
1 clove	Garlic, chopped
1 tbsp (15 ml)	Flour
14 oz. (390 g)	Canned chopped tomatoes
4 tbsp (60 ml)	Tomato paste
1 tbsp (15 ml)	Salt
	Pepper (to taste)

Directions:

1. Place the Ground beef in a heatproof glass bowl approximately 2.5 L (approx. 10 in) and coat it with flour and break apart meat with a spatula.
2. Stir in all the remaining ingredients.
3. Cover tightly with plastic wrap.
4. Place bowl into the microwave oven, turn dial and select Program 3 and press **Start** to cook.
5. After cooking, stir well and enjoy with noodles.

Note:

The ingredients listed are for 4 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

4. One Bowl Mac'n'Cheese (HOMEMADE)

Ingredients (3 servs)

7.25 oz. (206 g)	Macaroni
3 tbsp (45 ml)	Butter
1½ cup (375 ml)	Water
1 cup (250ml)	Milk
7 oz (195 g)	Shredded Cheddar Cheese
2 tbsp (30 ml)	Flour
	Salt and Pepper (to taste)

F0003DB80CP_EN.indd 21 2026/3/3 15:59:34

Directions:
1. Cut the butter into cubes and put them into a large 2.5 L (approx. 10 in) microwave-safe bowl.
2. Add in Macaroni and water. Gently stir to coat.
3. Cover tightly with plastic wrap.
4. Put into the microwave oven, turn dial to select Program 4 and press **Start** to cook.
5. Drain macaroni.
6. Add milk, shredded cheese, flour, salt and pepper to cooked macaroni and mix well.
7. Cover tightly with plastic wrap.
8. Place bowl into the microwave oven, select Manual MW P5 and press **Start** to cook for five minutes.
9. Stir well and enjoy.

For Boxed Mac & Cheese follow steps one through 3 in the homemade recipe. Put into the microwave oven, turn dial to select Program 4 and press **Start** to cook. After cooking, drain macaroni and stir in milk and cheese powder.

Note:
The ingredients listed are for 3 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

5. One Bowl Soup (Chicken Noodle soup)

Ingredients (3 servs)

2 oz. (55 g)	Onion, diced
2 oz. (55 g)	Celery, diced
2 oz. (55 g)	Carrot, sliced
8 oz. (225 g)	Chicken breast, cubbed
2 oz. (55 g)	Noodles
2 cups (500 ml)	Chicken Stock
	Salt and pepper (to taste)
	Dried Basil (to taste)
	Dried Oregano (to taste)

Directions:
1. Put all ingredients together – except basil and oregano–in a large 2.5 L (approx. 10 in) microwave-safe bowl.
2. Cover tightly with plastic wrap.
3. Place bowl into microwave oven, turn dial to select Program 5 and press **Start** to cook.
4. After cooking, add basil and oregano. Stir well and enjoy.

Note:
The ingredients listed are for 3 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

6. One Bowl Chilli

Ingredients (3 servs)

4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
8 oz. (225 g)	Ground beef
15 oz. (420 g)	Canned red kidney beans (drained)
14 oz. (390 g)	Canned chopped tomatoes
2 tbsp (30 ml)	Tomato paste
1 tbsp (15 ml)	Flour
1 tsp (5 ml)	Chili powder
1 tsp (5 ml)	Cumin
	Salt and pepper (to taste)

Directions:
1. Place the ground beef in a large 2.5 L (approx. 10 in) microwave-safe bowl and coat with flour.
2. Break up ground beef with spatula.
3. Add the rest of the ingredients to ground beef mixture, stir well.
4. Cover tightly with plastic wrap.
5. Place bowl into the microwave oven, turn dial to select Program 6 and press **Start** to cook.
6. After cooking, stir well and enjoy.

Note:
The ingredients listed for chilli are for 3 servings. Feel free to adjust the amounts proportionally depending on your needs.

7. One Bowl Stew

Ingredients (2 servs)

8 oz. (225 g)	Beef
4 oz. (110 g)	Half medium onion, chopped
4 oz. (110 g)	2 Medium carrot
5 oz. (140 g)	Medium potato
1 cup (250 ml)	Beef broth (Cold)
2 tbsp (30 ml)	Tomato paste
2 tbsp (30 ml)	Flour
1 tsp (5 ml)	Salt
	Black pepper (to taste)

Directions:
1. Cut carrot into 1/4-inch pieces. Cut potato and beef into cubes.
2. Put beef and flour to a large micro-wave safe bowl and combine well.
3. Add in the rest ingredients in the bowl and stir well.
4. Cover tightly with plastic wrap
5. Place bowl into the microwave oven, turn dial to select Program 7 and press **Start** to cook.
6. After cooking, caution to the hot steam.

Tips:
This function is suitable for tender beef cuts and is not recommended for tougher ones, such as beef shank.

8. Oatmeal

Place oatmeal in a microwave safe serving bowl, Cover tightly with plastic wrap. Follow manufacturers' directions for preparation. Select Program 8 and press **Start** to cook.

9. Potato

Pierce each potato with a fork 6 times spacing around surface. Place in the center of the oven, at least 1 in (2.5 cm) apart. Do not cover. Select Program 9 and press **Start** to cook. Let stand 5 minutes to complete cooking.

10. Butter

Remove wrapper, cut butter into 1 in (2.5 cm) cube, and place into a microwave safe dish. Leave uncovered wrap, and put in the center of the oven. Select Program 10 and press **Start** to melt. After melting, stir until completely melted. If food needs more time to melt or weight exceeds range, melt using Micro power P3.

11. Chocolate

Remove wrapper, separate chocolate into small pieces, and place into a microwave safe dish. Leave uncovered, and put the dish in the center of the oven. Select Program 11 and press **Start** to melt. After melting, stir until completely melted. If food needs more time to melt or weight exceeds range, melt using Micro power P3.

Note:
1.This function works best for melting baking chocolate.
2.Chocolate holds its shape even when softened.

F0003DB80CP_EN.indd 22 2026/3/3 15:59:34

Microwave shortcuts

Food	Power	Time (in mins.)	Directions
To separate refrigerated Bacon, 16 oz. (450 g)	P10	½	Remove wrapper and place in microwave safe dish. After reheating, use a plastic spatula to separate slices.
To soften refrigerated Butter, 1 stick, 4 oz. (110 g) To melt refrigerated Butter, 1 stick, 4 oz. (110 g)	P3 P5	1 1½ – 2	Remove wrapper and place butter in a microwave safe dish covered with lid or vented plastic wrap.
To melt Chocolate, 1 square, 1 oz. (28 g) To melt Chocolate, ½ cup (125 ml) chips	P3 P5	1 – 1½ 1 – 1½	Remove wrapper and place chocolate in a microwave safe dish. After melting, stir until completely melted. NOTE: Chocolate holds its shape even when softened.
To toast Coconut, ½ cup (125 ml)	P10	1	Place in a microwave safe dish. Stir every 30 seconds.
To soften Cream Cheese, 8 oz. (225 g)	P3	1 – 1½	Remove wrapper and place in a microwave safe bowl.
To brown Ground Beef, 16 oz. (450 g)	P10	4 – 5	Crumble into a microwave safe colander set into another dish. Cover with plastic wrap. Stir twice. Drain grease.
To cook Vegetables, Fresh 8 oz. (225 g) Frozen 10 oz. (280 g) Canned 15 oz. (420 g)	 P7 P7 P7	 4 – 5 6 – 7 3½ – 4	All pieces should be the same size. Wash thoroughly, add 1 tbsp (15 ml) of water per ½ cup (125 ml) of vegetables, and cover with lid or vented plastic wrap. Do not salt/butter until after cooking. Wash thoroughly, add 1 tbsp (15 ml) of water per ½ cup (125 ml) of vegetables, and cover with lid or vented plastic wrap. Do not salt/butter until after cooking. (Not suitable for vegetables in butter or sauce.) Empty contents into microwave safe serving bowl. Cover with lid or vented plastic wrap.
To cook baked Potato, 6 – 8 oz. each (165 – 225 g) 1 piece 2 pieces	P8 P8	4 – 5 6 – 7	Pierce each potato with a fork 6 times spacing around surface. Place potato or potatoes on a plate at least 1 in (2.5 cm) apart. Do not cover. Let stand 5 minutes to complete cooking.
To steam Hand Towel	P10	½	Soak in water, then wring out excess. Place on a microwave safe dish. Heat. Present immediately.
To soften Ice Cream, ½ gallon (2 L)	P3	1 – 1½	Check often to prevent melting.
Cup of liquid To boil water, broth, etc. 1 cup (250 ml) 2 cups (500 ml)	P10 P10	1½ – 2 2½ – 3	Overheated liquids can erupt if not stirred. Do not heat liquids in microwave oven without stirring before reheating.
Cup of liquid To warm Beverage, 1 cup (250 ml) 2 cups (500 ml)	P7 P7	1½ – 2 2½ – 3	
To roast Nuts, 1½ cups (340 g)	P10	3 – 4	Spread nuts into a 9-inch (23 cm) microwave safe pie plate. Stir occasionally.
To toast Sesame Seeds, ¼ cup (55 g)	P10	2 – 2½	Place in a small microwave safe bowl. Stir twice.

F0003DB80CP_EN.indd 23 2026/3/3 15:59:34

Microwave shortcuts (continued)

Food	Power	Time (in mins.)	Directions
To skin Tomatoes, (one at a time)	P10	½	Place tomato into a microwave safe bowl containing boiling water. Rinse and peel. Repeat for each tomato.
To remove Cooking Odours	P10	5	Combine 1 to 1½ cups (250 – 375 ml) water with the juice and peel of one lemon in a 2 L microwave safe bowl. After water finishes boiling, wipe interior of oven with a cloth. You can also use a Combo of several whole cloves and ¼ cup of vinegar with 1 cup of water.

Defrosting Chart

Food	Defrosting Time at P3	Method	Rest Time
Meat			
Beef/Lamb/Pork joint 18 oz. (500 g)	8 – 9 mins	Place in a suitable dish or on an upturned saucer or use a microwave safe rack. Turn once.	30 mins
Minced beef 18 oz. (500 g)	6 mins 30 secs	Place in a suitable dish. Break up and turn once.	5 mins
Chops 16 oz. (450 g)	6 – 7 mins	Place in a suitable dish in a single layer. Turn once.	5 mins
Sausages 16 oz. (450 g)	6 mins	Place in a suitable dish in a single layer. Turn twice.	5 mins
Bacon slices 18 oz. (500 g)	4 – 6 mins	Place in a suitable dish. Turn and separate twice.	3 mins
Stewing steak 16 oz. (450 g)	6 mins	Place in a suitable dish. Break up frequently.	5 mins
Whole chicken 18 oz. (500 g)	6 – 8 mins	Place in a suitable dish on an upturned saucer or use a microwave safe rack. Turn once.	10 mins
Chicken portions 16 oz. (450 g)	5 – 7 mins	Place in a suitable dish in a single layer. Turn once.	10 mins
Fish			
Whole 12 oz. (340 g)	7 – 9 mins	Place in a suitable dish. Turn once.	5 mins
Fillets/Steak 16 oz. (450 g)	5 – 6 mins	Place in a suitable dish. Turn once.	5 mins
Prawns 16 oz. (450 g)	5 – 7 mins	Place in a suitable dish. Stir halfway during defrosting.	5 mins
General			
Bread sliced 14 oz. (390 g)	4 mins	Place on a plate. Separate and rearrange during defrosting.	5 mins
Slice of bread 2 oz. (55 g)	20 secs – 30 secs	Place on a plate.	1 – 2 mins
Pastry 18 oz. (500 g)	4 mins	Place on a plate. Turn halfway.	5 – 10 mins
Soft fruit 16 oz. (450 g)	5 – 6 mins	Place in a suitable dish. Stir once during defrosting.	2 mins

F0003DB80CP_EN.indd 24 2026/3/3 15:59:34

Reheating Chart

The times given in the charts below are a guideline only, and will vary depending on starting temperature, dish size etc.

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Canned beans, pasta				
Baked beans	8 oz. (225 g)	P10	2 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
	16 oz. (450 g)	P10	3 mins	
Baked beans & sausages/burgers	16 oz. (450 g)	P10	3 – 4 mins	
Broad beans	11 oz. (310 g)	P10	2 mins	
Butter beans	8 oz. (225 g)	P10	1 min 30 secs	
Canned meat				
Hot dogs (drained)	16 oz. (450 g)	P10	2 – 3 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
Stewed steak	16 oz. (450 g)	P10	3 – 4 mins	
Canned soups				
Cream of mushroom	16 oz. (450 g)	P10	3 – 4 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover. Stir halfway.
Minestrone	16 oz. (450 g)	P10	2 mins 30 secs	
Canned vegetables - Drain where appropriate				
Carrots, whole	12 oz. (340 g)	P10	2 mins	Place in a micro-safe bowl on base. Cover. Stir halfway.
Carrots, baby	11 oz. (310 g)	P10	2 mins	
Peas, mushy	12 oz. (340 g)	P10	2 mins	
Peas, garden	12 oz. (340 g)	P10	2 mins – 2 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
Sweetcorn	8 oz. (225 g)	P10	1 min 30 secs	Place in a micro-safe bowl on base. Cover. Stir halfway.
	12 oz. (340 g)	P10	2 – 3 mins	
Tomatoes, whole	14 oz. (390 g)	P10	3 mins 30 secs	Place in a micro-safe bowl on base. Cover.
Pastry products – precooked – N.B. Pastries reheated by microwave will have a soft base.				
Quiche	16 oz. (450 g)	P10	4 – 5 mins	Place in micro-safe dish on base. Do not cover.
Xmas mince pies	4 oz. (110 g)	P10	10 – 20 secs	Place in micro-safe dish on base. Do not cover.
Pastries/slices	5 oz. (140 g)	P10	1 min 30 secs	Place in glass dish on base.
Plated meals – homemade – chilled				
Child size	1	P10	2 – 3 mins	Place on a micro-safe plate on base. Cover.
Adult size	1	P10	4 – 5 mins	
Puddings and desserts- Transfer puddings to a micro-safe/heatproof dish				
Bread and butter pudding (chilled)	18 oz. (500 g)	P10	3 – 4 mins	Place on base. Do not cover.
Apple pie (chilled)	18 oz. (500 g)	P10	3 – 4 mins	Place in micro-safe dish on base. Do not cover
Custard (chilled)	1¼ cups (300 ml)	P10	2 mins – 2 mins 30 secs	Place in large jug. Stir during reheating.

F0003DB80CP_EN.indd 25 2026/3/3 15:59:34

Cooking Chart

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Bacon – from raw				
Slices	12 oz. (340 g)	P10	4 – 6 mins or 1 min per slice	Place on micro-safe rack or plate on base and cover with kitchen towel to minimise splatter.
Steaks	8 oz. (225 g)	P10	4 – 5 mins	Place on micro-safe rack or plate on base. Cover.
Beans & pulses – should be pre-soaked (except lentils)				
Black eyed beans	8 oz. (225 g)	P10 then P3	10 mins 25 – 30 mins	Use 2½ cups (625 ml) boiling water in a large bowl. Cover.
Chick peas	8 oz. (225 g)	P10 then P3	10 mins 45 mins	
Lentils	8 oz. (225 g)	P5	10 – 15 mins	
Red kidney beans	8 oz. (225 g)	P10 then P3	15 mins 35 – 40 mins	
Beef - Joints from raw – Caution: Hot fat! Remove dish with care.				
Mince	18 oz. (500 g)	P10 then P5	5 mins 5 mins	Place in micro-safe dish with stock and seasonings on base. Stir halfway. Cover.
Chicken from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care.				
Breasts, boneless	26 oz. (730 g)	P5	14 – 16 mins	Place on micro-safe rack or plate on base. Cover.
Drumsticks	28 oz. (780 g)	P5	14 – 16 mins	
Eggs – Scrambled				
Egg	1	P10	30 secs	Add 1 tbsp (15 ml) of milk for each egg used. Beat eggs, milk and knob of butter together. Cook for 1st cooking time then stir. Cook for 2nd cooking time then stand for 1 minute.
		P10	30 secs	
Eggs	2	P10	50 secs	
		P10	40 secs	
Eggs	3	P10	1 min 20 secs	
		P10	40 secs	
Fish – Fresh from raw				
Fillets	10 oz. (280 g)	P10	3 – 4 mins	Place in micro-safe dish. Add 2 tbsp (30 ml) of liquid. Cover.
Steaks	8 oz. (225 g)	P10	3 – 4 mins	
Whole	11 oz. (310 g)	P10	3 – 4 mins	
Lamb – from raw – Caution: Hot Fat! Remove accessory with care.				
Chops, cutlets	11 oz. (310 g)	P5	4 – 6 mins	Place in micro-safe dish or rack on base. Cover.
Chops, loin	20 oz. (560 g)	P5	5 – 7 mins	Place in micro-safe dish or rack on base. Cover.
Stewing lamb	16 oz. (450 g)	P10 then P4	10 mins 40 mins	Place in micro-safe dish with stock and vegetables on base. Stir halfway. Cover.
Pasta - Place in a large 3 litre microwave safe bowl.				
Twists	8 oz. (225 g)	P10	8 – 10 mins	Use 1 litre boiling water. Add 1 tbsp (15 ml) oil. Cover. Stir halfway.
Macaroni	8 oz. (225 g)	P10	10 – 12 mins	
Spaghetti / tagliatelle	8 oz. (225 g)	P10	8 – 10 mins	Use 1½ litres boiling water. Add 1 tbsp (15 ml) oil. Cover. Stir halfway.
Pasta shells - i.e. conchiglie	8 oz. (225 g)	P10	10 – 12 mins	

F0003DB80CP_EN.indd 26 2026/3/3 15:59:34

Cooking Chart (continued)

Food	Weight/ Quantity	Power Level	Time to Select (approx)	Instructions/Guidelines
Pizza – fresh chilled – N.B. Remove all packaging. Pizzas will have a soft base if cooked by microwave only.				
Deep pan, ham	14 oz. (390 g)	P10	4 – 6 mins	Place on micro-safe plate on base. Do not cover.
Pork – from raw – Caution: Hot Fat! Remove oven accessories with care.				
Joints	-	P5	15 – 18 mins per 16 oz. (450 g)	Place on upturned saucer in micro-safe dish on base. Turn joint over halfway during cooking. Drain off fat during cooking.
Ham covered with water	-	P10 then P5	15 mins 25 – 30 mins per 16 oz. (450 g)	Place in large casserole dish with lid and cover with water.
Fresh vegetables – place in shallow micro-safe dish				
Broad beans	16 oz. (450 g)	P10	5 – 6 mins	Add 6 tbsp (90 ml) water. Cover.
Beetroot	16 oz. (450 g)	P5	12 – 15 mins	
Brussel sprouts	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Cabbage – sliced	16 oz. (450 g)	P10	8 – 10 mins	
Carrots – sliced	16 oz. (450 g)	P10	8 – 10 mins	
Brocolli	16 oz. (450 g)	P10	9 – 11 mins	
Courgettes	16 oz. (450 g)	P10	5 mins	
Corn on the cob	16 oz. (450 g)	P10	6 – 7 mins	
Leeks – sliced	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	
Mushrooms	16 oz. (450 g)	P10	5 mins	
Spinach	16 oz. (450 g)	P10	6 mins	
Swede - cubed	16 oz. (450 g)	P10	8 – 12 mins	
Frozen vegetables - place in shallow micro-safe dish.				
Beans	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	Add 2 tbsp (30 ml) water. Cover.
Beans – green	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Brocolli	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Brussels sprouts	16 oz. (450 g)	P10	9 – 10 mins	
Cabbage – shredded	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	
Carrots – sliced	16 oz. (450 g)	P10	8 – 9 mins	
Cauliflower	16 oz. (450 g)	P10	9 – 10 mins	
Peas	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	
Sweetcorn	16 oz. (450 g)	P10	7 – 8 mins	

F0003DB80CP_EN.indd 27 2026/3/3 15:59:34

Food Characteristics and Cooking Techniques

Food Characteristics

Bone and Fat

Both bone and fat affect cooking. Bones may cause irregular cooking. Meat next to the tips of bones may overcook while meat positioned under a large bone, such as a ham bone, may be undercooked. Large amounts of fat absorb microwave energy and the meat next to these areas may overcook.

