

AVANT DE COMMENCER

1 Répondez aux questions.

- Que savez-vous du micro-ondes ?
- L'utilisez-vous à la maison ?

RELEVONS LE GOÛT

Le micro-ondes arrive sur le marché américain en 1955. Le premier four à micro-ondes domestique, inventé par l'américain Percy Le Baron Spencer, est mis en vente par la société Tappan au prix de 1 300 dollars. Le micro-ondes deviendra l'appareil de cuisson incontournable de tous les ménages des Etats-Unis à partir des années 70.



Le micro-ondes

Le four à micro-ondes sert avant tout à **décongeler** ou à **réchauffer** les aliments. La cuisson aux micro-ondes n'est pas très gourmande, mais elle présente des atouts diététiques, ne nécessitant pas d'adjonction de matières grasses.

Les **ondes électromagnétiques** produites par le four à micro-ondes provoquent une forte agitation des molécules d'eau contenues dans les aliments, entraînant l'augmentation rapide de leur température. Contrairement aux autres modes de cuisson, le transfert de chaleur se fait **de l'intérieur vers l'extérieur** de l'aliment.

Le micro-ondes **cuit très rapidement**. En effet, on peut réchauffer un aliment ou un liquide en quelques secondes ou cuisiner un plat en quelques minutes. Il est pratique également pour décongeler un produit grâce à la fonction adaptée. Il est facile d'entretien et facile à nettoyer. Il ne nécessite pas beaucoup d'espace et se branche à l'aide d'une seule prise électrique.

Il faut bien régler le temps de chauffage car un aliment ou un produit peut devenir brûlant en quelques secondes. Un four à micro-ondes peut cuire des aliments mais ne donnera jamais le même résultat qu'une cuisson au four traditionnel. Le micro-ondes fait peur à certaines personnes car il émet des ondes qui peuvent être nocives s'il n'est pas bien étanche mais les normes actuelles veulent que tous les fours à micro-ondes respectent des règles strictes de sécurité.

La cuisson au micro-ondes est surtout adaptée aux aliments de petit volume. Elle convient aux filets de poissons, voire aux escalopes de viande blanche, aux légumes très riches en eau (courgettes, tomates...), aux céréales précuites (par exemple, semoule, flocons d'avoine). Certains poissons surgelés en portions individuelles sont spécifiquement conçus pour cuire à la vapeur dans leur sachet cuisson en quelques minutes.

La cuisson au micro-ondes ne donne pas de très bons résultats pour les aliments qui doivent dorer : pièces de viandes, gratins, gâteaux...

Compréhension écrite

2 Lisez le texte, puis attribuez à chaque paragraphe les titres suivants.

1 Quels sont les avantages ?

3 Pour quels aliments ?

2 Quels sont les inconvénients ?

4 Le principe.

3 Lisez de nouveau le texte, puis dites si les affirmations suivantes sont vraies (V) ou fausses (F).

- La cuisson au micro-ondes est très appétissante.
- La cuisson se fait sans matière grasse.
- Le passage de chaleur se fait de l'extérieur vers l'intérieur.
- On peut réchauffer un aliment ou un liquide en quelques minutes.
- Le four n'est pas encombrant.
- La cuisson au four traditionnel donne plus de résultats.
- La cuisson au micro-ondes s'adapte aux petits plats.
- On conseille d'y cuire des plats nécessitant d'une dorure.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>