



NINJA SIZZLE™

SMOKELESS INDOOR GRILL

QUICK START GUIDE

with 10 chef-tested
recipes + cooking charts



Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.

Your guide to the perfect

SIZZLE

Welcome to the Ninja Sizzle™ Smokeless Indoor Grill.
From here, you're just a few pages away from how-tos
and recipes that'll give you high-heat grilling
straight from your countertop.

Now let's get sizzling.

  @ninjakitchencanada

Table of Contents

High-heat, edge-to-edge grilling	2	Marinated Salmon with Asparagus	15
Get to know the Ninja Sizzle™	4	Grilled Greek Chicken Burgers	16
Tips for reducing smoke & splattering	5	Sides	
Cook with the hood up or down	6	Grilled Zucchini & Squash	18
Kickstarter Recipes		Grilled Watermelon Salad with Balsamic Glaze	19
Grilled Ribeye Steak with Green Beans	8	Dessert	
Marinated Pork Chops with Grilled Peppers & Onions	10	Grilled Pineapple Cake	20
Mains		Cooking Chart	
Grilled Caprese Chicken Breasts	12	Grill Chart	22
Lemon Pepper Shrimp Skewers	13		
Italian Sausage & Pepper Subs	14		

Recipe Key

We've tagged recipes with these icons to help find the right one for you.



Kid-friendly
food



Gluten-free



Dairy-free



Nut-free



Vegetarian



High-heat, edge-to-edge grilling

High heat gives you the grill marks you crave without overcooking. No hot spots. No cold spots. Just even cooking from edge to edge for juicy, sizzling dishes every time.



Better char-grill marks*



Hotter cooking with temps up to 500°F (260C)*



Larger cooking capacity for family-sized meals*

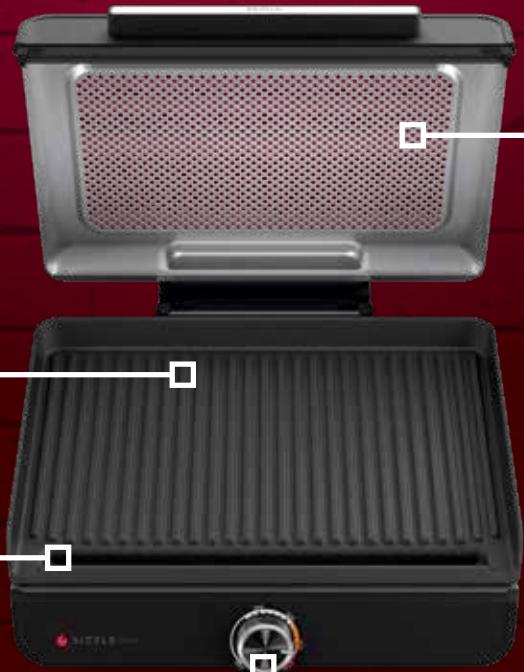


Even edge-to-edge heating

Get to know the Ninja

SIZZLE™

PREHEATS IN
7 MINUTES



PERFORATED MESH LID
Detachable, dishwasher-safe lid eliminates smoke from your kitchen and reduces splatter.

NONSTICK GRILL PLATE
Get char-grilled marks and flavour straight from your countertop

GREASE CATCH
Keeps grease runoff contained for easy cleanup

TEMPERATURE DIAL
Reach temperatures up to 500°F (260C).

Tips for reducing smoke & splattering

Always use the recommended grill settings

Our chef-designed temperature settings maximize grill flavours and textures while minimizing smoke. Cooking food at a higher temperature than recommended will result in more smoke and food having a burnt, acrid flavour.

For best results preheat for 7 minutes.

325°F (163C)	375°F (191C)	400°F (204C)	500°F (260C)
When using thicker barbecue sauces Burgers	Frozen meats Marinated meats or meats with sauce Steak Chicken Salmon	Hot dogs Bacon	Veggies Fruit Pizzas Fresh/frozen seafood

Always use the recommended fat/oil

For less smoke and to improve nonstick performance, use oils with a higher smoke point instead of olive oil



Recommended:
Canola, Refined coconut, Avocado, Vegetable, Grapeseed



Not recommended:
Olive oil, Butter, Margarine, Cooking Spray

Cleaning Instructions

Once cooled, remove the grill plate from the heating element.

