

TABLES DE CUISSON

BIEN VIVRE CHEZ SOI

FOURS SECURITE ELECTRIQUE

ENTRETIEN DE VOS APPAREILS DE CUISSON

Ce document
vous informe sur les
techniques en matière de
cuisson électrique pour
une meilleure utilisation et
une meilleure maîtrise
de vos consommations



SICAE
de la Somme et du Cambrasis
L'énergie de nos campagnes

LES FOURS :

Les différents modèles :

- **Le four traditionnel**

Il permet la cuisson par convection naturelle ou au grill.

- **Le four multifonctions**

Il vous propose tous les différents modes de cuisson, pour un résultat toujours parfait : convection naturelle, chaleur tournante, cuisson combinée, turbogrill, décongélation.

- **Le four vapeur**

Il vous donnera une cuisson diététique sans graisse.

- **Le four micro-ondes**

Il vous séduira par sa très grande rapidité, et certains modèles permettent maintenant non seulement de décongeler et de réchauffer, mais aussi de cuire et de griller.



AVIS D'EXPERT ... POUR PLUS D'ÉCONOMIES !

Évitez d'ouvrir la porte de votre four inutilement, car la température chute de 50° C à chaque ouverture.

Choisissez des revêtements foncés pour vos plats car ceux-ci accumulent mieux la chaleur.

La porte tempérée : avec une triple voire quadruple épaisseur du verre du hublot, elle garantit une cuisson plus homogène tout en limitant les déperditions de chaleur.

- **La convection naturelle**

Elle agit grâce à des résistances en haut et en bas du four. Ce mode traditionnel convient à toutes les préparations.

- **La chaleur tournante**

Une turbine entourée d'une résistance brasse l'air à l'intérieur du four, permettant ainsi de répartir la chaleur de façon homogène et donc une cuisson sur plusieurs niveaux.

- **La cuisson combinée**

Association de la convection naturelle et de la chaleur tournante, la cuisson combinée vous permettra de cuire différents plats sur plusieurs niveaux, et ceci sans mélange d'odeurs. De plus, ce four a une montée en température rapide, synonyme d'économies !

- **Le grill et le turbo-grill**

Une puissante résistance est placée sur la partie supérieure du four, parfois associée à une turbine, permettant de bien saisir, de dorer ou de gratiner les aliments.



DES PETITS PLUS QUE VOUS APPRECIEREZ !

La Minuterie :

lorsque le temps de cuisson est écoulé, un signal sonore vous en avertit.

Le Programmeur :

il permet à l'avance de programmer les heures de début et fin de cuisson.

Le Four Multifonctions :

vous pourrez choisir le mode de cuisson le mieux adapté à chaque plat.

LES TABLES DE CUISSON :

AVIS D'EXPERT :

Choisissez des récipients conçus pour la cuisson à l'électricité, à fond plat et épais. Attention, les plaques à induction nécessitent une batterie de cuisine adaptée !

Adaptez les récipients en fonction de la taille des foyers : diamètre au moins égal à celui du foyer.

Pensez à éteindre les plaques électriques en fonte avant la fin de la cuisson.

Chaque fois que c'est possible, placez un couvercle sur les plats en cours de cuisson pour éviter toute perte d'énergie.

• Les plaques électriques en fonte

Cette technologie est de moins en moins utilisée. Elle présente toutefois l'avantage d'un appareil **simple, peu coûteux à l'achat** et idéal pour faire mijoter les plats.

• Les plaques vitrocéramiques

Elles se composent de **foyers radiants ou halogènes** qui permettent une montée en température très **rapide** (1 à 10 s pour les halogènes, moins de 30 s pour les radiants) et une grande **précision** de cuisson. Pour plus d'économies, des capteurs (détecteurs de présence) peuvent être installés afin que les foyers ne montent en température qu'au contact d'un récipient.