Density

Porous, airy foods such as breads, cakes or rolls take less time to cook than heavy, dense foods such as potatoes and roasts. When reheating donuts or other foods with different centers be very careful. Certain foods have centers made with sugar, water, or fat and these centers attract microwaves (for example, jelly donuts). When a jelly donut is reheated, the jelly can become extremely hot while the exterior remains warm to the touch. This could result in a burn if the food is not allowed to cool properly in the center.

Quantity

Two potatoes take longer to cook than one potato. As the quantity of the food decreases so does the cooking time. Overcooking will cause the moisture content in the food to decrease and a fire could result. Never leave microwave unattended while in use.

Shape

Uniform sizes heat more evenly. The thin end of a drumstick will cook more quickly than the meaty end. To compensate for irregular shapes, place thin parts toward the center of the dish and thick pieces toward the edge.

Size

Thin pieces cook more quickly than thick pieces.

Starting Temperature

Foods that are at room temperature take less time to cook than if they are chilled, refrigerated or frozen.

Cooking Techniques

Piercing

Foods with skins or membranes must be pierced, scored or have a strip of skin peeled before cooking to allow steam to escape. Pierce clams, oysters, chicken livers, whole potatoes and whole vegetables. Whole apples or new potatoes should have a 1-inch (2.5 cm) strip of skin peeled before cooking. Score sausages and frankfurters. Do not Cook/Reheat whole eggs, with or without the shell. Steam buildup in whole eggs may cause them to explode, and possibly damage the oven or cause injury. Reheating SLICED hard-boiled eggs and cooking SCRAMBLED eggs is safe.

Browning

Foods will not have the same brown appearance as conventionally cooked foods or those foods which are cooked utilizing a browning feature. Meats and poultry may be coated with browning sauce, Worcestershire sauce, barbecue sauce or shake-on browning sauce. To use, combine browning sauce with melted butter or margarine and brush on before cooking. For quick breads or muffins, brown sugar can be used in the recipe in place of granulated sugar, or the surface can be sprinkled with dark spices before baking.

Spacing

Individual foods, such as baked potatoes, cupcakes and appetizers, will cook more evenly if placed in the oven equal distances apart. When possible, arrange foods in a circular pattern.

Covering

As with conventional cooking, moisture evaporates during microwave cooking. Casserole lids or plastic wrap are used for a tighter seal. When using plastic wrap, vent the plastic wrap by folding back part of the plastic wrap from the edge of the dish to allow steam to escape. Loosen or remove plastic wrap as recipe directs for standing time. When removing plastic wrap covers, as well as any glass lids, be careful to remove them away from you to avoid steam burns. Various degrees of moisture retention are also obtained by using wax paper or paper towels.

Cooking Time

Cooking times will vary because of food shape variations, starting temperature, and regional preferences. Always cook food for the minimum cooking time given in a recipe and check for doneness. If the food is undercooked, continue cooking. It is easier to add time to an undercooked product. Once the food is overcooked, nothing can be done.

F0003DB80CP_EN.indd 28 2026/3/3 15:59:34

Food Characteristics and Cooking Techniques (continued)

Stirring

Stirring is usually necessary during microwave cooking. Always bring the cooked outside edges toward the center and the less cooked center portions toward the outside of the dish.

Rearranging

Rearrange small items such as chicken pieces, shrimp, hamburger patties or pork chops. Rearrange pieces from the edge to the center and pieces from the center to the edge of the dish.

Turning

It is not possible to stir some foods to distribute the heat evenly. At times, microwave energy will concentrate in one area of the food. To help ensure even cooking, these foods need to be turned. Turn over large foods, such as roasts or turkeys, halfway through cooking.

Standing Time

Most foods will continue to cook by conduction after the microwave oven is turned off. After cooking meat, the internal temperature will rise 5 °F to 15 °F (3 °C to 8 °C), if allowed to stand, tented with foil, for 10 to 15 minutes. Casseroles and vegetables need a shorter amount of standing time, but this standing time is necessary to allow foods to complete cooking to the center without overcooking on the edges.

Test for Doneness

The same tests for doneness used in conventional cooking may be used for microwave cooking. Meat is done when fork-tender or splits at fibers. Chicken is done when juices are clear yellow and drumstick moves freely. Fish is done when it flakes and is opaque. Cake is done when a toothpick or cake tester is inserted and comes out clean.

Check foods to see that they are cooked to the United States Department of Agriculture's recommended temperatures.
To test for doneness, insert a meat thermometer in a thick or dense area away from fat or bone. NEVER leave the thermometer in the food during cooking, unless it is approved for microwave oven use.

Cook all food to these minimum internal temperatures as measured with a food thermometer before removing food from oven. For reasons of personal preference, you may choose to cook food at higher temperatures.

Product	Minimum Internal Temperature & Standing Time
Beef, Pork, Veal & Lamb Steaks, chops, roasts	145 °F (63 °C) and allow to rest for at least 3 minutes
Ground meats	160 °F (71 °C)
Ham, fresh or smoked (uncooked)	145 °F (63 °C) and allow to rest for at least 3 min.
Fully Cooked Ham (to reheat)	Reheat cooked hams packaged in USDA-inspected plants to 140 °F (60 °C); all others to 165 °F (74 °C).
All Poultry (breasts, whole bird, legs, thighs, and wings, ground poultry, and stuffing)	165 °F (74 °C)
Eggs	160 °F (71 °C)
Fish & Shellfish	145 °F (63 °C)
Leftovers	165 °F (74 °C)
Casseroles	165 °F (74 °C)

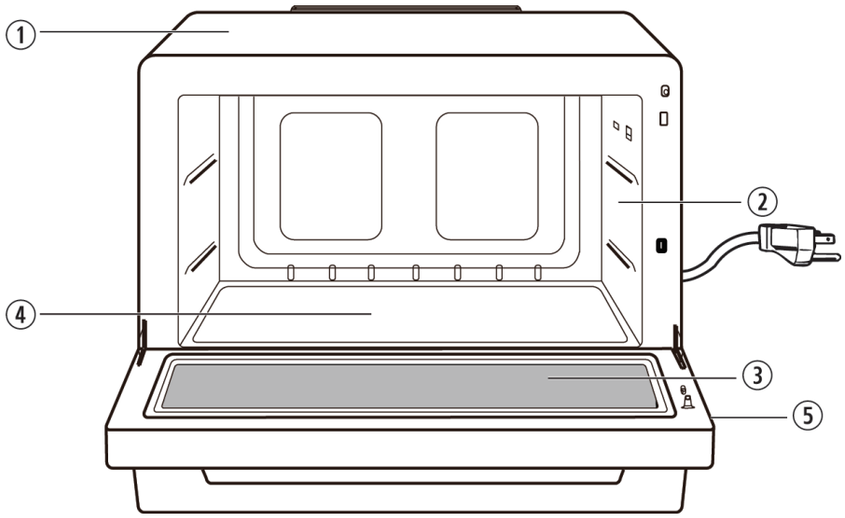
F0003DB80CP_EN.indd 29 2026/3/3 15:59:34

Care and Cleaning of Your Microwave Oven

Please see below and the following page for particular cleaning instructions for each section of the oven.

BEFORE CLEANING: Unplug oven at wall outlet. If outlet is inaccessible, leave oven door open while cleaning.

AFTER CLEANING: Press the **Stop/Reset** Pad to clear the Display.



1. **Outside oven surfaces:** Clean with a damp cloth. To prevent damage to the operating parts inside the oven, water should not be allowed to seep into ventilation openings.
2. **Inside the Oven**: Wipe with a damp cloth after using. Mild detergent may be used if needed. Do not use harsh detergents or abrasives.
3. **Oven Door:** Wipe with a soft dry cloth when steam accumulates inside or around the outside of the oven door. During cooking, especially under high humidity conditions, steam is given off from the food. (Some steam will condense on cooler surfaces, such as the oven door. This is normal.)
4. **Flat Table:** Always clean the flat table after cooling down with a mild detergent and wipe to dry.
5. **Control Panel**: Do not allow the Control Panel to become wet. Clean with a soft, damp cloth. Do not use detergents, abrasives or spray on cleaners on the Control Panel. After cleaning tap **Stop/Reset** pad to clear display window.

AS WITH ANY COOKING APPLIANCE, MICROWAVE OVENS REQUIRE THE SAME LEVEL OF CARE TO PREVENT OVERHEATING OR DAMAGE. IT IS IMPORTANT TO KEEP THE OVEN CLEAN AND DRY. FOOD RESIDUE AND CONDENSATION MAY CAUSE RUSTING OR ARCING AND DAMAGE TO THE OVEN. AFTER USE, WIPE DRY ALL SURFACES, INCLUDING VENT OPENINGS, OVEN SEAMS, AND UNDER FLAT TABLE.

NOTE:
The illustration is for reference only.

Shop Accessories

Purchase Parts, Accessories and Owner's Manual online for all Panasonic Products by visiting our Web Site at:

shop.panasonic.ca

Parts Available to Order

Instructions/Operating Manual (this book) F0003DB80CP

F0003DB80CP_EN.indd 30 2026/3/3 15:59:34

Before Requesting Service

See below before calling for service, as most problems can easily be remedied by following these simple solutions:

Problem	Solution
The oven causes TV interference.	Some radio, TV, Wi-Fi, cordless telephone, baby monitor, blue tooth or other wireless equipment interference might occur when you cook with the microwave oven. This interference is similar to the interference caused by small appliances such as mixers, vacuums, blow dryers, etc. It does not indicate a problem with your oven.
Steam accumulates on oven door and warm air comes from the oven vents.	During cooking, steam and warm air are given off from the food. Most of the steam and warm air are removed from the oven by the air which circulates in the oven cavity. However, some steam will condense on cooler surfaces such as the oven door. This is normal. After use, the oven should be wiped dry (see page 30).
Oven will not turn on.	The oven is not plugged in securely or needs to be reset; remove plug from outlet, wait ten seconds and re-insert. Main circuit breaker or main fuse is tripped; reset main circuit breaker or replace main fuse. There is a problem with the outlet; plug another appliance into the outlet to check if it is working.
Oven will not start cooking.	The door is not completely closed; close the oven door securely. **Start** was not pressed after programming; press **Start**. Another program is already entered into the oven; press **Stop/Reset** to cancel the previous program and enter new program. The program is not correct; program again according to the Owner's Manual. **Stop/Reset** has been pressed accidentally; program oven again.
"0" rotates in the display window.	The fan is operating to cool the electric components. It will disappear after the fan stops.
The " 🔑 " appears in the display.	The CHILD SAFETY LOCK was activated by pressing **Stop/Reset** three times; Deactivate CHILD SAFETY LOCK by pressing **Stop/Reset** three times.
The oven stops cooking and nothing appears in the display windows.	The oven's power supply has failed; please contact an authorized Service Center (see next page).

F0003DB80CP_EN.indd 31 2026/3/3 15:59:34

WARRANTY

Panasonic Canada Inc.
5770 Ambler Drive, Mississauga, Ontario L4W 2T3
Panasonic PRODUCT – LIMITED WARRANTY

Panasonic Canada Inc. warrants this product to be free from defects in material and workmanship under normal use and for a period as stated below from the date of original purchase agrees to, at its option either (a) repair your product with new or refurbished parts, (b) replace it with a new or a refurbished equivalent value product, or (c) refund your purchase price. The decision to repair, replace or refund will be made by Panasonic Canada Inc.

Category	Service type	Parts	Labour	Magnetron
Counter top microwave oven *(except Prestige models) Models NN-ST66/68QSC installed with Trim Kit QUALIFY FOR IN-HOME SERVICE.*	Carry-in	1 Year	1 Year	Additional 4 Years (Part only)
Counter top microwave oven – Prestige model *(Genius Prestige, Genius Prestige Plus and Genius Prestige Grill)*	In-home	2 Years	2 Years	Additional 3 Years (Part only)
Microwave Convection oven	In-home	2 Years	2 Years	Additional 3 Years (Part only)
Over The Range (OTR) microwave oven	In-home	2 Years	2 Years	Additional 3 Years (Part only)

In-home Service will be carried out only to locations accessible by roads and within 50 km of an authorized Panasonic service facility.

This warranty is given only to the original purchaser, or the person for whom it was purchased as a gift, of a Panasonic brand product mentioned above sold by an authorized Panasonic dealer in Canada and purchased and used in Canada, which product was not sold "as is", and which product was delivered to you in new condition in the original packaging.

IN ORDER TO BE ELIGIBLE TO RECEIVE WARRANTY SERVICE HEREUNDER, A PURCHASE RECEIPT OR OTHER PROOF OF DATE OF ORIGINAL PURCHASE, SHOWING AMOUNT PAID AND PLACE OF PURCHASE IS REQUIRED

LIMITATIONS AND EXCLUSIONS

This warranty ONLY COVERS failures due to defects in materials or workmanship, and DOES NOT COVER normal wear and tear or cosmetic damage. The warranty ALSO DOES NOT COVER damages which occurred in shipment, or failures which are caused by products not supplied by Panasonic Canada Inc., or failures which result from accidents, misuse, abuse, neglect, mishandling, misapplication, alteration, faulty installation, set-up adjustments, misadjustment of consumer controls, improper maintenance, power line surge, lightning damage, modification, introduction of sand, humidity or liquids, commercial use such as hotel, office, restaurant, or other business or rental use of the product, or service by anyone other than a Authorized Servicer, or damage that is attributable to acts of God.

Over-The-Range cooktop light bulbs are excluded from coverage under this warranty.
In the case where the microwave oven is built-in, the warranty will be voided if using a non-Panasonic trim kit.

THIS EXPRESS, LIMITED WARRANTY IS IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. IN NO EVENT WILL Panasonic Canada Inc. BE LIABLE FOR ANY SPECIAL, INDIRECT OR CONSEQUENTIAL DAMAGES RESULTING FROM THE USE OF THIS PRODUCT OR ARISING OUT OF ANY BREACH OF ANY EXPRESS OR IMPLIED WARRANTY. (As examples, this warranty excludes damages for lost time, travel to and from the Authorized Servicer, loss of or damage to media or images, data or other memory or recorded content. This list of items is not exhaustive, but for illustration only.)

In certain instances, some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, or the exclusion of implied warranties, so the above limitations and exclusions may not be applicable. This warranty gives you specific legal rights and you may have other rights which vary depending on your province or territory.

WARRANTY SERVICE

PRODUCT OPERATION ASSISTANCE
For product information and operation assistance, please visit our Support page: **www.panasonic.ca/english/support**

PRODUCT REPAIRS
Please locate your nearest Authorized Servicentre: **panasonic.ca/english/support/servicentrelocator**

IF YOU SHIP THE PRODUCT TO A SERVICENTRE

Carefully pack and send prepaid, adequately insured and preferably in the original carton.
Include details of the defect claimed, and proof of date of original purchase.

F0003DB80CP_EN.indd 32 2026/3/3 15:59:34

Specifications

Power Source	120 V~, 60 Hz
Power Consumption	8 A, 950 W
Cooking Power*	1,200 W
Outside Dimensions (W x H x D)	18 ½" x 13 ¾" x 15 ⅜"(**17 3/16")
	(470 mm x 350mm x 390(**436) mm)
Oven Cavity Dimensions (W x H x D)	15 3/16" x 8 ¼" x 13 7/16"
	(385 mm x 210 mm x 341 mm)
Operating Frequency	2,450 MHz
Net Weight	Approx. 27.1 lbs. (12.3 kg)

*IEC Test procedure

Specifications subject to change without notice.

**390 mm is the dimension without handle.
436 mm is the dimension with handle.

User's Record

The serial number of this product may be found on the back side of the oven. You should note the model number and the serial number of this oven in the space provided and retain this book as a permanent record of your purchase for future reference.

Model No. _____

Serial No. _____

Date of Purchase _____

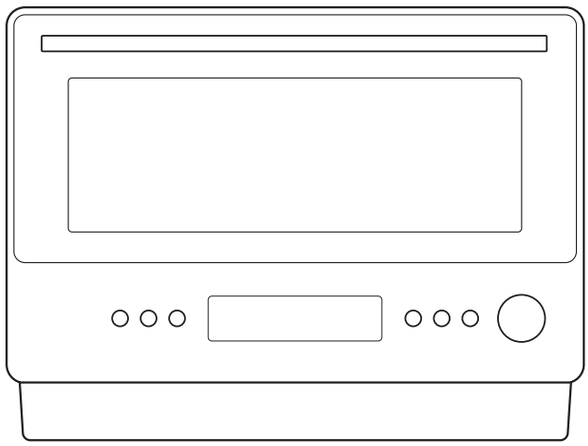
F0003DB80CP_EN.indd 33 2026/3/3 15:59:34

INVERTER®
technologie de cuisson précise

Panasonic®

Manuel d'utilisation

Four à micro-ondes
Pour usage domestique seulement
Nº de modèle NN-SF57RM



NN-SF57RM

AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LIRE ATTENTIVEMENT LE MANUEL D'UTILISATION ET LE CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

For English Instructions, turn over.

Panasonic Canada Inc.
5770 Ambler Drive
Mississauga, ON
L4W 2T3
www.panasonic.com

F0003DB80CP
PA0326-0
Imprimé en Chine
© Panasonic Corporation 2026

TABLE DES MATIÈRES

Informations de sécurité

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ 3-5
Instructions d'installation et de mise à la terre 5-6
Préparation des aliments 6-7
Emplacement des commandes 9
Panneau des commandes 10
Fonction du sélecteur 11

Fonctionnement

Utilisation du four à micro-ondes pour la première fois 12
Réglage de l'horloge 12
Réchauffage avec senseur 13
Réglage du verrou de porte pour la sécurité des enfants 14
Cuisson 14
Maintien au chaud 15
30 express 16
Ajout de temps 16
Décongélation (automatique) 17
Conseils et techniques de décongélation 17
Maïs à éclater 18
Boisson 19
Cuisson avec senseur 20
Tableau de cuisson avec senseur 21
Conseils pratiques pour la cuisson aux micro-ondes 23-24
Tableau de décongélation 24
Tableau de réchauffage 25
Tableau de cuisson 26-27
Caractéristiques des aliments/Techniques de cuisson 28-29

Entretien

Entretien et nettoyage du four à micro-ondes 30
Achat d'accessoires 30
Guide de dépannage 31
GARANTIE 32

Information générale

Ustensiles de cuisson 8
Spécifications 33
Pour vos dossiers 33

F0003DB80CP_FR-CA.indd 2 2026/3/3 16:04:53

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ

La sécurité de l'utilisateur et celle des autres sont très importantes.

D'importants messages de sécurité sont inclus dans ce manuel et sur l'appareil. Toujours lire et suivre tous les messages de sécurité.

Ce symbole représente un avertissement de sécurité. Il sert à avertir l'utilisateur des risques potentiels de chocs électriques ou de blessures, tant pour lui-même que pour les autres.

Tous les messages de sécurité comportent ce symbole d'avertissement, suivi des mots « DANGER », « AVERTISSEMENT » ou « ATTENTION ». Ces mots signifient :

DANGER — L'utilisateur risque la mort ou des blessures graves s'il ne respecte pas immédiatement les instructions.

AVERTISSEMENT — L'utilisateur risque la mort ou des blessures graves s'il ne respecte pas les instructions.

ATTENTION — Ce mot indique une situation à risque qui, si elle n'est pas évitée, peut engendrer des blessures mineures ou modérées.

Tous les messages de sécurité avertissent l'utilisateur du risque potentiel, de la façon de diminuer la possibilité de blessure et de ce qui peut arriver si les instructions ne sont pas suivies.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'EXPOSITION AUX MICRO-ONDES

(a) **NE PAS** faire fonctionner le four lorsque la porte est ouverte, puisque toute opération effectuée lorsque la porte est ouverte pourrait engendrer une exposition dangereuse aux micro-ondes. Il est important de ne pas contourner ou modifier les verrous de sécurité.