Soak the plate in hot, soapy water to help loosen any leftover food scraps. Use dish soap and a sponge to scrub off remaining residue.

Remove perforated mesh lid after it cools and place it in the dishwasher for easy cleanup.

Cooking with the hood up

Give a blast of concentrated heat for authentic char-grilled flavours.

BEST FOR: Delicate foods or lean proteins to develop char-grilled textures without overcooking.



Grilled veggies



Grilled steak tips

Cooking with the hood down

Drop the lid to retain heat and melt toppings.

BEST FOR: cooking thick cuts of meat or frozen protein.



NY strip steaks & asparagus



Frozen shrimp

GRILLED RIBEYE STEAK WITH GREEN BEANS



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **MARINADE:** 1-2 HOURS | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 28 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 tablespoon light brown sugar
- 1 teaspoon Montreal steak seasoning
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 2 ribeye steaks (12-15 ounces each)
- 3 tablespoons Worcestershire sauce
- 1 pound green beans, trimmed
- 1 tablespoon canola oil
- 1 teaspoon crushed red pepper

DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, combine the brown sugar, Montreal steak seasoning, salt, and pepper. Pat the steaks dry on both sides, then evenly cover in the prepared seasoning mix. Place the steaks in a large resealable plastic bag with the Worcestershire sauce and massage until the steaks are evenly coated. Place steaks in the refrigerator and let marinate for 1 to 2 hours.
- 2 Place the grill plate on the unit. Turn dial to set temperature to 400°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 3 In a small bowl, add green beans, oil, salt, pepper, and crushed red pepper and toss until evenly combined.
- 4 When the unit is preheated, place steaks on grill. Set an external timer for 12 minutes and flip steaks halfway through (for medium-rare doneness). When cooking is complete, transfer steaks to a cutting board and allow to rest.
- 5 Place the green beans on the grill. Set an external timer for 16 minutes and cook, flipping every 4 minutes. When cooking is complete, serve with grilled steaks.

TIP Top grilled green beans with sliced green onion, chopped nuts, or sesame seeds for additional flavour and texture.

TIP Use an external thermometer to cook steak to desired doneness other than medium-rare.





MARINATED PORK CHOPS WITH GRILLED PEPPERS & ONIONS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 4 boneless pork chops (5–6 ounces each)
- 4 tablespoons canola oil, divided
- 1 teaspoon smoked paprika
- 1 tablespoon onion powder
- 1 tablespoon garlic powder
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 1 bell pepper, seeded, thinly cut
- 1 large red onion, peeled, thinly cut

DIRECTIONS

- 1 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 400°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 2 While the grill is preheating, prepare the pork chops. Pat them dry on both sides, then place in a large bowl with 2 tablespoons oil and all seasonings. Rub the oil and seasonings to evenly cover both sides of the chops.
- 3 In a small bowl, add the peppers, onion, 2 tablespoons oil, salt, and pepper, and toss until evenly combined.
- 4 When the unit is preheated, add the pork chops to the grill. Set an external timer for 14 minutes and cook the chops, flipping halfway through the cook time. (Use an instant-read thermometer to ensure the chops are cooked to a minimum of 150°F). Transfer the grilled chops to a plate and cover to keep warm.
- 5 Place the bell peppers and onions on the grill. Set an external timer for 6 minutes, and cook, tossing every 2 minutes to ensure even cooking. When cooking is complete, serve pork chops with grilled peppers and onions.