• Les plaques à induction

C'est aujourd'hui la solution la **plus économique**, la **plus rapide** et la **plus sûre**. C'est le contact du récipient qui déclenche la production de chaleur, la table quant à elle reste froide ce qui garantit un maximum de sécurité. Leur montée en température est encore plus rapide (2 à 3 secondes) et permet des cuissons moins longues et **au degré près**.

VITROCERAMIQUES ET INDUCTION : LES AVANTAGES !

- Une grande rapidité de chauffe, pour une chaleur répartie uniformément.
 - Une précision extrême pour la cuisson de vos petits plats.
- Une surface plane pour un entretien facile et un plan de travail libéré.
 - Une esthétique inégalable.

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE ELECTROMENAGER ENCASTRABLE ...

- Le revêtement des meubles doit résister à la chaleur que dégageront votre four et vos plaques.
- Le meuble au-dessus de la cuisinière doit être à une distance d'au moins 65 cm.
- Un four encastrable peut être installé sous un plan de travail seulement s'il est équipé d'une ventilation de refroidissement (ventilation tangentielle).
- Evitez d'installer la cuisinière à côté d'un meuble dont la hauteur dépasse celle du plan de cuisson.
- Pensez aussi à protéger le mur arrière.
- Si vous installez votre four au-dessus d'un réfrigérateur, assurez-vous que l'aération dans le haut de la colonne soit conforme (reportez-vous à la notice).
- Pensez à séparer les deux appareils par une tablette en bois.

L'ENTRETIEN DE VOS APPAREILS DE CUISSON :

AVIS D'EXPERT :

Nettoyez votre four régulièrement.

Pour plus d'économies, programmez le nettoyage de votre four pendant les Heures Creuses ou profitez que votre four soit déjà chaud pour lancer le nettoyage.

• Les plaques de cuisson

Pour les **plaques électriques en fonte**, nettoyez-les à l'aide d'une simple éponge abrasive. Pour éviter la rouille, pensez aussi à passer un coton imbibé d'huile sur les plaques.

Pour les **plaques vitrocéramique** comme pour les **plaques à induction**, une éponge humide et un

produit vaisselle suffisent à votre entretien quotidien. De temps en temps, utilisez un produit d'entretien spécifique, cela permettra de protéger vos appareils et de leur rendre tout leur éclat.

• Les fours

Il existe aujourd'hui des modes de nettoyages automatiques qui permettent l'entretien de votre four.

La catalyse : Les fours à catalyse sont équipés de parois en email semi-poreux. C'est un système auto-dégraissant qui s'effectue dès 200° C. Seules les graisses sont détruites par oxydation pendant la cuisson. Toutefois, certaines tâches sur la sole (partie inférieure du four) nécessitent un nettoyage manuel à l'aide d'un produit non abrasif.



Pour une utilisation optimale de ce mode de nettoyage, il est conseillé de remplacer les parois tous les 5 à 6 ans selon l'usage.

La pyrolyse : c'est un système auto nettoyant.

Pendant le cycle de nettoyage (1 à 2 heures) la montée en température rapide qui atteint jusqu'à 500 ° C, permet de détruire intégralement tous les résidus. Une éponge humide suffit ensuite pour ôter les cendres déposées sur les parois.

L'hydrolyse : ce principe consiste à verser de l'eau savonneuse. L'eau se condense sur les parois et le détergent dissout les salissures. Il suffit alors d'essuyer avec une éponge.

• SECURITE

Pour le choix de tous vos appareils de cuisson, exigez le **label NF**. C'est une garantie de sécurité et de qualité car l'appareil répond aux normes françaises d'électricité.

• PRECAUTION

Il est important de toujours lire attentivement la **notice du constructeur** pour chacun de vos appareils, et ce avant la première utilisation. Gardez-la ensuite à portée de main en cas de problème.

• TECHNIQUE

Pour le raccordement de tous vos appareils électroménagers, adressez-vous à un **technicien professionnel qualifié** conformément à la réglementation, et suivant les instructions du constructeur.

Assurez-vous que votre installation électrique soit bien reliée à la terre : c'est désormais une **obligation** !