(b) **NE PAS** placer d'objets entre la paroi avant du four et la porte, et s'assurer qu'aucune poussière ou quelque autre résidu ne s'accumule sur les joints et surfaces d'étanchéité.

(c) **NE PAS** faire fonctionner le four s'il est défectueux. Avant tout, s'assurer que la porte ferme correctement et que les composants suivants ne sont pas endommagés :
(1) porte (faussée),
(2) charnières et verrous (brisés ou desserrés),
(3) joints de la porte et surfaces d'étanchéité.

(d) Confier toute réparation ou tout réglage du four à du personnel qualifié.

Nous vous remercions d'avoir arrêté votre choix sur un four à micro-ondes Panasonic.

Ce four à micro-ondes est un appareil de cuisson et il est important de respecter les mêmes mesures de sécurité qu'avec une cuisinière ou tout autre appareil de cuisson. Lors de l'utilisation d'appareils électriques, les mesures de sécurité de base doivent être suivies, y compris les mesures suivantes :

AVERTISSEMENT

Lors de l'utilisation de cet appareil électrique, il est recommandé de prendre les précautions suivantes afin de prévenir tout risque de brûlures, de chocs électriques, d'incendie, de blessures ou d'exposition aux micro-ondes :

1. Lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.
2. Lire et suivre les instructions concernant les « ***PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR ÉVITER TOUT RISQUE D'EXPOSITION AUX MICRO-ONDES*** », ci-dessus.
3. Cet appareil doit être relié à la terre. Ne brancher l'appareil que dans une prise avec retour à la terre. Voir le paragraphe « ***INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE*** » à la page 5.
4. Comme avec tout autre appareil de cuisson, **NE PAS** laisser le four sans surveillance pendant la cuisson.
5. Installer cet appareil selon les instructions d'installation de ce manuel, à la page 5.
6. **NE PAS** obstruer les évents d'aération de cet appareil.
7. **NE PAS** ranger l'appareil à l'extérieur. **NE PAS** l'utiliser près d'un évier, d'une piscine, dans un sous-sol humide ou tout autre endroit où il risque d'être exposé à l'eau.
8. N'utiliser le four que pour la cuisson, selon les instructions de ce manuel. **NE PAS** utiliser des produits corrosifs ou tout autre produit non alimentaire dans ce four. Ce type d'appareil est conçu uniquement pour la cuisson ou le réchauffage d'aliments. Il n'est pas destiné à un usage commercial ou pour un laboratoire. L'utilisation de produits corrosifs lors du chauffage ou du nettoyage risquerait d'endommager l'appareil ou causer des fuites de radiation.
9. Lors du nettoyage du four et des joints d'étanchéité, n'utiliser qu'une éponge ou un linge doux humecté d'eau légèrement savonneuse (savon doux ou détergent).

F0003DB80CP_FR-CA.indd 3 2026/3/3 16:04:53

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ (suite)

10. **NE PAS** permettre à un enfant d'utiliser l'appareil, sauf s'il est rigoureusement surveillé par un adulte. **NE PAS** tenir pour acquis le fait qu'un enfant peut maîtriser la cuisson parce qu'il sait comment utiliser une fonction.
11. DES CONTENUS CHAUDS SONT SUSCEPTIBLES DE CAUSER DES BRÛLURES SÉVÈRES. **NE PAS** PERMETTRE À DES ENFANTS D'UTILISER LE FOUR MICRO-ONDES. Faire preuve de prudence lors du retrait des éléments chauds.
12. **NE PAS** faire fonctionner l'appareil si sa fiche ou son fil d'alimentation sont endommagés, s'il a été échappé ou endommagé, ou s'il semble y avoir une anomalie.
13. **NE PAS** plonger la fiche ou le fil d'alimentation dans l'eau.
14. Éloigner le fil d'alimentation de toute source de chaleur.
15. **NE PAS** laisser le cordon pendre hors de la table ou du comptoir.
16. Cet appareil ne doit être entretenu que par du personnel qualifié. Communiquer avec le centre de service agréé le plus proche pour examen, réparation ou ajustement.
17. Certains produits, tels que des œufs avec ou sans coquille, des bouteilles à col étroit et des contenants hermétiquement fermés (p. ex. : des bocaux en verre fermés), pourraient éclater et ne devraient donc pas être utilisés dans le four.
18. Afin de prévenir tout risque d'incendie à l'intérieur du four :
    (a) **NE PAS** trop cuire les aliments. Toute cuisson nécessitant l'utilisation de papier, de matière plastique ou autre combustible doit être constamment surveillée.
    (b) Retirer les attaches en métal des emballages avant de placer ceux-ci au four.
    (c) **S'il arrive qu'un incendie se déclare à l'intérieur du four, laisser la porte fermée, débrancher le fil d'alimentation ou couper le contact sur le circuit électrique.**
    (d) **NE PAS** utiliser l'intérieur du four comme espace de rangement. **NE PAS** y laisser **de produits en papier, d'ustensiles de cuisson ou d'aliments une fois la cuisson terminée.**
19. **Liquides très chauds :** Des liquides, tels l'eau, le café ou le thé, peuvent être surchauffés au-delà de leur point d'ébullition sans apparaître en état d'ébullition. Il n'est pas toujours possible de constater visuellement l'ébullition d'un liquide à sa sortie du four à micro-ondes. IL SE POURRAIT QUE DES LIQUIDES TRÈS CHAUDS DÉBORDENT SOUDAINEMENT LORS DE LA PERTURBATION DU LIQUIDE OU DE L'INSERTION D'UN USTENSILE DANS LE LIQUIDE. Afin de prévenir tout risque de blessures :
    (a) **BRASSER LE LIQUIDE AVANT LA CUISSON ET À MI-CUISSON.**
    (b) **NE PAS réchauffer ensemble de l'eau et de l'huile ou des matières grasses. La pellicule huileuse enferme la vapeur et peut produire une violente éruption.**
    (c) **NE PAS** utiliser de récipients à parois droites et cous étroits.
    (d) En fin de cuisson, laisser reposer le récipient à l'intérieur du four pendant une courte période avant de le retirer du four.
20. **NE PAS** faire cuire directement sur le fond plat. Il risque de se craqueler et de causer des blessures ou des dommages au four.
21. Ne placer aucun objet sur le four à micro-ondes. Cela pourrait nuire au bon fonctionnement et à la fiabilité de l'appareil.

CONSERVER CE MANUEL D'UTILISATION

Pour utiliser adéquatement ce four, lire les autres précautions de sécurité et le manuel d'utilisation.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 4 2026/3/3 16:04:53

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ (suite)

AVERTISSEMENT

Mesures de sécurité

POUR PRÉVENIR TOUT RISQUE DE CHOC :

NE PAS enlever le panneau extérieur du four. Confier toute réparation à du personnel de service qualifié.

POUR PRÉVENIR TOUT RISQUE D'EXPOSITION AUX MICRO-ONDES :

NE PAS altérer, modifier les réglages, ni réparer la porte, le cadre du panneau des commandes, les interrupteurs de sécurité ou toute autre partie du four afin de prévenir les fuites de micro-ondes.

POUR PRÉVENIR TOUT RISQUE D'INCENDIE OU DE DOMMAGES CAUSÉS PAR DES ÉTINCELLES :

1. **NE PAS** faire fonctionner le four à micro-ondes lorsqu'il est vide, **ne pas faire cuire de petites portions d'aliments sans surveillance** et ne pas utiliser de récipients en métal. Lors de l'utilisation du four en l'absence d'aliment ou d'eau, **ou de la cuisson d'une trop petite portion**, l'énergie des micro-ondes ne peut être absorbée et elle se réfléchirait continuellement sur les parois du four. Cela provoquera des étincelles et endommagera l'intérieur du four, la porte ou d'autres composants.
2. **NE PAS** ranger des matières inflammables à proximité, sur le dessus ou à l'intérieur du four.
3. **NE PAS** faire sécher de linge, des journaux ou tout autre matériel dans le four, ni utiliser du papier journal ou des sacs en papier pour la cuisson.
4. **NE PAS** frapper le panneau des commandes. Les commandes peuvent être endommagées.
5. **NE PAS** utiliser de papier recyclé à moins qu'il ne soit recommandé pour la cuisson aux micro-ondes. Il peut contenir des impuretés qui risqueraient d'occasionner des étincelles.

POUR PRÉVENIR TOUT RISQUE D'ÊTRE ÉBOUILLANTÉ :

LES POIGNÉES POUR CONTENANTS doivent toujours être utilisées pour sortir les contenants du four. La chaleur est transférée de l'aliment CHAUD vers le contenant, puis du contenant vers le fond plat. Le fond plat peut également être très CHAUD après le retrait du contenant du four.

Instructions d'installation et de mise à la terre

Examen du four

Déballer l'appareil et retirer tout le matériel d'emballage. Examiner soigneusement l'appareil afin de détecter toute déformation, défectuosité du système de verrouillage ou bris de la porte. Prévenir immédiatement le détaillant si l'appareil est endommagé. **NE PAS** installer un four endommagé.

Emplacement du four

1. Le four doit être placé sur une surface plane et stable à une hauteur de 91,6 cm (36 po) du plancher. Placer la surface avant de la porte à 7,6 cm (3 po) ou plus du bord du comptoir pour empêcher le four de basculer accidentellement durant une utilisation normale. Assurer une ventilation adéquate. Conserver un espace libre de 15 cm (6 po) au-dessus du four, de 10 cm (4 po) à l'arrière et de 5 cm (2 po) de chaque côté. Si un côté du four doit être placé contre le mur, il ne faut pas bloquer l'autre côté. Ne pas retirer les pattes sous le four.

   (a) **NE PAS** obstruer les évents d'aération. Si ceux-ci devaient être obstrués pendant le fonctionnement de l'appareil, le four risque de surchauffer et d'être endommagé.

   (b) **NE PAS** placer le four près d'une surface chaude ou humide, par exemple, près d'une cuisinière à gaz ou électrique, d'un évier ou d'un lave-vaisselle.

   (c) **NE PAS** utiliser le four en présence d'humidité excessive.
2. Ce four a été conçu pour un usage domestique uniquement. Il n'a pas été testé ni approuvé pour un usage commercial ou maritime ni dans une caravane.

Fonctionnement du ventilateur

Après l'utilisation du four, le ventilateur peut tourner pour refroidir les composants électriques et « 0 » tourne sur l'écran. Il est tout de même possible de retirer les aliments du four pendant le fonctionnement du ventilateur. Il est recommandé de laisser le four branché jusqu'à ce que le moteur du ventilateur cesse de tourner.

Installation

NE PAS obstruer les évents d'aération. Si ceux-ci devaient être obstrués pendant le fonctionnement de l'appareil, le four risquerait de surchauffer. Un dispositif de sécurité couperait automatiquement le contact. Si tel était le cas, la cuisson pourrait être reprise une fois le four refroidi.

AVERTISSEMENT : UN USAGE INADÉQUAT DE LA BRANCHE DE MISE À LA TERRE PEUT OCCASIONNER DES RISQUES DE CHOC ÉLECTRIQUE.

Consulter un maître-électricien ou un centre de service si les instructions de mise à la terre ne sont pas comprises ou si un doute subsiste quant à la mise à la terre de l'appareil. S'il est nécessaire d'ajouter une rallonge, n'utiliser qu'une rallonge à trois fils munie d'une fiche à trois branches avec mise à la terre et d'une prise à trois trous qui accepte la fiche de l'appareil. La puissance nominale de la rallonge doit égaler ou excéder celle de l'appareil.

Instructions de mise à la terre

CET APPAREIL DOIT ÊTRE RELIÉ À LA TERRE.

En cas de court-circuit, cette prise de terre permet de réduire les risques de choc électrique. La fiche à trois branches dont est muni cet appareil s'insère dans une prise standard à trois trous avec retour à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise correctement installée et reliée à la terre.

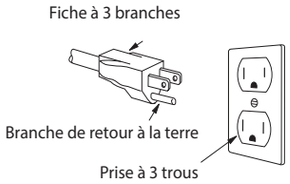
- **Brancher la fiche dans une prise à trois trous avec retour à la terre, correctement installée.**
- **NE PAS** retirer la branche de retour à la terre.
- **NE PAS** utiliser un adaptateur.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 5 2026/3/3 16:04:53

Installation et mise à la terre (suite)

Alimentation

1. L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation court pour réduire les risques d'emmêlement ou d'accrochage d'un cordon plus long.
2. Des cordons plus longs ou des rallonges sont vendus séparément et peuvent être utilisés si les précautions d'usage sont respectées. NE PAS laisser le cordon pendre hors de la table ou du comptoir.
3. Si un long cordon ou une rallonge est utilisé,
   - La capacité indiquée du cordon ou de la rallonge doit être au moins égale à la consommation du four.
   - La rallonge doit comporter 3 fils et une fiche à 3 branches avec retour à la terre.
   - Il faut disposer le long cordon de manière qu'il ne pende pas en dehors du comptoir ou de la table d'où il pourrait être tiré par un enfant ou faire trébucher quelqu'un.
   - La rallonge doit comporter 3 fils et une fiche à 3 branches avec retour à la terre.
   - Il faut disposer le long cordon de manière qu'il ne pende pas en dehors du comptoir ou de la table d'où il pourrait être tiré par un enfant ou faire trébucher quelqu'un.



Circuit

1. Ce four doit être branché sur un CIRCUIT ÉLECTRIQUE DISTINCT. Aucun autre appareil ne doit partager simultanément le même circuit électrique que le four à micro-ondes. Sinon, le fusible risque de griller ou le disjoncteur peut se déclencher.
2. Ce four doit être branché dans une PRISE AVEC MISE À LA TERRE 120 V c.a., 60 Hz, d'au moins 15 A ou 20 A. **(Depuis 2017, toute nouvelle construction et rénovation de résidence familiale doit être munie d'au moins une prise de 120 V c.a., 60 Hz, 20 A, RELIÉE À LA TERRE).** S'il advenait que l'installation électrique ne comporte pas de prise munie d'un retour à la terre, il est de la responsabilité et de l'obligation du propriétaire de consulter un maître-électricien afin de faire effectuer les modifications nécessaires.
3. La TENSION du circuit électrique doit correspondre à celle de ce four à micro-ondes (120 V c.a., 60 Hz). Il est dangereux d'utiliser une tension plus haute et cela peut occasionner un incendie ou des dommages au four. Une tension plus faible ralentit la cuisson. Panasonic n'est PAS responsable de quelconques dommages résultant d'un usage du four avec une tension autre que celle spécifiée.

BROUILLAGE RADIO/TÉLÉ/APPAREIL SANS FIL

Cet appareil a été testé et trouvé conforme aux limites des fours à micro-ondes. Ce produit peut émettre de l'énergie de fréquence radio susceptible de causer des interférences avec certains appareils comme les radios, les téléviseurs, les moniteurs pour bébé, les téléphones sans fil, les appareils Bluetooth, les routeurs sans fil, etc. Il est possible de vérifier la présence d'interférences en arrêtant et en redémarrant l'appareil. S'il y a interférence, il est recommandé de corriger la situation en prenant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

(1) Augmenter la distance entre le four à micro-ondes et les autres appareils recevant l'interférence.

(2) Si possible, utiliser une antenne correctement installée ou réorienter l'antenne de l'appareil recevant l'interférence.

(3) Brancher le four à micro-ondes dans une prise différente de celle de l'appareil recevant l'interférence.

(4) Nettoyer la porte et les surfaces d'étanchéité du four. (Voir « Entretien et nettoyage du four à micro-ondes »)

Préparation des aliments

Lors de l'utilisation du four, il est recommandé de prendre les précautions suivantes.

IMPORTANT

Les résultats dépendent de la durée et du niveau d'intensité réglés, ainsi que du poids des aliments. Il y a risque d'incendie si la quantité d'aliments recommandée est réduite, mais que la durée de cuisson demeure la même.

1) PRÉPARATION DE CONSERVES / STÉRILISATION / DÉSHYDRATATION DES ALIMENTS / CUISSON DE PETITES QUANTITÉS D'ALIMENTS

- **NE PAS** utiliser le four pour la préparation de mise en conserve. Le four ne peut pas maintenir les aliments à la température requise pour la mise en conserve. Les aliments risquent une contamination et une détérioration.
- **NE PAS** utiliser le four pour stériliser des objets (biberons, etc.). Il est difficile de conserver le four à la haute température nécessaire à la stérilisation.
- **NE PAS** faire sécher les viandes, les fruits, les légumes ou les fines herbes dans le four. Des petites quantités d'aliments ou des aliments à faible teneur en eau peuvent brûler, s'assécher ou prendre feu.
- **NE PAS** préparer de petites portions d'aliments à haute intensité. Cela peut causer une concentration d'énergie à un endroit fixe, ce qui peut entraîner la formation d'étincelles et endommager le four. Sélectionner un réglage d'intensité de cuisson plus faible lors de la préparation de petites portions.

2) MAÏS À ÉCLATER

Le maïs à éclater peut être préparé dans un grille-maïs pour four à micro-ondes. Le maïs à éclater est également offert en sac. Suivre les directives du fabricant et utiliser une marque adéquate à la puissance du four à micro-ondes.

ATTENTION : Le maïs à éclater préemballé pour four à micro-ondes doit être préparé selon les instructions sur l'emballage ou à l'aide de la touche de maïs à éclater (voir page 18). Sinon, le maïs peut ne pas éclater correctement ou s'enflammer et déclencher un incendie. Ne jamais laisser le four sans surveillance lors de la cuisson. Laisser le sac refroidir avant de l'ouvrir. Afin d'éviter tout risque de brûlures lors de l'ouverture du sac, l'éloigner du visage et du corps.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 6 2026/3/3 16:04:53

Préparation des aliments (suite)

3) FRITURE

- **NE PAS** faire de friture dans le four à micro-ondes. L'huile peut prendre feu et endommager le four ou causer des blessures. Un bon nombre d'ustensiles conçus pour la cuisson aux micro-ondes ne résistent pas à la chaleur dégagée par l'huile chaude, et peuvent éclater ou fondre.

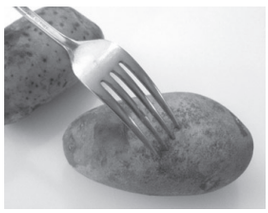
4) ALIMENTS AVEC MEMBRANES NON POREUSES

- **NE PAS FAIRE CUIRE OU RÉCHAUFFER DES ŒUFS ENTIERS, AVEC OU SANS LA COQUILLE.**

  La vapeur accumulée dans les œufs entiers peut les faire exploser et causer des dommages au four ou des blessures. Par contre, il est possible de réchauffer des œufs durs TRANCHÉS ou de faire cuire des œufs BROUILLÉS.

- **Les pommes de terre, les pommes, les courges et les saucisses** sont des exemples d'aliments à membrane non poreuse. Percer ces aliments avant la cuisson aux micro-ondes pour les empêcher d'éclater.

  ATTENTION : ***La cuisson de vieilles pommes de terre ou de pommes de terre sèches peut provoquer un incendie.***



5) FOND PLAT / RÉCIPIENTS DE CUISSON

- Les récipients de cuisson deviennent chauds pendant la cuisson aux micro-ondes. La chaleur est transférée des aliments CHAUDS au récipient, puis au fond plat. Utiliser des poignées pour récipients de cuisson lors du retrait des récipients du four, des couvercles ou des pellicules plastiques des récipients de cuisson afin d'éviter des brûlures.
- Le fond plat devient chaud pendant la cuisson. Le laisser refroidir avant de le manipuler ou d'y déposer des articles en papier, tels des assiettes en papier ou des sacs de maïs à éclater pour fours à micro-ondes.
- Ne pas utiliser des plats avec garnitures métalliques afin de prévenir la formation d'étincelles.

6) SERVIETTES EN PAPIER / TISSUS

- **NE PAS** utiliser de serviettes en papier ni de tissus contenant des fibres synthétiques. Ces fibres risquent de s'enflammer. Surveiller l'usage de serviettes en papier.