GRILLED CAPRESE CHICKEN BREASTS



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **MARINADE:** 1-2 HOURS | **PREHEAT:** 7 MINUTES
COOK: APPROX. 14 MINUTES | **MAKES:** 5-6 SERVINGS

INGREDIENTS

1½ pounds thin-sliced chicken breast cutlets
2 tablespoons parsley, minced
1 tablespoon garlic, minced
1 tablespoon canola oil
1 tablespoon lemon juice
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 cup shredded mozzarella
1 tomato, thinly sliced
5 basil leaves, thinly sliced
Balsamic glaze, as desired

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, add the chicken, parsley, garlic, canola oil, lemon juice, salt, and pepper. Place in refrigerator to marinate for 1 to 2 hours.
- 2 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 375°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 3 When the unit is preheated, add the chicken to the grill plate, gently pressing down to maximize grill marks. Let the chicken cook undisturbed for 5 minutes, then flip and press down for 5 seconds. Cook for an additional 5 minutes.
- 4 After the 5 minutes, place tomatoes on chicken, then sprinkle with mozzarella. Close the lid and let the cheese melt for 4 minutes.
- 5 When the cheese is melted, transfer the chicken to a platter or plate. Top with basil, then drizzle balsamic glaze.

LEMON PEPPER SHRIMP SKEWERS



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES | **MAKES:** 5 SERVINGS | **ACCESSORIES:** 5 SKEWERS

INGREDIENTS

1 pound fresh medium sized shrimp, cleaned and deveined
3 tablespoons canola oil
1 tablespoon lemon zest
1 tablespoon lemon juice
½ tablespoon ground black pepper
2 teaspoons smoked paprika
¼ teaspoon cayenne pepper
1 tablespoon chopped parsley
Kosher salt, as desired

TOPPINGS (optional)

Lemon Wedges
Fresh chopped parsley

DIRECTIONS

- 1 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 400°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 2 In a large bowl, toss the shrimp with the oil, lemon zest, lemon juice, black pepper, smoked paprika, cayenne pepper, chopped parsley, and salt.
- 3 Place 6 or 7 shrimp on each skewer.
- 4 Cook the shrimp for 2 to 3 minutes on each side.
- 5 Serve warm with fresh parsley and lemon slices, if desired.

TIP Marinate shrimp for 2 to 3 hours for additional flavour.

ITALIAN SAUSAGE & PEPPER SUBS



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 5 SERVINGS

INGREDIENTS

2 red bell peppers, cored, thinly sliced
1 large sweet onion, peeled, thinly sliced
1 tablespoons vegetable oil
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
5 Italian sausages
5 hoagie rolls

DIRECTIONS

- 1 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 450°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 2 In a medium-sized bowl, toss bell peppers and onions with the oil, and season with salt and pepper.
- 3 When the grill is preheated, place sausages on one side of the grill and peppers and onions on the other.
- 4 Cook the sausages for 20 minutes, turning every 5 minutes.
- 5 Grill the peppers and onions for 10 minutes, tossing halfway through.
- 6 When cooking is complete, place sausages in the hoagie rolls, top with peppers and onions, and serve.

DIJON MARINATED SALMON WITH ASPARAGUS



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **MARINATE:** 1-2 HOURS | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 fillets of salmon
(5-7 ounces each), skin on
4 tablespoons canola oil, divided
1 tablespoon maple syrup
1 tablespoon Dijon mustard
1 tablespoon lemon juice
1 tablespoon parsley
1/2 tablespoon dill
1/2 tablespoon garlic powder
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 pound asparagus

DIRECTIONS

- 1 Place salmon fillets in large resealable plastic bag with 2 tablespoons canola oil, maple syrup, mustard, lemon juice, parsley, dill, garlic powder, salt, and pepper. Work the marinade over all parts of the salmon, then place in the refrigerator to marinate for 1 to 2 hours.
- 2 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 350°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 3 In a medium bowl, add the asparagus, remaining canola oil, salt, and pepper and toss until evenly coated.
- 4 When the unit is preheated, add the salmon to the grill plate skin side down and gently press down to maximize grill marks. Cook for 10 minutes, flipping halfway through.
- 5 When the salmon is cooked, remove from grill and place on plate.
- 6 Turn dial to 500°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat. Once preheated, add the asparagus to the grill plate and cook for 10 minutes, turning every 2 minutes with silicone-tipped tongs.
- 7 When the asparagus is cooked, remove from grill and serve with salmon.

