



## La cuisine au four à micro-ondes

Le four à micro-ondes permet de décongeler, cuire et réchauffer rapidement la nourriture. C'est un moyen sûr de cuire la nourriture. Votre four doit être propre et en bon état.

### Quelques conseils pour mieux cuisiner au four à micro-ondes et vous assurer de la salubrité des aliments :

- Pour assurer une cuisson égale de vos plats, remuez au moins une fois pendant la cuisson.
- Couvrez la nourriture afin de conserver l'humidité et de faire de la vapeur. Cela réduit le temps de cuisson. Le four restera aussi plus propre!
- Vérifiez la cuisson des viandes à l'aide d'un thermomètre. Une fois le plat sorti du four, vérifiez la température interne de la viande à plusieurs endroits pour vous assurer qu'elle est cuite également partout.
- La nourriture cuit de façon plus égale si elle est placée dans un plat rond plutôt que carré.



### Four à micro-ondes et mesures de sécurité

GÉNÉRALEMENT SÉCURITAIRE	GÉNÉRALEMENT NON SÉCURITAIRE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verre et céramique pour le micro-ondes</li> <li>• Porcelaine et la faïence</li> <li>• Les pellicules de plastique pouvant aller au four à micro-ondes</li> <li>• Récipients en plastique pouvant aller au lave-vaisselle (résistants à une chaleur de courte durée)</li> <li>• Papier ciré/parchemin (pour couvrir un plat)</li> <li>• Papier absorbant (pour réchauffer rapidement)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les récipients en plastique souple, par exemple, les contenants de margarine</li> <li>• La porcelaine décorée ou le verre avec une bordure en or, en argent ou en platine</li> <li>• La porcelaine ou le verre dont des morceaux ont été collés ou autrement réparés</li> <li>• La poterie non émaillée ou avec des reflets métalliques, ou encore la poterie faite à la main</li> <li>• Les feuilles de métal (à moins d'indication contraire sur le produit)</li> <li>• Styromousse</li> <li>• Serviettes en papier recyclé ou imprimé</li> <li>• Cristal de plomb</li> </ul>

### Entretien du four à micro-ondes

- Essuyez immédiatement les taches avec un chiffon humide.
- Ne jamais bloquer la ventilation, sinon le four risque de surchauffer ou d'accumuler trop d'humidité.
- Servez-vous du four à micro-ondes seulement pour décongeler, réchauffer ou cuire la nourriture.
- Utilisez toujours des ustensiles à l'épreuve des micro-ondes.
- N'allumez pas le four à micro-ondes quand il est vide.
- N'utilisez pas le four à micro-ondes pour la mise en conserve maison. Les pots pourraient éclater.