7) PLATS À BRUNIR / SACS DE CUISSON

- Les plats et les grilles à brunir ont été conçus pour la cuisson aux micro-ondes seulement. Procéder selon les instructions du fabricant. **NE PAS** préchauffer un plat à brunir pendant plus de six minutes.
- Lors de l'utilisation de sacs de cuisson, procéder selon les directives du fabricant. **NE PAS** utiliser d'attaches en métal. Fermer à l'aide d'attaches en nylon, d'une bande découpée du sac ou d'une ficelle en coton.

8) THERMOMÈTRES

- **NE PAS** utiliser de thermomètre à viande traditionnel dans un four à micro-ondes. Autrement, il peut y avoir formation d'étincelles. Utiliser un thermomètre à viande ou à bonbons pour fours à micro-ondes.

9) LAIT MATERNISÉ / ALIMENTS POUR BÉBÉS

- **NE PAS** réchauffer le lait maternisé ou les aliments pour bébés dans le four à micro-ondes. Le bocal en verre ou la surface de l'aliment peut paraître tiède, mais l'intérieur peut être si brûlant qu'il peut causer des brûlures dans la bouche et l'œsophage de l'enfant.

10) RÉCHAUFFAGE DE PÂTISSERIES

- Lors du réchauffage de pâtisseries, vérifier la température de toute garniture avant de servir. Certaines garnitures peuvent être très chaudes même si l'aliment est tiède (p. ex. : beignes à la gelée).

11) MISES EN GARDE GÉNÉRALES

- **NE PAS** utiliser le four pour autre chose que la cuisson des aliments.
- Afin de prévenir toute blessure, ne laisser personne s'approcher, s'appuyer, s'asseoir ou placer des objets lourds sur la porte ouverte du four. Il pourrait en résulter des blessures graves.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 7 2026/3/3 16:04:53

Ustensiles de cuisson

Cette section répond à la question « Puis-je utiliser dans un four à micro-ondes? »

Papier d'aluminium

Son usage n'est pas recommandé. Il y a risque de production d'étincelles si l'aluminium est trop proche des parois du four et cela pourrait causer des dommages au four.

Plat à brunir

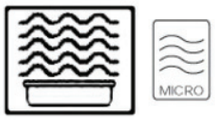
Oui. Utiliser seulement des plats à brunir conçus pour la cuisson aux micro-ondes. Consulter les instructions / tableau de préchauffage du plat à brunir. Ne pas préchauffer plus de six minutes.

Sacs en papier brun

Non. Ils risquent de causer un incendie dans le four.

Pour fours à micro-ondes

Oui. Si indiqué pour fours à micro-ondes, consulter les directives du fabricant pour les usages lors de la cuisson aux micro-ondes. Certains morceaux sont étiquetés au verso « Pour four et four à micro-ondes ».



Vaisselle

Si non indiqué, utiliser **ESSAI DE RÉCIPIENTS** ci-dessous.

Contenant jetable en papier polyester

Oui. Certains plats surgelés sont emballés dans ces contenants. Ils se vendent également dans certaines épiceries.

Emballages repas-minute avec poignée métallique

Non. Les poignées métalliques risquent de former des étincelles.

Plateaux de repas surgelés

Oui, s'ils sont conçus pour les fours à micro-ondes. Non, s'ils contiennent du métal.

Bocaux en verre

Non. La plupart des bocaux en verre ne résistent pas à la chaleur.

Récipient en verre et céramique résistant à la chaleur et allant au four

Oui, mais uniquement ceux pour la cuisson aux micro-ondes et le brunissage. (Consulter **ESSAI DE RÉCIPIENTS** ci-dessous.)

Récipient en métal

Non. Le métal peut produire des étincelles et endommager le four.

Attaches métalliques

Non. Elles peuvent produire des étincelles et causer un incendie dans le four.

Sac de cuisson

Oui. Suivre les directives du fabricant. Fermer à l'aide de l'attache en nylon incluse, d'une bande découpée du sac ou d'une ficelle. Ne pas fermer avec une attache métallique. Percer six fentes de 1 cm (½ po) dans le haut du sac.

Assiettes et tasses en papier

Oui. Servent à réchauffer les aliments cuits ou pour une cuisson de courte durée comme celle des hotdogs. **Ne pas utiliser des tasses en papier dans le four à micro-ondes; elles pourraient surchauffer et s'enflammer.**

Serviettes et essuie-tout

Oui, seulement les serviettes et essuie-tout en papier. Sert à réchauffer les petits pains et les sandwichs, seulement si indiqué pour fours à micro-ondes. Ne PAS utiliser de serviettes en papier recyclé.

Papier parchemin

Oui. Utiliser pour couvrir afin d'éviter les éclaboussures.

Récipient en plastique

Oui, avec prudence. Doit être indiqué « Pour four à micro-ondes ».

Consulter les directives pour four à micro-ondes du fabricant pour les usages recommandés. Certains contenants en plastique pour micro-ondes ne conviennent pas aux aliments à haute teneur en sucre et en gras. La chaleur de l'aliment risque de causer une déformation.

Plastique, mélamine

Non. Ce matériau absorbe les micro-ondes. Il devient très CHAUD!

Verre en mousse de polystyrène

Oui, avec prudence. Peut fondre si l'aliment atteint une température élevée. Utiliser seulement pour de courtes durées pour réchauffer à basse température de service. **NE PAS utiliser des tasses en papier dans le four à micro-ondes; elles pourraient surchauffer et s'enflammer.**

Pellicule plastique

Oui. Sert à couvrir les aliments afin de maintenir l'humidité et prévenir les éclaboussures. Doit être indiqué « Pour four à micro-ondes ». Vérifier les directives sur l'emballage.

Paille, osier, bois

Oui, pour courte durée seulement. Utiliser pour le réchauffage de courte durée et pour amener les aliments à basse température de service. Le bois peut sécher, se fendre ou craqueler.

Thermomètres

N'utiliser que des thermomètres conçus pour fours à micro-ondes, et NON des thermomètres pour fours traditionnels.

Papier paraffiné

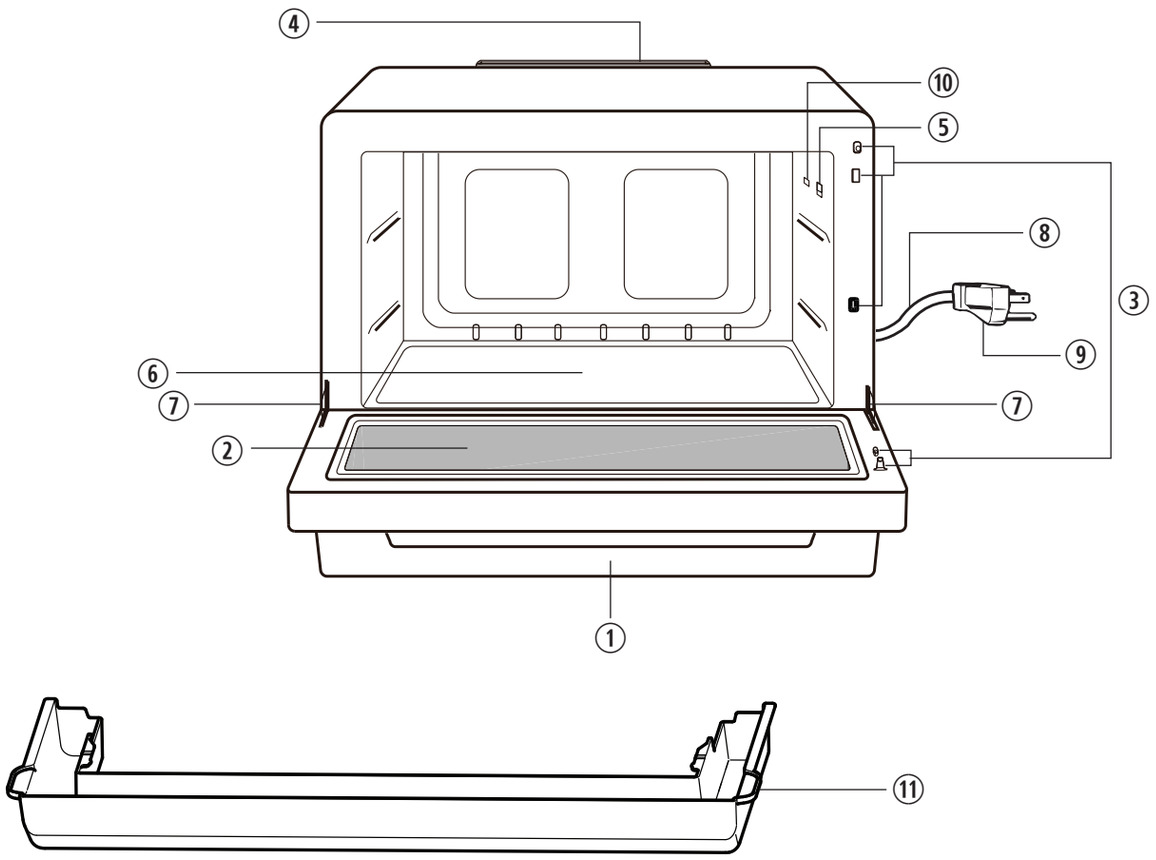
Oui. Utiliser pour couvrir afin de prévenir les éclaboussures et maintenir l'humidité.

ESSAI DE RÉCIPIENTS

POUR VÉRIFIER SI UN RÉCIPIENT PEUT ALLER AU FOUR À MICRO-ONDES : Remplir d'eau froide un contenant pour micro-ondes et le déposer dans le four avec le récipient à tester; **chauffer une (1) minute à P10 (ÉLEVÉE)**. Si le récipient testé est demeuré à la température ambiante alors que l'eau dans le contenant pour micro-ondes est chaude, il peut être utilisé dans un four à micro-ondes. Si par contre le récipient est chaud, cela veut dire qu'il a absorbé des micro-ondes, auquel cas il NE doit PAS être utilisé pour ce mode de cuisson. Ne pas exécuter ce test avec des récipients en plastique.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 8 2026/3/3 16:04:53

Emplacement des commandes



① **Poignée de la porte**
Tirer la poignée de la porte vers le bas pour l'ouvrir. Si durant la cuisson la porte du four est ouverte, la cuisson est temporairement arrêtée sans que les paramètres programmés ne soient effacés. La cuisson reprend dès que la porte est fermée et que le **sélecteur** est pressé. La lampe du four s'allume à l'ouverture de la porte du four.

② **Fenêtre de la porte du four**

③ **Système de porte à fermeture douce**

④ **Évent d'aération**

⑤ **Lampe du four**
La lampe du four s'allume pendant la cuisson, mais s'éteint lorsque la porte est ouverte pendant 1 minute.

⑥ **Fond plat**
Si le fond plat est chaud, le laisser refroidir avant de le nettoyer. Ne pas placer d'aliments directement sur le fond plat. Les placer dans un récipient ou sur un support à récipient allant au four à micro-ondes.

⑦ **Charnières de porte**
Afin de prévenir toute blessure lors de l'ouverture ou de la fermeture de la porte, tenir les doigts loin des charnières.

⑧ **Cordon d'alimentation**

⑨ **Fiche d'alimentation**

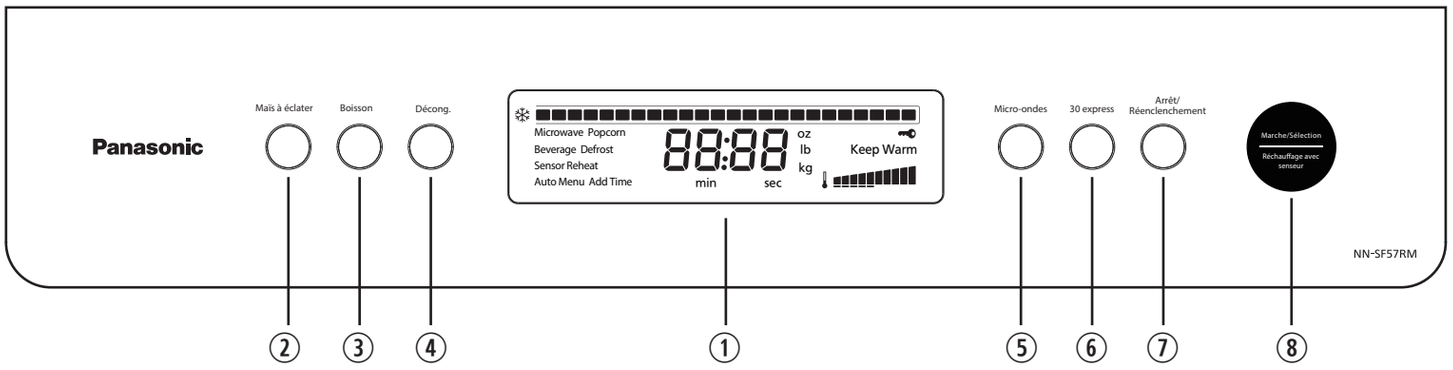
⑩ **Senseur infrarouge (IR)**

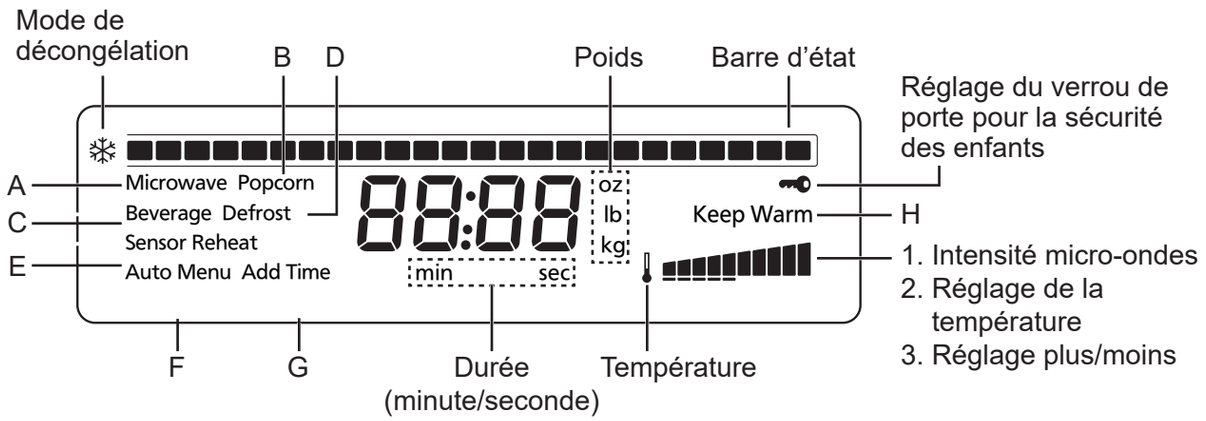
⑪ **Couvercle de garniture**
C'est un couvercle décoratif. S'il est sale, rincer uniquement avec de l'eau propre. Ne pas le mettre dans le lave-vaisselle.

NOTA :
Illustration à titre de référence seulement.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 9 2026/3/3 16:04:53

Panneau des commandes





① **Écran d'affichage**

Mode

A : Microwave (Micro-ondes)
B : Popcorn (Maïs à éclater)
C : Beverage (Boisson)
D : Defrost (Décongélation)
E : Sensor Reheat (Réchauffage avec senseur)
F : Auto Menu (Menu auto)
G : Add Time (Ajout de temps)
H : Keep Warm (Maintien au chaud)

② **Touche Maïs à éclater** (voir page 18)

③ **Touche Boisson** (voir la page 19)

④ **Touche Décongélation** (voir page 17)

⑤ **Touche Micro-ondes** (voir page 14-15)

⑥ **Touche 30 express** (voir page 16)

⑦ **Touche Arrêt/Réenclenchement**
Avant la cuisson : Un toucher supprime toutes les instructions entrées.
Durant la cuisson : Un toucher interrompt temporairement la cuisson. Un autre toucher supprime toutes les instructions entrées et l'heure du jour ou le deux-points s'affiche à l'écran d'affichage.

⑧ **Sélecteur**
Le sélecteur offre 4 fonctions.
(voir les détails à la page suivante).

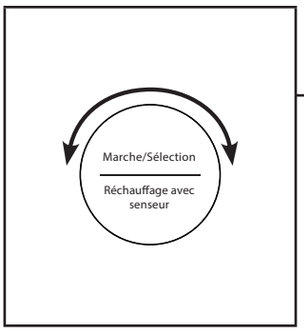
Avertisseur sonore :
Lors d'une pression appropriée sur une touche, un bip sonore se fait entendre. Si le bip ne se fait pas entendre lors de la pression sur une touche, cela indique que le four n'a pas ou n'a pas pu accepter l'instruction. À la fin d'un programme, le four émet 5 bips.

NOTA :
Si aucune action n'est prise après le réglage du menu de cuisson dans les 6 minutes suivantes, le four annule automatiquement le menu de cuisson. L'affichage retourne au mode horloge ou deux-points.

NOTA :
Illustration à titre de référence seulement.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 10 2026/3/3 16:04:53

Fonction du sélecteur

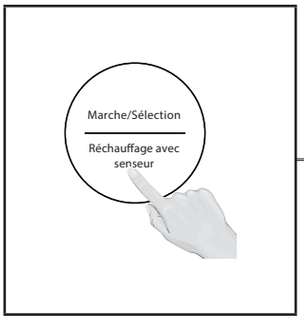


① Durée/Menu/Poids

Sélectionner la durée, le menu de cuisson avec senseur ou le poids (pour le maïs à éclater) en tournant le **sélecteur**.

② Température et Plus/Moins

* (En option) Réglage de la cuisson au goût après une pression sur **Marche**. Changer le réglage en moins de 14 secondes pour obtenir le résultat parfait. Le réglage par défaut est Moyenne (Standard) lors du premier branchement de l'appareil.



③ Marche/Sélection (confirmation)

Appuyer sur le sélecteur pour mettre le four en marche ou confirmer le réglage. Si, pendant la cuisson, la porte est ouverte ou après une pression sur **Arrêt/ Réenclenchement**, il faut appuyer à nouveau sur le **sélecteur** pour continuer la cuisson.

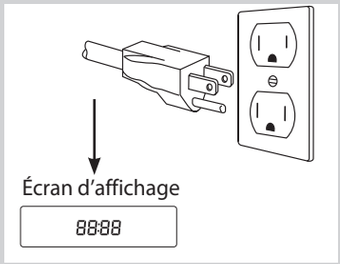
④ Réchauffage avec senseur (réchauffage à une touche)

Appuyer sur le **sélecteur** lorsque le deux-points ou l'horloge est affiché pour démarrer rapidement le réchauffage d'un repas réfrigéré (voir la page 13).

F0003DB80CP_FR-CA.indd 11 2026/3/3 16:04:53

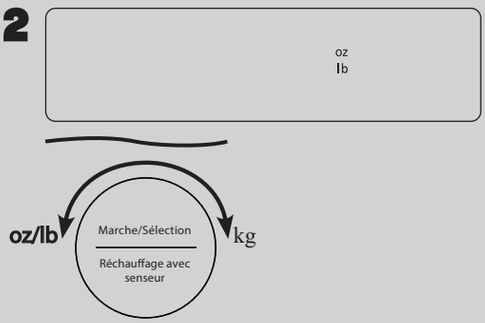
Utilisation du four à micro-ondes pour la première fois

1



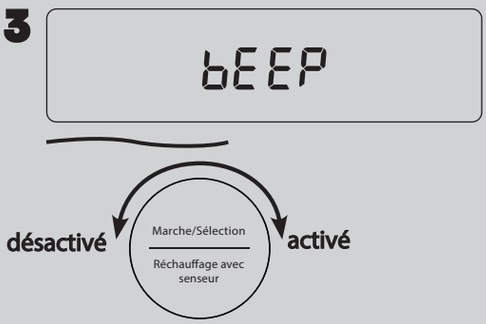
Brancher le cordon d'alimentation dans une prise secteur avec retour à la terre.

2



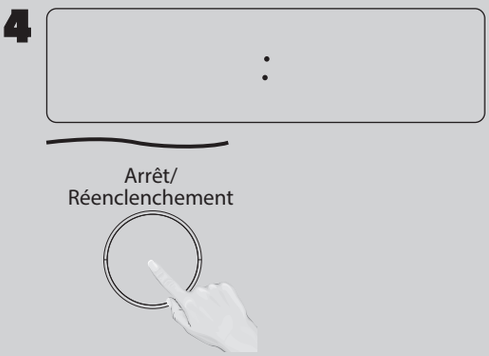
Appuyer une fois sur **Marche**, puis tourner le **sélecteur** pour alterner entre le système de poids, impérial (oz/lb) ou métrique (kg).