TIP Keep an eye on cook times for thinner or thicker asparagus for desired doneness.

GRILLED GREEK CHICKEN BURGERS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** APPROX. 23 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

2 pounds ground chicken
1 cup crumbled feta cheese
2 cups seasoned panko bread crumbs
1 large egg
2 tablespoons Greek seasoning
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
6 burger buns

TOPPINGS (optional)

Tzatziki, as desired
Pickled onions, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 350°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 2 In a medium bowl, add the ground chicken, feta cheese, breadcrumbs, egg, Greek seasoning, salt, and pepper and mix until evenly combined.
- 3 Separate ground chicken into 6 equal portions. Working one portion at a time, shape the mixture into patties, and set aside.
- 4 When unit is preheated, add the patties to the grill plate and gently press down to maximize grill marks. Cook for 20 minutes, flipping halfway through.
- 5 When the patties are cooked, remove from grill and place on a plate or platter.
- 6 Place buns cut-side down to toast for 3 minutes or until golden brown.
- 7 When the buns are toasted, remove from grill and spread tzatziki on the bottom of the bun. Then place the burger on top and finish with the pickled onions.

TIP Serve this dish with Grilled Zucchini & Summer Squash on page 18.



GRILLED ZUCCHINI & SUMMER SQUASH



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 large zucchini, cut in half lengthwise, then cut in half
- 1 large summer squash, cut in half lengthwise, then cut in half
- 2 tablespoons canola oil
- 1 tablespoon parsley, minced
- 1 tablespoon garlic, minced
- 2 teaspoons red pepper flakes
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 375°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 2 In a medium bowl, add zucchini, summer squash, canola oil, parsley, garlic, red pepper flakes, salt, and pepper and toss until evenly coated.
- 3 When unit is preheated, add the zucchini and squash to the grill plate. Cook for 8 minutes, flipping halfway through.
- 4 When zucchini and squash are cooked, remove from grill and place on plate. Serve while warm.



GRILLED WATERMELON SALAD WITH BALSAMIC GLAZE



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 2 cups watermelon, cut in 2-inch cubes
- 3 tablespoons canola oil
- Ground black pepper, as desired
- Kosher salt, as desired
- 2 cups arugula
- 1/2 cup crumbled feta cheese
- 6–7 mint leaves, chopped
- Balsamic glaze, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 500°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 2 In a medium-sized bowl, toss watermelon with oil, salt, and pepper until evenly coated.
- 3 When the unit is preheated, place watermelon on grill and cook for 2 to 3 minutes, flipping occasionally, then remove and allow to cool.
- 4 Place arugula on a large platter and top with the grilled watermelon cubes.
- 5 Sprinkle with feta cheese and chopped mint leaves, then drizzle with balsamic glaze and serve.



GRILLED PINEAPPLE CAKE



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** 7 MINUTES | **COOK:** 16 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 can (20 ounces) sliced pineapple
- 1/4 cup pineapple juice (from sliced pineapple can)
- 1 tablespoon vanilla extract
- 2 tablespoons granulated sugar
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 2 tablespoons canola oil
- 6 slices pound cake (1 1/2 inch thick)

TOPPINGS (optional)

Whipped cream

DIRECTIONS

- 1 Place the grill plate on the unit. Turn the dial to set temperature to 450°F. Set an external timer to 7 minutes and allow the grill plate to preheat.
- 2 In a medium bowl, add the sliced pineapple, pineapple juice, vanilla, sugar, and cinnamon. Mix until the sugar is fully dissolved.
- 3 When the unit is preheated, drizzle canola oil over the grill plate and place the sliced cake on the grill. Cook for 6 minutes, flipping halfway through.
- 5 Place the pineapple on the grill and cook for 10 minutes, flipping halfway through.
- 6 Once the pineapple is cooked, remove from grill and place on top of the plated cake slices. Top with whipped cream and serve.