3



Appuyer une fois sur **Marche**, puis tourner le **sélecteur** pour alterner entre le bip activé ou désactivé.

4



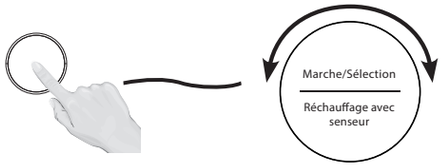
Appuyer sur **Arrêt/Réenclenchement** pour confirmer; le deux-points (:) s'affiche à l'écran.

NOTA :

1. Ces sélections ne sont offertes que lors du branchement initial du cordon d'alimentation.
2. Certains paramètres de ce produit retiennent les préférences (p. ex. : unité de poids, bip activé/désactivé). Une fois configurés, ces paramètres sont sauvegardés pour ne plus avoir à les changer chaque fois. Ils demeurent mémorisés même si le four est débranché.

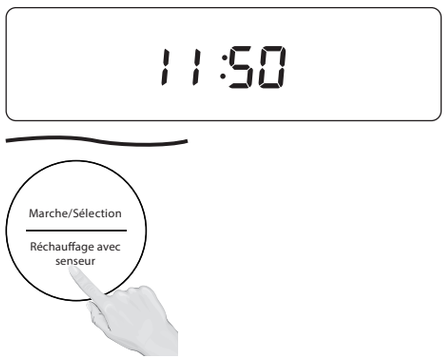
Réglage de l'horloge

1 Arrêt/Réenclenchement



Lorsqu'il n'y a PAS de cuisson en cours dans le four, maintenir une pression pendant 3 secondes sur **Arrêt/Réenclenchement**; le deux-points clignote. Entrer l'heure du jour à l'aide du **sélecteur**.

2



Appuyer sur **Marche** pour terminer le paramétrage, le deux-points (:) cesse de clignoter.

NOTA :

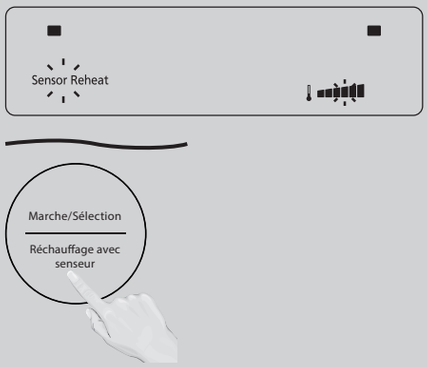
1. Pour refaire le réglage de l'horloge, recommencer les étapes.
2. L'horloge fonctionne tant que le four est branché et alimenté en énergie électrique.
3. L'horloge fonctionne selon un système de 12 heures.
4. Le four ne peut fonctionner pendant que le deux-points (:) clignote.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 12 2026/3/3 16:04:53

Réchauffage avec senseur

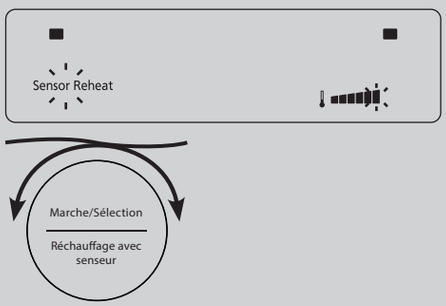
(Pour le réchauffage à une touche sans régler la durée ni l'intensité. Le senseur Genius® 2.0 détecte automatiquement la température des aliments.)
(Exemple : pour réchauffer les aliments en mode Élevée)

1



Placer les aliments dans un récipient allant au four à micro-ondes au centre de la cavité, appuyer sur le **sélecteur** pour la mise en marche, le réchauffage débute automatiquement.

2



Après une pression sur **Marche**, il est possible de modifier le réglage (intensité) depuis (Moyenne) Standard dans les 14 secondes suivantes.
Pour augmenter : tourner le sélecteur dans le sens horaire.
Pour diminuer : tourner le sélecteur dans le sens antihoraire.

Les 6 réglages possibles sont :
La plus faible → Faible → Moy-faible → Moyenne → Moy.-élevée → Élevée
(Ne régler qu'au besoin.)

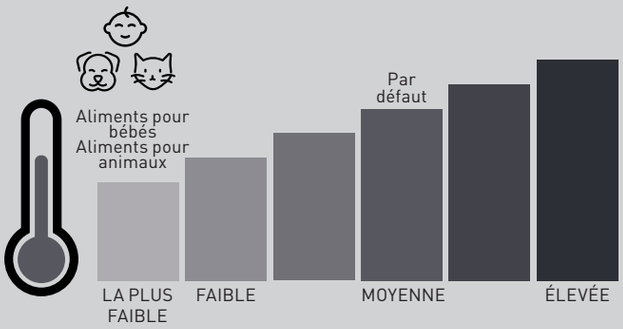
NOTA :

1. La porte ne doit pas être ouverte avant la fin de la cuisson. Toujours remuer et vérifier la température avant de servir. Pour les aliments plus gros, laisser reposer 2 à 3 minutes.
2. Après s'être familiarisé avec la fonction de réchauffage avec senseur à quelques reprises, il est possible de modifier le degré de réchauffage des aliments au moyen du réglage de **température et plus/moins** du sélecteur.
3. Toujours placer l'aliment au centre de la cavité, dans une gamme de poids entre 55 et 1 000 g (2 et 35 oz).
4. **Ne pas couvrir** l'aliment avec un couvercle, un essuie-tout, une pellicule plastique ou d'autres matières. Le senseur ne pourrait pas détecter la température de l'aliment. Cependant, utiliser une pellicule plastique pour réchauffer la soupe afin d'éviter les éclaboussures.
5. Pour un réchauffage uniforme, s'assurer que l'épaisseur de l'aliment ne dépasse pas 3 cm (1¼ po).

NE PAS UTILISER LE RÉCHAUFFAGE AVEC SENSEUR :

1. Pour réchauffer les aliments congelés, riches en huile, en fromage, en sel et épais, utiliser le réchauffage manuel par durée et intensité.
2. Pour réchauffer les gros morceaux de légumes denses comme les pommes de terre au four, utiliser le réchauffage manuel par durée et intensité.
3. Pour réchauffer les aliments crus ou non cuits.
4. Lorsque l'intérieur du four est chaud.
5. Pour les boissons ou le maïs à éclater, utiliser les touches dédiées.

Conseils pour le réglage de température :
Après le début du réchauffage, régler la température en tournant le sélecteur.

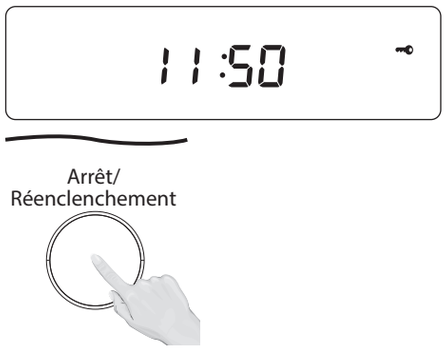


Poulet entier : en raison de sa taille et de sa densité, il est recommandé d'utiliser le réglage « Élevée ».
Lasagne : en raison de sa taille et de sa densité, il est recommandé d'utiliser le réglage « Élevée ».

F0003DB80CP_FR-CA.indd 13 2026/3/3 16:04:53

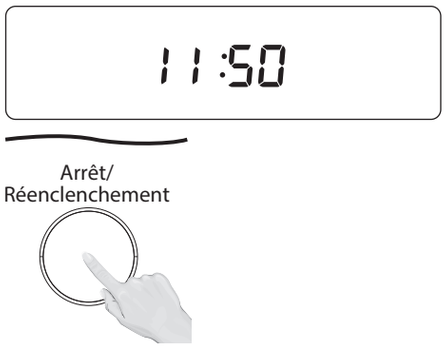
Réglage du verrou de porte pour la sécurité des enfants

1



Alors que le deux-points ou l'heure du jour est affiché à l'écran, appuyer trois fois sur **Arrêt/Réenclenchement**; « » s'affiche à l'écran.

2



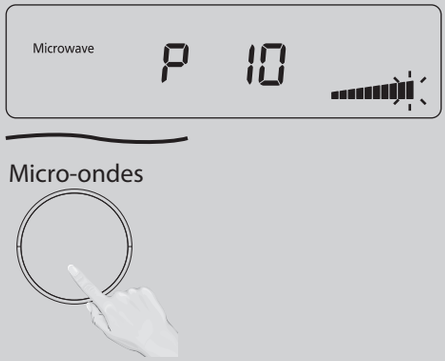
Appuyer trois fois sur **Arrêt/Réenclenchement**; l'écran affiche l'heure du jour et le verrou de porte pour la sécurité des enfants est désactivé.

NOTA :

1. Ce système empêche le fonctionnement électronique du four jusqu'à ce qu'il soit désactivé. La porte n'est pas verrouillée.
2. Pour activer ou désactiver le verrou de porte pour la sécurité des enfants, il faut appuyer trois fois sur **Arrêt/ Réenclenchement** en moins de 10 secondes. Un intervalle minimal de 3 secondes est requis entre chaque pression.
3. Ce système peut être activé pendant l'affichage du deux-points ou de l'heure.

Cuisson

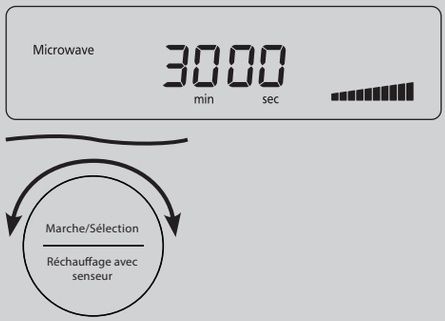
1



Appuyer sur **Micro-ondes** jusqu'à ce que le niveau désiré d'intensité s'affiche à l'écran. P10 est le niveau le plus élevé et P1 est le plus faible.

Pression	Niveau d'intensité
Une	P10 (ÉLEVÉE)
Deux	P9
Trois	P8
Quatre	P7 (MOY.-ÉLEVÉE)
Cinq	P6 (MOYENNE)
Six	P5
Sept	P4
Huit	P3 (MOY.-FAIBLE)
Neuf	P2
Dix	P1 (FAIBLE)
Onze	MAINTIEN AU CHAUD

2



Régler la durée de cuisson en tournant le **sélecteur**. P10 (ÉLEVÉE) et MAINTIEN AU CHAUD offrent une durée maximale de cuisson de 30 minutes. Pour les autres niveaux d'intensité, la durée maximale de cuisson est de 1 heure et 30 minutes.

3

Appuyer sur **Marche**, la cuisson commence et le compte à rebours s'amorce à l'écran. À la fin de la cuisson, cinq bips se font entendre.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 14 2026/3/3 16:04:53

NOTA :

1. Ne pas tenter d'utiliser la cuisson aux micro-ondes avec un récipient en métal.
2. Ne pas déposer un aliment directement sur le fond plat du four. Placer dans un plat allant au four à micro-ondes ou en verre. Sauf indication contraire, il faut mettre un couvercle ou une pellicule perforée sur l'aliment seulement pour le réchauffage ou la cuisson aux micro-ondes.
3. Pour le réchauffage, utiliser le niveau d'intensité P10 (ÉLEVÉE) pour les liquides, P7 (MOY.-ÉLEVÉE) pour la plupart des aliments et P6 (MOYENNE) pour les aliments plus denses.
4. Pour la décongélation, utiliser P3 (MOY.-FAIBLE).

NE PAS TROP CUIRE :
Ce four cuit plus rapidement que les modèles plus anciens. Une surcuisson donne des aliments plus secs et peut engendrer un incendie. Le niveau de puissance de cuisson d'un four à micro-ondes donne le niveau d'intensité micro-ondes possible.

Attention :
NE PAS décongeler les aliments à une intensité élevée. Cela peut causer une concentration d'énergie à un endroit fixe, ce qui peut entraîner la formation d'étincelles et endommager le four. Pour une décongélation précise de petites portions, utiliser la fonction « Décongélation » à la page 17.

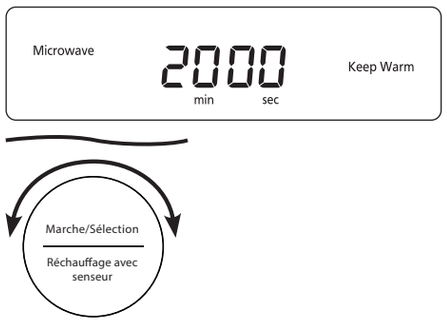
Maintien au chaud

(Cette fonction permet de maintenir les aliments au chaud jusqu'à 30 minutes après la cuisson.)

1

Appuyer 11 fois sur **Micro-ondes** pour sélectionner la fonction MAINTIEN AU CHAUD.

2



Régler la durée de maintien au chaud en tournant le **sélecteur** (jusqu'à 30 minutes). Par exemple, régler une durée de 20 minutes.

3

Appuyer sur **Marche**; la cuisson commence et le compte à rebours s'amorce à l'écran. À la fin de la cuisson, cinq bips se font entendre.

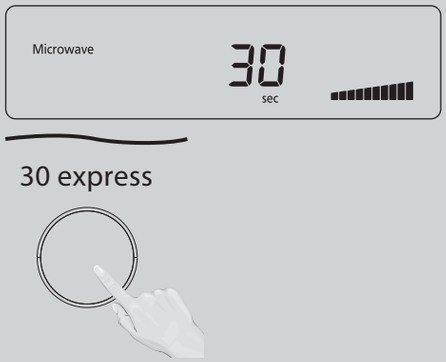
F0003DB80CP_FR-CA.indd 15 2026/3/3 16:04:53

Fonctionnement (suite)

30 express

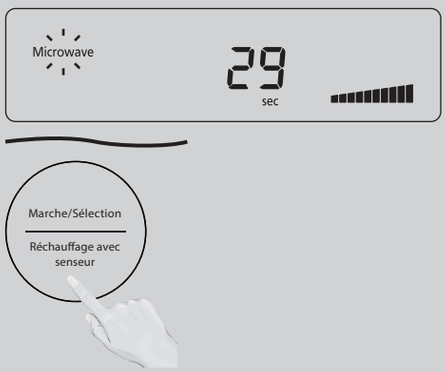
(Cette fonction permet de régler ou d'ajouter du temps de cuisson par tranches de 30 secondes.)

1



Appuyer sur **30 express** jusqu'à ce que l'écran affiche la durée de cuisson désirée (jusqu'à 5 minutes). Le niveau d'intensité est préréglé à P10.

2



Appuyer sur **Marche**; la cuisson commence et le compte à rebours s'amorce à l'écran. À la fin de la cuisson, cinq bips se font entendre.

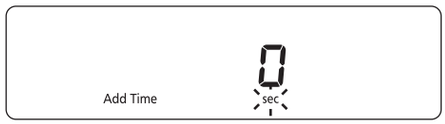
NOTA :

1. Cette fonction n'est disponible que pour les modes micro-ondes et maintien au chaud. Au besoin, d'autres niveaux d'intensité peuvent être utilisés. Sélectionner le niveau d'intensité avant d'appuyer sur **30 express**.
2. Après avoir réglé la durée de cuisson avec la touche **30 express**, il n'est pas possible d'utiliser le sélecteur.
3. La touche **30 express** peut aussi servir à ajouter du temps pendant la cuisson manuelle.

Ajout de temps

(Cette fonction permet d'ajouter du temps à la fin de la cuisson précédente.)
(Exemple : pour ajouter 5 minutes à P10)

1

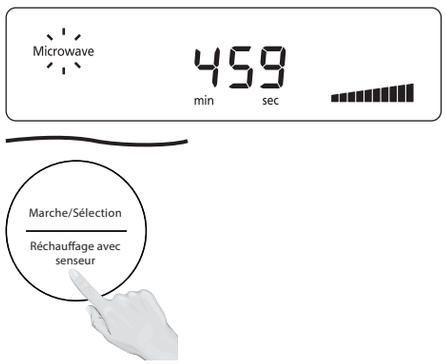


Après la cuisson, ajouter plus de temps avec la même intensité que la cuisson précédente.

2

Ajouter du temps en tournant le sélecteur. Temps maximal de cuisson : P10 et MAINTIEN AU CHAUD jusqu'à 30 minutes; autres intensités jusqu'à 1 heure 30 minutes.

3



Appuyer sur **Marche**. Le temps est ajouté. Le compte à rebours s'amorce à l'écran.

NOTA :

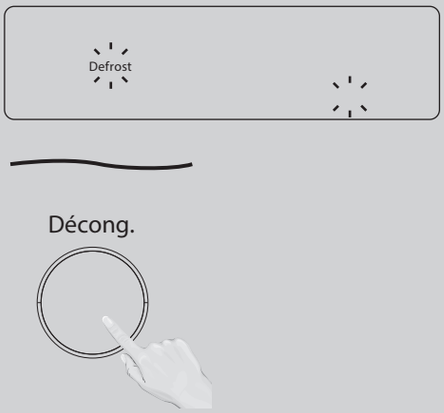
1. Cette fonction n'est disponible que pour les modes micro-ondes et maintien au chaud.
2. La fonction Ajout de temps est annulée si aucune action n'est effectuée dans la minute qui suit la cuisson.
3. Le niveau d'intensité est le même que celui de la cuisson précédente.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 16 2026/3/3 16:04:53

Décongélation (automatique)

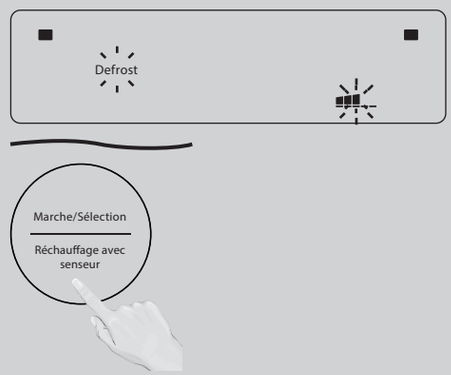
Il suffit d'appuyer sur la touche pour décongeler les aliments congelés. Ce mode fonctionne automatiquement sans aucun réglage.
[Exemple : pour décongeler les aliments en mode Moyenne (Standard)]

1



Cette fonction permet de décongeler des aliments comme les morceaux de viande, la volaille et les fruits de mer, simplement en appuyant sur **Décong**.

2



Appuyer sur **Marche**. La décongélation commence.
Après la pression sur **Marche**, il est possible de modifier le réglage (température) depuis Moyenne (Standard) dans les 14 secondes suivantes.
Pour augmenter : tourner le sélecteur dans le sens horaire.
Pour diminuer : tourner le sélecteur dans le sens antihoraire.

Les 5 réglages possibles sont :
Faible → Moy.-faible → Moyenne → Moy.-élevée → Élevée
(Moins-) (Moins) (Standard) (Plus) (Plus+)
(Ne régler qu'au besoin.)

NOTA :

1. L'indicateur « Defrost » confirme la décongélation en cours des aliments congelés.
2. L'épaisseur de la viande ne doit pas dépasser 3 cm (1¼ po).
3. La portion recommandée pour la viande décongelée va de 110 à 1 000 g (4 à 35 oz).

Conseils et techniques de décongélation

Avant de congeler :

1. La viande, la volaille et le poisson doivent être congelés sur une ou deux couches seulement. Placer du papier ciré entre les couches.
2. Emballer avec de la pellicule plastique très résistante, des sacs (indiqués pour congélateur) ou du papier pour congélateur.
3. Éliminer autant d'air que possible.
4. Fermer en s'assurant d'une bonne étanchéité. Inscrire la date et la description sur une étiquette.

Décongélation :

1. Retirer l'emballage. Cela permet à l'humidité de s'évaporer et ainsi de réduire les risques de cuisson par le réchauffement des jus des aliments.
2. Ce mode n'est pas adapté pour décongeler les pièces de viande et les gros morceaux. Pour les grandes quantités, utiliser l'intensité et la durée manuellement à P3.
3. Placer l'aliment dans un plat allant au four à micro-ondes. **NE PAS COUVRIR**.

Après la décongélation :

1. Le centre des gros morceaux peut encore être gelé. La décongélation se termine pendant le temps de repos.
2. Laisser reposer à couvert, conformément au temps de repos indiqué dans le tableau ci-dessous.
3. Rincer les aliments mentionnés dans le tableau.
4. Les aliments congelés en couches doivent être rincés séparément ou avoir un temps de repos plus long.

ALIMENT	APRÈS LA DÉCONGÉLATION	
	Temps de repos	Rinçage (eau froide)
Poisson et fruits de mer Chair de crabe	5 min	OUI
Darnes de poisson		
Filets de poisson		
Pétoncles		
Poisson entier		
Viande Viande hachée	10 min	NON
Rôtis	30 min au réfrigérateur	
Côtelettes/Biftecks	5 min	
Côtes/Biftecks d'aloyau		
Ragoût		
Foie (tranches minces)		
Bacon (tranché)	----	
Escalopes	5 min	
Morceaux Poulet de Cornouailles	10 min	
Poitrine de dinde	30 min au réfrigérateur	

F0003DB80CP_FR-CA.indd 17 2026/3/3 16:04:53

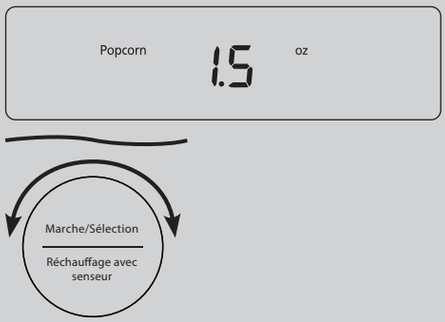
Maïs à éclater

[Exemple : pour faire éclater 42 g (1,5 oz) de maïs à éclater en mode Moyenne (Standard)]

1

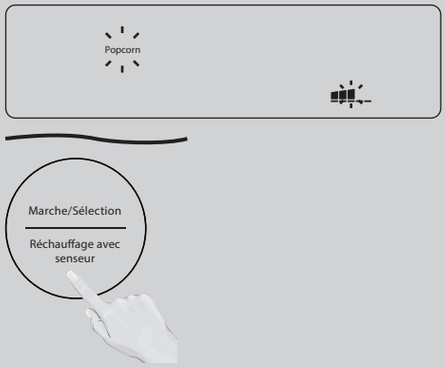
Appuyer une fois sur **Maïs à éclater**.

2



Utiliser le sélecteur pour choisir parmi les poids suivants :
91 g (3,2 oz), 78 g (2,75 oz) ou 42 g (1,5 oz).

3



Appuyer sur **Marche**; après la pression sur **Marche**, il est possible de modifier le réglage (température) depuis Moyenne (Standard) dans les 14 secondes suivantes.
Pour augmenter : tourner le sélecteur dans le sens horaire.
Pour diminuer : tourner le sélecteur dans le sens antihoraire.

Les 5 réglages possibles sont :
Faible → Moy.-faible → Moyenne → Moy.-élevée → Élevée
(Moins-) (Moins) (Standard) (Plus) (Plus+)
(Ne régler qu'au besoin.)

NOTA :

1. Ne faire éclater qu'un sac à la fois.
2. Placer le sac dans le four conformément aux instructions du fabricant.
3. Utiliser des grains de maïs à température ambiante.
4. Une fois le maïs éclaté, attendre quelques minutes avant d'ouvrir le sac.
5. Ouvrir le sac avec prudence pour prévenir les brûlures lors de l'échappement de la vapeur.
6. Ne pas réchauffer les grains non éclatés ni réutiliser le sac.
7. Si le poids du maïs à éclater diffère de ceux indiqués, suivre les instructions sur l'emballage.
8. **Ne jamais laisser le four sans surveillance.**
9. **Arrêter le four lorsque l'intervalle entre les crépitements est de 2 à 3 secondes. La surcuisson pourrait faire brûler le maïs et déclencher un incendie.**
10. Il est possible que la durée de cuisson varie quelque peu lorsque plusieurs sacs de maïs sont cuits l'un après l'autre. Cela n'influe pas sur les résultats.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 18 2026/3/3 16:04:53

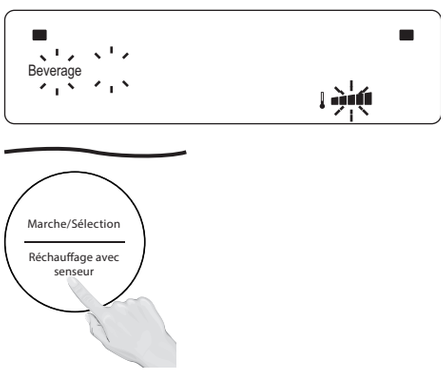
Boisson

(Il suffit d'appuyer sur Boisson pour réchauffer la boisson. Ce mode fonctionne automatiquement sans aucun réglage.) [Exemple : pour réchauffer 1 tasse de boisson en mode Faible (Moins-)]

1

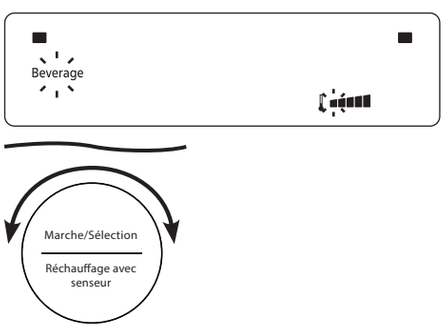
Appuyer une fois sur **Boisson**.

2



Appuyer sur **Marche**.

3



Après la pression sur **Marche**, il est possible de modifier le réglage (température) depuis Moyenne (Standard) dans les 14 secondes suivantes.
Pour augmenter : tourner le sélecteur dans le sens horaire.
Pour diminuer : tourner le sélecteur dans le sens antihoraire.

Les 5 réglages possibles sont :
Faible → Moy.-faible → Moyenne → Moy.-élevée → Élevée
(Moins-) (Moins) (Standard) (Plus) (Plus+)
(Ne régler qu'au besoin.)

NOTA :

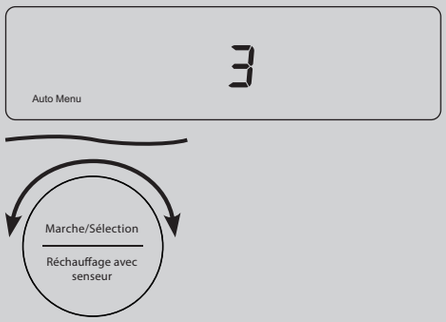
1. Ce mode convient pour réchauffer une tasse de lait, de café, etc., mais pas pour l'alcool.
2. Utiliser une tasse allant au four à micro-ondes. Pour éviter le débordement, ne pas remplir la tasse à plus de 80 % de liquide pour le réchauffage. NE PAS COUVRIR.
3. Un liquide surchauffé peut causer un débordement s'il n'est pas mélangé à de l'air. Toujours remuer et vérifier la température avant de servir.
4. La température interne des aliments peut différer de la température réglée (niveau). Mais il est mieux de ne pas assez réchauffer que de trop réchauffer. Ajouter du temps manuellement ou utiliser la sélection **température et plus/moins** après d'appuyer sur **Marche**. La surchauffe augmente le risque de brûlures ou l'éruption de l'eau. Voir page 4, article 19.
5. Pour un réchauffage uniforme, ne réchauffer qu'une seule tasse de boisson à la fois.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 19 2026/3/3 16:04:53

Cuisson avec senseur

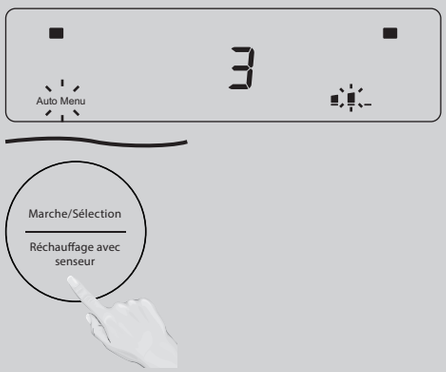
La cuisson avec senseur comprend le réchauffage des aliments panés, la cuisson dans un bol et d'autres menus de cuisson auto. Consulter la page suivante pour les numéros des menus auto.
[Exemple : pour définir le menu N° 3 de cuisson avec senseur (Plus)])

1



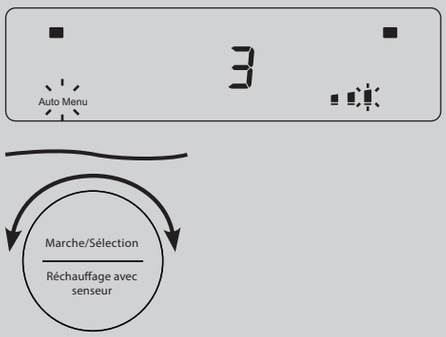
Tourner le **sélecteur** jusqu'à ce que le numéro correspondant à l'aliment désiré s'affiche à l'écran ***(voir le tableau à la page suivante)***.

2



Appuyer sur **Marche**.

3



Après la pression sur **Marche**, il est possible de modifier le réglage (température) depuis Moyenne (Standard) dans les 14 secondes suivantes.
Pour augmenter : tourner le sélecteur dans le sens horaire.
Pour diminuer : tourner le sélecteur dans le sens antihoraire.

Les 3 réglages possibles sont :
Faible → Moyenne → Élevée
(Moins) (Standard) (Plus)
(Ne régler qu'au besoin.)

Qu'est-ce qu'une recette dans un bol?

La cuisson dans un bol est une façon facile de cuire des spaghettis, des macaronis au fromage ou de la soupe au four. Il y a 3 étapes.
1. Mettre tous les ingrédients dans un bol en verre.
2. Sceller avec une pellicule plastique
3. Placer le bol dans le four à micro-ondes et régler un menu de cuisson dans un bol (Nº 2 à Nº 7).

Le senseur Genius® 2.0 surveille les aliments pour un résultat parfait!

NOTA :
1. Pour réchauffer des aliments panés, le menu Nº 1 de la cuisson avec senseur est le meilleur choix.
2. Ne pas ouvrir avant que la cuisson soit terminée. Toujours remuer et vérifier la température avant de servir.
3. Après s'être familiarisé avec la fonction de cuisson avec senseur à quelques reprises, il est possible de modifier le degré de cuisson des aliments au moyen du réglage de **température et plus/moins** du sélecteur.
4. Les fonctions automatiques sont offertes pour plus de commodité. Si elles ne procurent pas des résultats satisfaisants ou si les portions sont autres que celles mentionnées à la page 21, consulter la section de cuisson manuelle, à la page 14.

Pour les meilleurs résultats de la cuisson dans un bol avec le senseur Genius® 2.0, procéder comme suit :

AVANT la cuisson :
1. La température ambiante doit être inférieure à 35 °C (95 °F).
2. Le poids des aliments doit dépasser la plage de poids à la page suivante.
3. S'assurer que le fond plat, l'extérieur des récipients de cuisson et l'intérieur du four à micro-ondes sont secs avant de placer l'aliment dans le four. De l'humidité résiduelle qui devient vapeur peut causer une détection erronée par le senseur.
4. Pour la cuisson dans un bol (Nº 2 à Nº 7), couvrir avec une pellicule plastique les aliments et le gruau. Un essuie-tout ou un couvercle en silicone ne conviennent pas, car ils influencent la performance du senseur.

APRÈS la cuisson :
Tous les aliments doivent reposer pendant un certain temps.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 20 2026/3/3 16:04:54

Tableau de cuisson avec senseur

Consulter les catégories de cuisson avec senseur dans le tableau ci-dessous.

Catégorie	Programme	Portion/poids	Récipient recommandé et conseils
Réchauffage	**1. Pizza, aliments mexicains, sandwichs**	110 à 225 g (4 à 8 oz)	Plat allant au four à micro-ondes
Cuisson	**2. Spaghetti dans un bol**	1 à 4 portions	Bol de 2,5 L (environ 10 po) allant au four à micro-ondes. Couvrir avec une pellicule plastique. Un essuie-tout ou un couvercle en silicone ne conviennent pas, car ils influencent la performance du senseur.
	3. Sauce pour pâtes dans un bol	1 à 4 portions	
	4. Macaroni au fromage dans un bol	1 à 4 portions	
	5. Soupe dans un bol	1 à 4 portions	
	6. Chili dans un bol	1 à 4 portions	
	7. Ragoût dans un bol	1 à 4 portions	
	8. Gruau	50 à 100 g (½ à 1 tasse)	
	9. Pomme de terre	225 à 1 100 g (8 à 40 oz)	Plat allant au four à micro-ondes
Fonte	**10. Beurre**	55 à 450 g (2 à 16 oz)	
	11. Chocolat	55 à 450 g (2 à 16 oz)	

1. Pizza, aliments mexicains, sandwichs

Pour réchauffer des aliments panés comme les pizzas refrigérées ou achetées, les aliments mexicains comme les tacos ou burritos et les sandwichs dans la gamme de poids entre 110 et 225 g (4 à 8 oz). Retirer tous les emballages et placer les aliments dans un plat allant au four à micro-ondes. Sélectionner le programme 1 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.

2. Spaghetti (bolognais) dans un bol

Ingrédients (4 portions)

340 g (12 oz)	Spaghetti
110 g (4 oz)	Demi-oignon moyen, haché
225 g (8 oz)	Bœuf haché
1 gousse	Ail, haché
225 g (8 oz)	Tomates en dés en conserve
500 ml (2 tasses)	Eau
60 ml (4 c. à soupe)	Huile d'olive
5 ml (1 c. à thé)	Sel
60 ml (4 c. à soupe)	Pâte de tomates

Préparation :

1. Mélanger l'eau et l'huile ensemble dans un grand bol de 2,5 L (environ 10 po) allant au four à micro-ondes.
2. Casser les spaghettis en deux et les déposer dans le bol. Remuer doucement pour enrober les pâtes, s'assurer que les nouilles sont bien couvertes d'eau.
3. Incorporer le reste des ingrédients, sauf le sel et la pâte de tomates.
4. Couvrir avec une pellicule plastique.
5. Placer le bol dans le four à micro-ondes, tourner le sélecteur pour choisir le programme 2 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.
6. Après la cuisson, ajouter le sel et la pâte de tomates. Bien remuer et déguster.

Nota :

Les ingrédients indiqués sont pour 4 portions. Ne pas hésiter à ajuster les quantités proportionnellement selon les besoins.

3. Sauce pour pâtes dans un bol (sauce à la viande)

Ingrédients (4 portions)

110 g (4 oz)	Demi-oignon moyen, haché
450 g (16 oz)	Bœuf haché
1 gousse	Ail, haché
15 ml (1 c. à soupe)	Farine
390 g (14 oz)	Tomates en dés en conserve
60 ml (4 c. à soupe)	Pâte de tomates
15 ml (1 c. à soupe)	Sel
	Poivre (au goût)

Préparation :

1. Placer le bœuf haché dans un bol en verre résistant à la chaleur d'environ 2,5 L (environ 10 po), enfariner et briser la viande avec une spatule.
2. Incorporer le reste des ingrédients.
3. Couvrir avec une pellicule plastique.
4. Placer le bol dans le four à micro-ondes, tourner le sélecteur et choisir le programme 3, puis appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.
5. Après la cuisson, bien mélanger et servir avec des nouilles.

Nota :

Les ingrédients indiqués sont pour 4 portions. Ne pas hésiter à ajuster les quantités proportionnellement selon les besoins.

4. Macaroni au fromage dans un bol (RECETTE MAISON)

Ingrédients (3 portions)

206 g (7,25 oz)	Macaroni
45 g (3 c. à soupe)	Beurre
375 ml (1½ tasse)	Eau
250 ml (1 tasse)	Lait
195 g (7 oz)	Fromage cheddar, râpé
30 ml (2 c. à soupe)	Farine
	Sel et poivre (au goût)

F0003DB80CP_FR-CA.indd 21 2026/3/3 16:04:54

Préparation :
1. Couper le beurre en cubes et le déposer dans un gros bol d'environ 2,5 L (environ 10 po) allant au four à micro-ondes.
2. Ajouter des macaronis et l'eau. Remuer doucement pour enrober.
3. Couvrir avec une pellicule plastique.
4. Placer le bol dans le four à micro-ondes, tourner le sélecteur pour choisir le programme 4 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.
5. Égoutter les macaronis.
6. Ajouter le lait, le fromage râpé, la farine, le sel et le poivre aux macaronis cuits et bien remuer.
7. Couvrir avec une pellicule plastique.
8. Placer le bol dans le four à micro-ondes, sélectionner la cuisson manuelle aux micro-ondes à P5 et appuyer sur **Marche** pour cuire pendant 5 minutes.
9. Bien remuer et déguster.

Pour les macaronis au fromage en boîte, suivre les étapes 1 à 3 de la recette maison. Placer le bol dans le four à micro-ondes, tourner le sélecteur pour choisir le programme 4 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson. Après la cuisson, égoutter les macaronis et incorporer le lait et le fromage râpé.

Nota :
Les ingrédients indiqués sont pour 3 portions. Ne pas hésiter à ajuster les quantités proportionnellement selon les besoins.

5. Soupe en dans bol (soupe au poulet et nouilles)

Ingrédients (3 portions)

55 g (2 oz)	Oignon, coupé en dés
55 g (2 oz)	Céleri, coupé en dés
55 g (2 oz)	Carottes, tranchées
225 g (8 oz)	Blanc de poulet, en cubes
55 g (2 oz)	Nouilles
500 ml (2 tasses)	Bouillon de poulet
	Sel et poivre (au goût)
	Basilic séché (au goût)
	Origan séché (au goût)

Préparation :
1. Déposer tous les ingrédients ensemble – sauf le basilic et l'origan – dans un grand bol de 2,5 L (environ 10 po) allant au four à micro-ondes.
2. Couvrir avec une pellicule plastique.
3. Placer le bol dans le four à micro-ondes, tourner le sélecteur pour choisir le programme 5 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.
4. Après la cuisson, ajouter le basilic et l'origan. Bien remuer et déguster.

Nota :
Les ingrédients indiqués sont pour 3 portions. Ne pas hésiter à ajuster les quantités proportionnellement selon les besoins.

6. Chili dans un bol

Ingrédients (3 portions)

110 g (4 oz)	Demi-oignon moyen, haché
225 g (8 oz)	Bœuf haché
420 g (15 oz)	Haricots rouges en conserve (égouttés)
390 g (14 oz)	Tomates en dés en conserve
30 ml (2 c. à soupe)	Pâte de tomates
15 ml (1 c. à soupe)	Farine
5 ml (1 c. à thé)	Poudre de chili
5 ml (1 c. à thé)	Cumin
	Sel et poivre (au goût)

Préparation :
1. Déposer le bœuf haché dans un grand bol de 2,5 L (environ 10 po) allant au four à micro-ondes et enfariner.
2. Briser le bœuf haché avec une spatule.
3. Ajouter les autres ingrédients au mélange de bœuf haché, bien mélanger.
4. Couvrir avec une pellicule plastique.
5. Placer le bol dans le four à micro-ondes, tourner le sélecteur pour choisir le programme 6 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.
6. Après la cuisson, bien mélanger et servir.

Nota :
Les ingrédients indiqués pour le chili sont pour 3 portions. Ne pas hésiter à ajuster les quantités proportionnellement selon les besoins.

7. Ragoût dans un bol

Ingrédients (2 portions)

225 g (8 oz)	Bœuf
110 g (4 oz)	Demi-oignon moyen, haché
110 g (4 oz)	2 carottes moyennes
140 g (5 oz)	Pomme de terre moyenne
250 ml (1 tasse)	Bouillon de bœuf (froid)
30 ml (2 c. à soupe)	Pâte de tomates
30 ml (2 c. à soupe)	Farine
5 ml (1 c. à thé)	Sel
	Poivre noir (au goût)

Préparation :
1. Couper les carottes en morceaux de 6 mm (¼ po). Couper en cubes la pomme de terre et le bœuf.
2. Déposer le bœuf et la farine dans un grand bol allant au four à micro-ondes et bien mélanger.
3. Ajouter les autres ingrédients dans le bol et bien remuer.
4. Couvrir avec une pellicule plastique.
5. Placer le bol dans le four à micro-ondes, tourner le sélecteur pour choisir le programme 7 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.
6. Après la cuisson, faire attention à la vapeur chaude.

Conseils :
Cette fonction convient aux coupes de bœuf tendres et n'est pas recommandée pour les plus coriaces, comme le jarret de bœuf.

8. Gruau

Déposer le gruau dans un bol allant au four à micro-ondes, couvrir d'une pellicule plastique. Suivre les instructions du fabricant pour la préparation. Sélectionner le programme 8 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson.

9. Pomme de terre

Percer 6 fois chaque pomme de terre avec une fourchette en répartissant les trous également sur la surface. Déposer au centre du four, espacées d'au moins 2,5 cm (1 po). Ne pas couvrir. Sélectionner le programme 9 et appuyer sur **Marche** pour lancer la cuisson. Laisser reposer 5 minutes pour terminer la cuisson.

10. Beurre

Retirer l'emballage, couper le beurre en cubes de 2,5 cm (1 po), puis déposer dans un plat allant au four à micro-ondes. Laisser à découvert et déposer au centre du four. Sélectionner le programme 10 et appuyer sur **Marche** pour lancer la fonte. Après la fonte, remuer jusqu'à ce que le beurre soit entièrement fondu. Si le beurre a besoin de plus de temps pour fondre ou si le poids dépasse la gamme indiquée, faire fondre le beurre aux micro-ondes à P3.

11. Chocolat

Retirer l'emballage, séparer le chocolat en petits morceaux, puis déposer dans un plat allant au four à micro-ondes. Laisser à découvert et déposer le plat au centre du four. Sélectionner le programme 11 et appuyer sur **Marche** pour lancer la fonte. Après la fonte, remuer jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu. Si le chocolat a besoin de plus de temps pour fondre ou si le poids dépasse la gamme indiquée, faire fondre le chocolat aux micro-ondes à P3.

Nota :
1. Cette fonction convient mieux pour faire fondre le chocolat de cuisine.
2. Le chocolat garde sa forme quand il est ramolli.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 22 2026/3/3 16:04:54

Conseils pratiques pour la cuisson aux micro-ondes

Aliment	Intensité	Durée (en minutes)	Préparation
Pour séparer le bacon réfrigéré, 450 g (16 oz)	P10	½	Retirer l'emballage et placer le beurre dans un plat allant au four à micro-ondes. Après le réchauffage, séparer à l'aide d'une spatule en plastique.
Pour ramollir le beurre réfrigéré, 1 bâtonnet, 110 g (4 oz) Pour faire fondre le beurre réfrigéré, 1 bâtonnet, 110 g (4 oz)	P3 P5	1 1½ à 2	Retirer l'emballage et déposer le beurre dans un plat allant au four à micro-ondes. Couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique perforée.
Pour fondre le chocolat, 1 carré, 28 g (1 oz) Pour fondre les brisures de chocolat, 125 ml (½ tasse)	P3 P5	1 à 1½ 1 à 1½	Retirer l'emballage et placer le chocolat dans un plat allant au four à micro-ondes. Après la fonte, remuer jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu. NOTA : Le chocolat garde sa forme quand il est ramolli.
Pour griller les noix de coco, 125 ml (½ tasse)	P10	1	Placer dans un plat allant au four à micro-ondes. Remuer toutes les 30 secondes.
Pour ramollir le fromage à la crème, 225 g (8 oz)	P3	1 à 1½	Retirer l'emballange et placer le fromage dans un bol allant au four à micro-ondes.
Pour brunir le bœuf haché, 450 g (16 oz)	P10	4 à 5	Émietter dans une passoire allant au four à micro-ondes déposée dans un autre plat. Couvrir avec une pellicule plastique. Remuer à deux reprises. Égoutter.
Pour cuire les légumes, Frais 225 g (8 oz) Congelés 280 g (10 oz) En conserve 420 g (15 oz)	P7 P7 P7	4 à 5 6 à 7 3½ à 4	Tous les morceaux devraient être de même grosseur. Laver soigneusement, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'eau par 125 ml (½ tasse) de légumes et couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique perforée. Ne pas ajouter de sel ni de beurre avant la fin de la cuisson. Laver soigneusement, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'eau par 125 ml (½ tasse) de légumes et couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique perforée. Ne pas ajouter de sel ni de beurre avant la fin de la cuisson. (Non recommandé pour les légumes en sauce ou avec du beurre.) Vider le contenu dans un plat de service allant au four à micro-ondes. Couvrir avec un couvercle ou une pellicule plastique perforée.
Pour cuire une pomme de terre au four, 6 à 8 oz chacune (165 à 225 g) 1 pomme de terre 2 pommes de terre	P8 P8	4 à 5 6 à 7	Percer 6 fois chaque pomme de terre avec une fourchette en répartissant les trous également sur la surface. Déposer les pommes de terre sur une assiette espacées d'au moins 2,5 cm (1 po). Ne pas couvrir. Laisser reposer 5 minutes pour terminer la cuisson.
Pour réchauffer une serviette à main	P10	½	Tremper dans de l'eau et tordre. Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes. Réchauffer. Utiliser immédiatement.
Pour ramollir la crème glacée, 2 L (8 tasses)	P3	1 à 1½	Vérifier souvent pour empêcher qu'elle ne fonde.
Tasse de liquide Pour faire bouillir de l'eau, du bouillon, etc. 250 ml (1 tasse) 500 ml (2 tasses)	P10 P10	1½ à 2 2½ à 3	Le réchauffage des liquides non mélangés peut produire un débordement dans le four à micro-ondes. Ne pas réchauffer les liquides dans le four à micro-ondes sans les remuer d'abord.
Tasse de liquide pour réchauffer la boisson, 250 ml (1 tasse) 500 ml (2 tasses)	P7 P7	1½ à 2 2½ à 3	
Pour griller les noix, 340 g (1½ tasse)	P10	3 à 4	Étendre sur une assiette à tarte allant au four à micro-ondes de 23 cm (9 po). Remuer quelques fois.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 23 2026/3/3 16:04:54

Conseils pratiques (suite)

Aliment	Intensité	Durée (en minutes)	Préparation
Pour griller les graines de sésame, 60 g (¼ tasse)	P10	2 à 2½	Placer dans un petit bol allant au four à micro-ondes. Remuer à deux reprises.
Pour retirer la peau des tomates, (une à la fois)	P10	½	Placer la tomate dans un bol allant au four à micro-ondes et contenant de l'eau bouillante. Rincer et peler. Répéter avec chaque tomate.
Pour enlever les odeurs du four	P10	5	Mélanger de 250 ml à 375 ml (1 à 1½ tasse) d'eau avec le jus et la pelure d'un citron dans un bol de 2 L (8 tasses) allant au four à micro-ondes. Après que l'eau ait fini de bouillir, essuyer l'intérieur du four avec un chiffon. Il est également possible d'utiliser plusieurs clous de girofle entiers trempés dans 60 ml (¼ tasse) de vinaigre avec 250 ml (1 tasse) d'eau.

Tableau de décongélation

Aliment	Durée de décongélation à P3	Préparation	Temps de repos
Viande			
Pièce de bœuf/agneau/porc 500 g (18 oz)	8 à 9 min	Déposer dans un plat approprié ou sur une soucoupe retournée ou utiliser une grille allant au four à micro-ondes. Retourner une fois.	30 min
Bœuf émincé 500 g (18 oz)	6 min 30 s	Déposer dans un plat approprié. Séparer et retourner une fois.	5 min
Côtelettes 450 g (16 oz)	6 à 7 min	Déposer dans un plat approprié en une seule couche. Retourner une fois.	5 min
Saucisses 450 g (16 oz)	6 min	Déposer dans un plat approprié en une seule couche. Retourner deux fois.	5 min
Tranches de bacon 500 g (18 oz)	4 à 6 min	Déposer dans un plat approprié. Retourner et séparer deux fois.	3 min
Bœuf à braiser 450 g (16 oz)	6 min	Déposer dans un plat approprié. Séparer fréquemment.	5 min
Poulet entier 500 g (18 oz)	6 à 8 min	Déposer dans un plat approprié sur une soucoupe retournée ou utiliser une grille allant au four à micro-ondes. Retourner une fois.	10 min
Morceaux de poulet 450 g (16 oz)	5 à 7 min	Déposer dans un plat approprié en une seule couche. Retourner une fois.	10 min
Poisson			
Entier 340 g (12 oz)	7 à 9 min	Déposer dans un plat approprié. Retourner une fois.	5 min
Filets/darnes 450 g (16 oz)	5 à 6 min	Déposer dans un plat approprié. Retourner une fois.	5 min
Crevettes 450 g (16 oz)	5 à 7 min	Déposer dans un plat approprié. Remuer à mi-chemin pendant la décongélation.	5 min
Généralités			
Pain tranché 390 g (14 oz)	4 min	Déposer dans une assiette. Séparer et redisposer pendant la décongélation.	5 min
Tranche de pain 55 g (2 oz)	20 à 30 s	Déposer dans une assiette.	1 à 2 min
Pâtisserie 500 g (18 oz)	4 min	Déposer dans une assiette. Retourner à mi-cuisson.	5 à 10 min
Fruits à chair tendre 450 g (16 oz)	5 à 6 min	Déposer dans un plat approprié. Remuer une fois pendant la décongélation.	2 min

F0003DB80CP_FR-CA.indd 24 2026/3/3 16:04:54

Tableau de réchauffage

Les durées indiquées dans les tableaux ci-dessous sont à titre indicatif et peuvent varier selon la température de départ, la taille du récipient, etc.

Aliment	Poids/Quantité	Niveau d'intensité	Durée à sélectionner (approx.)	Instructions/Directives
Légumineuses, pâtes				
Fèves au lard	225 g (8 oz)	P10	2 min	Déposer dans un bol allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir.
	450 g (16 oz)	P10	3 min	
Fèves au lard et saucisses/ hamburgers	450 g (16 oz)	P10	3 à 4 min	
Gourganes	310 g (11 oz)	P10	2 min	
Haricots de Lima	225 g (8 oz)	P10	1 min 30 s	
Viande en conserve				
Saucisses à hot dog (égouttées)	450 g (16 oz)	P10	2 à 3 min	Déposer dans un bol allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir.
Ragoût de bœuf	450 g (16 oz)	P10	3 à 4 min	
Soupes en conserve				
Crème de champignons	450 g (16 oz)	P10	3 à 4 min	Déposer dans un bol allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Minestrone	450 g (16 oz)	P10	2 min 30 s	
Légumes en conserve – Égoutter au besoin				
Carottes entières	340 g (12 oz)	P10	2 min	Déposer dans un bol allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Carottes coupées	310 g (11 oz)	P10	2 min	
Pois en purée	340 g (12 oz)	P10	2 min	
Petits pois	340 g (12 oz)	P10	2 à 2 min 30 s	Déposer dans un bol allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir.
Maïs sucré	225 g (8 oz)	P10	1 min 30 s	Déposer dans un bol allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
	340 g (12 oz)	P10	2 à 3 min	
Tomates entières	390 g (14 oz)	P10	3 min 30 s	Déposer dans un bol allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir.
Pâtisseries précuites – NOTA : Les pâtisseries réchauffées au four à micro-ondes auront une base tendre.				
Quiche	450 g (16 oz)	P10	4 à 5 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Ne pas couvrir.
Tarte au mincemeat	110 g (4 oz)	P10	10 à 20 s	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Ne pas couvrir.
Pâtisseries/tranches	140 g (5 oz)	P10	1 min 30 s	Déposer dans un plat en verre sur le fond plat.
Plats cuisinés faits maison – Réfrigérés				
Portion pour enfant	1	P10	2 à 3 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir.
Portion pour adulte	1	P10	4 à 5 min	
Poudings et desserts – Transférer les poudings dans un plat allant au four à micro-ondes/résistant à la chaleur				
Pudding au pain et au beurre (réfrigéré)	500 g (18 oz)	P10	3 à 4 min	Déposer sur le fond plat. Ne pas couvrir.
Tarte aux pommes (réfrigérée)	500 g (18 oz)	P10	3 à 4 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Ne pas couvrir
Crème pâtissière (réfrigérée)	300 ml (1¼ tasse)	P10	2 à 2 min 30 s	Déposer dans un grand bol. Remuer pendant le réchauffage.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 25 2026/3/3 16:04:54

Tableau de cuisson

Aliment	Poids/Quantité	Niveau d'intensité	Durée à sélectionner (approx.)	Instructions/Directives
Bacon cru				
Tranches	340 g (12 oz)	P10	4 à 6 min ou 1 min par tranche	Déposer sur une grille ou une assiette allant au four à micro-ondes sur le fond plat et couvrir avec un linge à vaisselle pour minimiser les éclaboussures.
Biftecks	225 g (8 oz)	P10	4 à 5 min	Déposer sur une grille ou une assiette allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir.
Haricots et légumineuses – doivent être prétrempés (sauf les lentilles)				
Doliques à œil noir	225 g (8 oz)	P10, puis P3	10 min 25 à 30 min	Utiliser 625 ml (2½ tasses) d'eau bouillante dans un grand bol. Couvrir.
Pois chiches	225 g (8 oz)	P10, puis P3	10 min 45 min	
Lentilles	225 g (8 oz)	P5	10 à 15 min	
Haricots rouges	225 g (8 oz)	P10, puis P3	15 min 35 à 40 min	
Pièces de bœuf crues – Attention : graisse chaude! Retirer le plat avec prudence.				
Émincé	500 g (18 oz)	P10, puis P5	5 min 5 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes avec du bouillon et des assaisonnements sur le fond plat. Remuer à mi-cuisson. Couvrir.
Poulet cru – Attention : graisse chaude! Retirer les accessoires du four avec prudence.				
Poitrines, sans os	730 g (26 oz)	P5	14 à 16 min	Déposer sur une grille ou une assiette allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Couvrir.
Pilons	780 g (28 oz)	P5	14 à 16 min	
Œufs brouillés				
Œuf	1	P10	30 s	Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de lait pour chaque œuf utilisé. Battre les œufs avec le lait et le morceau de beurre. Cuire pendant la 1re durée de cuisson et ensuite, brasser le mélange d'œufs. Cuire pendant la 2e durée de cuisson et laisser reposer pendant 1 minute.
		P10	30 s	
Œufs	2	P10	50 s	
		P10	40 s	
Œufs	3	P10	1 min 20 s	
		P10	40 s	
Poisson frais et cru				
Filets	280 g (10 oz)	P10	3 à 4 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de liquide. Couvrir.
Biftecks	225 g (8 oz)	P10	3 à 4 min	
Entier	310 g (11 oz)	P10	3 à 4 min	
Agneau cru – Attention : graisse chaude! Retirer les accessoires avec prudence.				
Côtelettes, escalopes	310 g (11 oz)	P5	4 à 6 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes ou sur une grille sur le fond plat. Couvrir.
Côtelettes, longe	560 g (20 oz)	P5	5 à 7 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes ou sur une grille sur le fond plat. Couvrir.
Agneau à mijoter	450 g (16 oz)	P10, puis P4	10 min 40 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes avec le bouillon et les légumes sur le fond plat. Remuer à mi-cuisson. Couvrir.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 26 2026/3/3 16:04:54

Tableau de cuisson (suite)

Aliment	Poids/Quantité	Niveau d'intensité	Durée à sélectionner (approx.)	Instructions/Directives
Pâtes – Placer dans un grand bol de 3 L allant au four à micro-ondes.				
Spirales	225 g (8 oz)	P10	8 à 10 min	Utiliser 1 L (4 tasses) d'eau bouillante. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Macaroni	225 g (8 oz)	P10	10 à 12 min	
Spaghetti/tagliatelles	225 g (8 oz)	P10	8 à 10 min	Utiliser 1½ L (6 tasses) d'eau bouillante. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Couvrir. Remuer à mi-cuisson.
Pâtes coquilles comme les conchiglies	225 g (8 oz)	P10	10 à 12 min	
Pizza fraîche et réfrigérée – NOTA : Retirer tout l'emballage. Les pizzas auront un fond mou si elles sont cuites aux micro-ondes seulement.				
Croûte épaisse, jambon	390 g (14 oz)	P10	4 à 6 min	Déposer dans un plat allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Ne pas couvrir.
Porc cru – Attention : graisse chaude! Retirer les accessoires du four avec prudence.				
Pièces de viande	-	P5	15 à 18 min par 450 g (16 oz)	Déposer sur une soucoupe retournée dans un plat allant au four à micro-ondes sur le fond plat. Retourner la pièce à mi-chemin pendant la cuisson. Égoutter le gras pendant la cuisson.
Jambon fumé recouvert d'eau	-	P10, puis P5	15 min, 25 à 30 min par 450 g (16 oz)	Déposer dans une cocotte avec couvercle et couvrir d'eau.
Légumes frais – Déposer dans un plat peu profond allant au four à micro-ondes.				
Gourganes	450 g (16 oz)	P10	5 à 6 min	Ajouter 90 ml (6 c. à soupe) d'eau. Couvrir.
Betteraves	450 g (16 oz)	P5	12 à 15 min	
Choux de Bruxelles	450 g (16 oz)	P10	8 à 9 min	
Chou – tranché	450 g (16 oz)	P10	8 à 10 min	
Carottes – tranchées	450 g (16 oz)	P10	8 à 10 min	
Brocoli	450 g (16 oz)	P10	9 à 11 min	
Courgettes	450 g (16 oz)	P10	5 min	
Maïs en épis	450 g (16 oz)	P10	6 à 7 min	
Poireaux – tranchés	450 g (16 oz)	P10	7 à 8 min	
Champignons	450 g (16 oz)	P10	5 min	
Épinards	450 g (16 oz)	P10	6 min	
Rutabaga – en cubes	450 g (16 oz)	P10	8 à 12 min	
Légumes surgelés – Déposer dans un plat peu profond allant au four à micro-ondes.				
Haricots	450 g (16 oz)	P10	8 à 9 min	Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Couvrir.
Haricots – verts	450 g (16 oz)	P10	8 à 9 min	
Brocoli	450 g (16 oz)	P10	8 à 9 min	
Choux de Bruxelles	450 g (16 oz)	P10	9 à 10 min	
Chou – râpé	450 g (16 oz)	P10	7 à 8 min	
Carottes – tranchées	450 g (16 oz)	P10	8 à 9 min	
Chou-fleur	450 g (16 oz)	P10	9 à 10 min	
Pois	450 g (16 oz)	P10	7 à 8 min	
Maïs sucré	450 g (16 oz)	P10	7 à 8 min	

F0003DB80CP_FR-CA.indd 27 2026/3/3 16:04:54

Caractéristiques des aliments/Techniques de cuisson

Caractéristiques des aliments

Os et matières grasses

Les deux influencent la cuisson. Les os conduisent irrégulièrement la chaleur. Il peut y avoir surcuisson de la viande qui entoure l'extrémité des gros os, tandis que celle placée sous un gros os, tel un jambon, peut ne pas être tout à fait cuite. Les matières grasses absorbent plus rapidement les micro-ondes et risquent d'engendrer une surcuisson des viandes.

Densité

Les aliments poreux comme les pains, gâteaux ou roulés cuisent plus rapidement que les aliments compacts et lourds, tels que les pommes de terre et les rôtis. Faire attention lors du réchauffage des aliments avec un centre à consistance différente, tels les beignes. Les aliments avec le centre à haute teneur en sucre, eau ou gras attirent plus de micro-ondes (p. ex. : la gelée dans les beignes). La gelée à l'intérieur des beignes peut être très chaude même si le beigne n'est que tiède. Afin d'éviter des brûlures, laisser reposer afin de refroidir le centre.

Quantité

La cuisson de deux pommes de terre prend plus de temps que celle d'une seule. Ainsi, la durée de cuisson augmente avec la quantité d'aliments. La surcuisson diminue la quantité d'humidité dans l'aliment et pourrait causer un risque d'incendie. Ne jamais laisser sans surveillance un four à micro-ondes lors de la cuisson.

Forme

Les aliments de même forme cuisent plus uniformément. L'extrémité fine d'un pilon cuit donc plus vite que le gros bout. Compenser les différences de forme des aliments en plaçant les parties minces vers le centre et les grosses vers l'extérieur.

Taille

Les parties minces cuisent plus rapidement que les grosses.

Température de départ

Les aliments à la température de la pièce prennent moins de temps à cuire que ceux qui sortent du réfrigérateur ou du congélateur.

Techniques de cuisson

Perçage

La peau, la pelure ou la membrane de certains aliments doit être percée, fendue ou pelée avant la cuisson pour permettre à la vapeur de s'échapper. Percer les huîtres, les palourdes, les foies de poulet, les pommes de terre et les légumes entiers. La peau des pommes ou des pommes de terre nouvelles doit être fendue ou retirée d'au moins 2,5 cm (1 po) avant la cuisson. Percer ou fendre les saucisses et le saucisson polonais. Ne pas faire cuire ou réchauffer des œufs entiers, avec ou sans leur coquille. La vapeur accumulée dans les œufs entiers peut les faire exploser et causer des dommages au four ou des blessures. Par contre, il est possible de réchauffer des œufs durs TRANCHÉS ou de faire cuire des œufs BROUILLÉS.

Apparence

La couleur des aliments cuits aux micro-ondes peut différer de celle des aliments cuits au four traditionnel ou ceux qui cuisent avec la fonction de brunissage. Il est possible d'améliorer l'apparence des viandes et de la volaille en les badigeonnant de sauce Worcestershire, de sauce barbecue ou de sauce à brunir. Pour utiliser, mélanger la sauce à brunir après avoir fait fondre du beurre ou de la margarine, puis badigeonner avant la cuisson. Pour les pains éclair et les muffins, la cassonade peut remplacer le sucre granulé, ou saupoudrer la surface d'épices foncées avant la cuisson.

Espacement

Les aliments individuels, tels les pommes de terre, les petits gâteaux et les amuse-gueules, cuiront plus uniformément s'ils sont placés à une distance égale les uns des autres. Si possible, disposer les aliments en cercle.

Couvercle

Tout comme la cuisson au four traditionnel, l'humidité des aliments s'évapore durant la cuisson au four à micro-ondes. Utiliser un couvercle de faitout ou une pellicule plastique pour un meilleur scellage. Lors de l'utilisation d'une pellicule plastique, replier une partie du rebord du plastique sur lui-même pour permettre à la vapeur de s'échapper. Il peut être nécessaire de desserrer ou d'ôter la pellicule plastique pendant la durée d'attente. Afin de prévenir les brûlures causées par la vapeur, s'assurer de tenir les couvercles en verre ou les pellicules plastiques loin du corps lors de leur retrait. Le papier ciré et les essuie-tout permettent aussi de conserver l'humidité des aliments à divers degrés.

Durée de cuisson

Les durées de cuisson peuvent varier selon la forme de l'aliment, la température de départ et les préférences régionales. Toujours commencer la cuisson des aliments à partir de la durée de cuisson la plus courte proposée dans une recette et vérifier si l'aliment est suffisamment cuit. Si l'aliment n'est pas assez cuit, continuer la cuisson. Il est plus facile d'ajouter du temps de cuisson à un aliment pas assez cuit. Une fois qu'il est trop cuit, il n'y a plus rien à faire.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 28 2026/3/3 16:04:54

Caractéristiques des aliments/Techniques de cuisson (suite)

Mélange
Il est nécessaire de remuer les aliments pendant la cuisson au four à micro-ondes. Amener la portion cuite du bord vers le centre et la portion moins cuite du centre vers l'extérieur du plat.

Réarrangement
Réarranger les petits aliments tels les morceaux de poulet, les crevettes, les galettes de hamburger et les côtelettes de porc. Réarranger les extrémités vers le centre et vice-versa.

Retournement
Il est impossible de remuer certains aliments pour redistribuer la chaleur. Quelquefois, l'énergie des micro-ondes se concentre dans une partie de l'aliment. Pour assurer l'uniformité de la cuisson, ces aliments doivent être retournés. À la mi-cuisson, retourner les plus gros aliments tels les rôtis ou la dinde.

Durée d'attente
La plupart des aliments continuent à cuire par conduction lorsque le four s'éteint. La température interne de la viande protégée par du papier d'aluminium augmente de 3 °C à 8 °C (5 °F à 15 °F) en période d'attente de 10 à 15 minutes. Les légumes et les casseroles nécessitent moins de temps d'attente, mais cette période est nécessaire pour permettre la cuisson interne du centre des aliments sans brûler les extrémités.

Vérification de la cuisson
Les fours à micro-ondes nécessitent la même vérification de cuisson que les fours traditionnels. La viande est cuite lorsqu'elle est tendre sous la fourchette ou qu'elle se coupe facilement. La volaille est cuite lorsque le jus est transparent et que les pilons se détachent facilement. Le poisson est cuit lorsqu'il est opaque et qu'il s'effrite facilement. Les gâteaux sont cuits lorsqu'un cure-dent ou une sonde à gâteau est inséré et en ressort propre.

Vérifier les aliments pour s'assurer qu'ils ont été cuits aux températures recommandées.
Pour vérifier le degré de cuisson, insérer un thermomètre à viande dans une partie épaisse ou dense loin du gras ou des os. NE JAMAIS laisser le thermomètre dans l'aliment pendant la cuisson, sauf s'il est homologué à cette fin.

Cuire les aliments jusqu'à l'atteinte des températures internes minimales avec un thermomètre pour aliments avant de les retirer du four. Selon le choix personnel, il est possible de poursuivre la cuisson à de plus hautes températures.

Produit	Température interne minimale et durée d'attente
Steaks, côtelettes et rôtis de **bœuf, porc, veau et agneau**	63 °C (145 °F) et laisser reposer au moins 3 minutes
Viande hachée	71 °C (160 °F)
Jambon, frais ou fumé (non cuit)	63 °C (145 °F) et laisser reposer au moins 3 minutes.
Jambon entièrement cuit (à réchauffer)	Réchauffer les jambons cuits emballés dans des usines homologuées à 60 °C (140 °F), tous les autres à 74 °C (165 °F).
Toutes les volailles (poitrines, oiseau entier, pattes, cuisses, ailes, volaille hachée et farce)	74 °C (165 °F)
Œufs	71 °C (160 °F)
Poisson et crustacés	63 °C (145 °F)
Restes	74 °C (165 °F)
Casseroles	74 °C (165 °F)

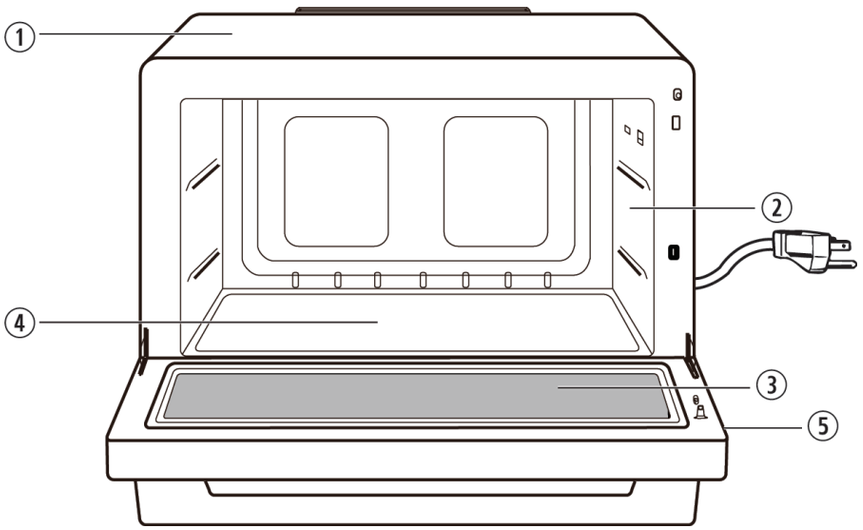
F0003DB80CP_FR-CA.indd 29 2026/3/3 16:04:54

Entretien et nettoyage du four à micro-ondes

Les instructions ci-dessous et celles de la page suivante concernent le nettoyage de chaque partie du four.

AVANT LE NETTOYAGE : débrancher le cordon d'alimentation. Si la prise n'est pas accessible, laisser la porte du four ouverte pendant le nettoyage.

APRÈS LE NETTOYAGE : appuyer sur **Arrêt/Réenclenchement** pour rétablir l'affichage normal.



1. **Surfaces extérieures du four :** nettoyer avec un chiffon humide. Afin de prévenir tout risque d'endommager les pièces internes, ne laisser aucun liquide s'infiltrer par les évents d'aération.
2. **Intérieur du four** : essuyer avec un chiffon humide après utilisation. Un détergent doux peut être utilisé au besoin. Ne pas utiliser de détergent puissant ni de substances abrasives.
3. **Porte du four :** essuyer toute vapeur accumulée sur la surface intérieure ou sur le pourtour extérieur de la porte avec un chiffon doux et sec. Pendant la cuisson, spécialement dans des conditions de forte humidité, les aliments dégagent toujours de la vapeur. (Il peut arriver qu'il y ait condensation sur des surfaces plus froides, telles que la porte du four. Ce phénomène est normal.)
4. **Fond plat :** après que le four a refroidi, toujours nettoyer le fond plat avec un détergent doux et bien assécher avec un chiffon.
5. **Panneau des commandes** : ne pas laisser le panneau des commandes devenir humide. Nettoyer avec un chiffon doux et humide. Ne pas utiliser de détergents, d'abrasifs, ni de nettoyants à vaporiser sur le panneau des commandes. Après le nettoyage, toucher **Arrêt/Réenclenchement** pour rétablir l'affichage normal.

COMME TOUT APPAREIL DE CUISSON, LES FOURS À MICRO-ONDES NÉCESSITENT LE MÊME NIVEAU DE SOINS POUR ÉVITER LA SURCHAUFFE OU LES DOMMAGES. IL EST IMPORTANT DE GARDER L'INTÉRIEUR DU FOUR PROPRE ET SEC. LES RÉSIDUS D'ALIMENTS ET LA CONDENSATION PEUVENT PRODUIRE DE LA ROUILLE OU DES ÉTINCELLES ET ENDOMMAGER LE FOUR. APRÈS UTILISATION, ESSUYER TOUTES LES SURFACES, Y COMPRIS LES ÉVENTS D'AÉRATION, LES JOINTS DU FOUR ET LE FOND PLAT.

NOTA :
Illustration à titre de référence seulement.

Achat d'accessoires

Faire l'achat en ligne de pièces, accessoires et manuels d'utilisation pour tous les produits Panasonic en visitant notre site Web à :

shop.panasonic.ca

Pièces de rechange disponibles

Manuel d'utilisation (ce manuel) F0003DB80CP

F0003DB80CP_FR-CA.indd 30 2026/3/3 16:04:54

Guide de dépannage

Avant de communiquer avec un centre de service, consulter ce qui suit, car la plupart des problèmes peuvent être corrigés par les solutions proposées.

Problème	Solution
Le four crée des interférences sur le téléviseur.	Certains appareils (radios, téléviseurs, appareils Wi-Fi, téléphones sans fil, moniteurs pour bébé, appareils Bluetooth et autres) peuvent subir de l'interférence lors du fonctionnement du four à micro-ondes. Ces interférences sont semblables à celles produites par les mélangeurs, aspirateurs, séchoirs à cheveux, etc. Elles n'indiquent pas une défectuosité du four.
De la condensation s'accumule sur la porte et de l'air chaud s'échappe des évents d'aération.	Pendant la cuisson, de la vapeur et de la chaleur s'échappent de l'aliment. La majorité de cette vapeur et de l'air chaud est évacuée par le four avec l'air qui circule dans le four. Toutefois, une partie de la vapeur peut se condenser sur les parois froides telle la porte du four. Ce phénomène est normal. Essuyer le four après utilisation (voir page 30).
Le four ne fonctionne pas.	Le four n'est pas correctement branché ou doit être redémarré; débrancher le four, attendre dix secondes, puis le rebrancher. Le disjoncteur est déclenché ou le fusible a grillé; enclencher le disjoncteur ou remplacer le fusible. La prise secteur est défectueuse; brancher un autre appareil dans la prise et vérifier son fonctionnement.
La cuisson ne peut commencer.	La porte n'est pas complètement fermée; fermer correctement la porte. Après la programmation, une pression sur **Marche** n'a pas été effectuée; appuyer sur **Marche**. Un autre programme est déjà en mémoire; appuyer sur **Arrêt/Réenclenchement** pour annuler la programmation en mémoire et reprogrammer le four. Le programme est incorrect; recommencer la programmation selon le manuel d'utilisation. Une pression accidentelle sur **Arrêt/Réenclenchement** a été effectuée; recommencer la programmation du four.
« 0 » tourne sur l'écran d'affichage.	Le ventilateur fonctionne pour refroidir les composants électriques. L'icône disparaîtra une fois le ventilateur arrêté.
Le symbole « 🔑 » est affiché à l'écran.	Le VERROU DE PORTE POUR LA SÉCURITÉ DES ENFANTS a été activé en appuyant trois fois sur **Arrêt/Réenclenchement**; désactiver le VERROU DE PORTE POUR LA SÉCURITÉ DES ENFANTS en appuyant trois fois sur **Arrêt/Réenclenchement**.
La cuisson s'arrête et aucune indication ne s'affiche à l'écran.	Cela indique un problème d'alimentation du four; communiquer avec un centre de service agréé (voir à la page suivante).

F0003DB80CP_FR-CA.indd 31 2026/3/3 16:04:54

GARANTIE

Panasonic Canada Inc.
5770 Ambler Drive, Mississauga (Ontario) L4W 2T3
PRODUIT Panasonic – GARANTIE LIMITÉE

Panasonic Canada Inc. garantit que ce produit est exempt de défauts de matériaux et de main-d'œuvre dans un contexte d'utilisation normale pendant la période indiquée ci-après à compter de la date d'achat original et, dans l'éventualité d'une défectuosité, accepte, à sa discrétion, de (a) réparer le produit avec des pièces neuves ou remises à neuf, (b) remplacer le produit par un produit neuf ou remis à neuf d'une valeur équivalente ou (c) rembourser le prix d'achat. La décision de réparer, remplacer ou rembourser appartient à Panasonic Canada Inc.

Catégorie	Type de service	Pièces	Main-d'œuvre	Tube magnétron
Four à micro-ondes de comptoir *(sauf les modèles Prestige) Les fours NN-ST66/68QSC installés avec un nécessaire d'encastrement sont admissibles AU SERVICE À DOMICILE.*	En atelier	1 an	1 an	4 ans supplémentaires (pièces seulement)
Four à micro-ondes de comptoir (modèles Prestige) *(Genius Prestige, Genius Prestige Plus et Genius Prestige Grill)*	À domicile	2 ans	2 ans	3 ans supplémentaires (pièces seulement)
Four à micro-ondes à convection	À domicile	2 ans	2 ans	3 ans supplémentaires (pièces seulement)
Four à micro-ondes à hotte intégrée	À domicile	2 ans	2 ans	3 ans supplémentaires (pièces seulement)

Le service à domicile n'est offert que dans les régions accessibles par routes et situées dans un rayon de 50 km d'un centre de service Panasonic agréé.

La présente garantie n'est fournie qu'à l'acheteur original d'un des produits de marque Panasonic indiqués plus haut, ou à la personne l'ayant reçu en cadeau, vendu par un détaillant Panasonic agréé au Canada et utilisé au Canada. Le produit ne doit pas avoir été « vendu tel quel » et doit avoir été livré à l'état neuf dans son emballage d'origine.

POUR ÊTRE ADMISSIBLE AUX SERVICES AU TITRE DE LA PRÉSENTE GARANTIE, LA PRÉSENTATION D'UN REÇU D'ACHAT OU DE TOUTE AUTRE PIÈCE JUSTIFICATIVE DE LA DATE D'ACHAT ORIGINAL, INDIQUANT LE MONTANT PAYÉ ET LE LIEU DE L'ACHAT, EST REQUISE.

RESTRICTIONS ET EXCLUSIONS

La présente garantie COUVRE SEULEMENT les défaillances attribuables à un défaut des matériaux ou à un vice de fabrication et NE COUVRE PAS l'usure normale ni les dommages esthétiques. La présente garantie NE COUVRE PAS NON PLUS les dommages subis pendant le transport, les défaillances causées par des produits non fournis par Panasonic Canada Inc., ni celles résultant d'un accident, d'un usage abusif ou impropre, de négligence, d'une manutention inadéquate, d'une mauvaise application, d'une altération, d'une installation ou de réglages impropres, d'un mauvais réglage des contrôles de l'utilisateur, d'un mauvais entretien, d'une surtension temporaire, de la foudre, d'une modification, de la pénétration de sable, de liquides ou d'humidité, d'une utilisation commerciale (dans un hôtel, un bureau, un restaurant ou tout autre usage par affaires ou en location), d'une réparation effectuée par une entité autre qu'un centre de service Panasonic agréé ou encore d'une catastrophe naturelle.

Les ampoules des fours-hottes sont exclues de la présente garantie.
L'installation du four à micro-ondes avec un nécessaire d'encastrement autre que celui de Panasonic annulera cette garantie.

CETTE GARANTIE LIMITÉE ET EXPRESSE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, INCLUANT LES GARANTIES IMPLICITES DU CARACTÈRE ADÉQUAT POUR LA COMMERCIALISATION ET UN USAGE PARTICULIER. Panasonic Canada Inc. N'AURA D'OBLIGATION EN AUCUNE CIRCONSTANCE POUR TOUT DOMMAGE DIRECT, INDIRECT OU CONSÉCUTIF RÉSULTANT DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT OU DÉCOULANT DE TOUTE DÉROGATION À UNE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE. (À titre d'exemples, cette garantie exclut les dommages relatifs à une perte de temps, le transport jusqu'à et depuis un centre de service agréé, la perte ou la détérioration de supports ou d'images, de données ou de tout autre contenu en mémoire ou enregistré. Cette liste n'est pas exhaustive et n'est fournie qu'à des fins explicatives.)

Certaines juridictions ne reconnaissent pas les exclusions ou limitations de dommages indirects ou consécutifs, ou les exclusions de garanties implicites. Dans de tels cas, les limitations stipulées ci-dessus peuvent ne pas être applicables. La présente garantie vous confère des droits précis; vous pourriez aussi avoir d'autres droits pouvant varier selon votre province ou territoire de résidence.

SERVICE SOUS GARANTIE

ASSISTANCE TECHNIQUE
Pour tout renseignement sur les produits et de l'assistance technique, veuillez visiter notre page Soutien : **www.panasonic.ca/french/support**

RÉPARATIONS
Veuillez localiser le centre de service agréé le plus près de chez vous : **panasonic.ca/french/support/servicentrelocator**

EXPÉDITION D'UN PRODUIT À UN CENTRE DE SERVICE

Emballez soigneusement l'appareil, de préférence dans son carton d'origine, et expédiez, frais de port prépayé et suffisamment assuré. Accompagnez le tout d'une description de la défectuosité présumée et d'une pièce justificative de la date d'achat original.

F0003DB80CP_FR-CA.indd 32 2026/3/3 16:04:54

Spécifications

Alimentation	120 V~, 60 Hz
Consommation	8 A, 950 W
Intensité*	1 200 W
Dimensions extérieures (L × H × P)	470 mm × 350 mm × 390(**436) mm (18½ po × 13¾ po × 15⅜ (**17⅜)po)
Dimensions de l'intérieur du four (L × H × P)	385 mm × 210 mm × 341 mm 15 3/16 × 8¼ × 13 7/16
Fréquence d'utilisation	2 450 MHz
Poids net	Environ 12,3 kg (27,1 lb)

*Essai CEI

Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.

**390 mm est la dimension sans poignée.
436 mm est la dimension avec poignée.

Pour vos dossiers

Le numéro de série de cet appareil se trouve sur la face arrière du four. Inscrire le numéro de modèle et le numéro de série de ce four dans l'espace fourni et conserver ce manuel comme archive permanente de votre achat pour des références futures.

Nº de modèle _____

Nº de série _____

Date de l'achat _____

F0003DB80CP_FR-CA.indd 33 2026/3/3 16:04:54