Grill Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
POULTRY					
Chicken breast, boneless	6 breasts (7-9 oz each)	Season as desired	375°F	25-30 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken sausage	10 sausages	Season as desired	375°F	20-25 min	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken tenderloins	9 tenderloins	Season as desired	375°F	8-11 min	Flip halfway through cooking
Chicken thighs, bone in	6 thighs (4-7 oz each)	Season as desired	375°F	20-25 min	Flip 2-3 times during cooking
Turkey Burgers	6 patties	Season as desired	375°F	15-20 min	Flip halfway through cooking
BEEF					
Beef burgers	6 patties, 1" thick	Season as desired	325°F	11-15 min	Flip halfway through cooking
Filet mignon	6 steaks (6-8 oz each), 1 ¼-1 ½" thick	Season as desired	375°F	14-17 min	Flip halfway through cooking
Flat iron or flank steak	1 steaks (18-24 oz each), 1 ¼-1 ½" thick	Season as desired	375°F	15-25 min	Flip halfway through cooking
Hot dogs	12 each	N/A	375°F	10-16 min	Flip halfway through cooking
New york strip steak	4 steaks (10-12 oz each), 1 ¼-1 ½" thick	Season as desired	375°F	13-20 min	Flip halfway through cooking
Ribeye	3 steaks (14-16 oz each), 1 ¼" thick	Season as desired	375°F	14-22 min	Flip halfway through cooking
Skirt steak	4 steaks (10-12 oz each), ¾-1" thick	Season as desired	375°F	12-18 min	Flip halfway through cooking
Steak tips	2 pounds	Season as desired	350°F	14-19 min	Flip halfway through cooking
PORK					
Bacon	7 strips, thick cut	N/A	375°F	9-14 min	Flip halfway through cooking
Pork chops, boneless	6 boneless chops (8 oz each)	Season as desired	375°F	18-23 min	Flip halfway through cooking
Pork chops, bone in	4 thick cut, bone in (10-12 oz each)	Season as desired	375°F	20-25 min	Flip halfway through cooking
Sausages	10 each	N/A	350°F	16-23 min	Flip halfway through cooking
SEAFOOD					
Flounder	3 fillets	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	5-8 min	Flip halfway through cooking
Halibut	6 fillets (5-6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	6-10 min	Flip halfway through cooking
Salmon	6 fillets (6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	375°F	7-11 min	Flip halfway through cooking
Scallops	18 each	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	6-9 min	Flip halfway through cooking
Shrimp (large or jumbo)	1 ½ lbs	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	4-5 min	Flip halfway through cooking
Swordfish	2 steaks (11-12 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	6-8 min	Flip halfway through cooking
Tilapia	6 fillets (5-6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	8-12 min	Flip halfway through cooking
Tuna	4 steaks (4-6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	7-10 min	Flip halfway through cooking

Grill Chart, continued

VEGETABLES					
Asparagus	1 bunch, trimmed	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	10-15 min	Toss frequently during cooking
Baby bok choy	1 ½ lbs	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	9-13 min	Toss frequently during cooking
Bell peppers	3 peppers, cut in quarters	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	10-15 min	Toss frequently during cooking
Brocoli	2 heads, cut in 1" pieces	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	12-16 min	Toss frequently during cooking
Brussels sprouts	1 lb, trimmed and cut in half	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	20-25 min	Toss frequently during cooking
Carrots	1 lb, peeled, cut in 1-2" pieces	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	25-30 min	Toss frequently during cooking
Corn on the cob	4 cobs	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	5-10 min	Toss frequently during cooking
Crimini mushrooms	1 lb	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	10-15 min	Toss frequently during cooking
Eggplant	2 medium, cut in 1" slices	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	12-16 min	Toss frequently during cooking
Green beans	1 ½ lbs, trimmed	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	10-12 min	Toss frequently during cooking
Onions, white or red (cut in half)	6 each, peeled, cut in half	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	8-10 min	Toss frequently during cooking
Onions, white or red (sliced)	3 each, peeled, sliced	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	4-6 mins	Toss frequently during cooking
Portobello mushrooms	1 lb, cleaned	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	9-14 min	Flipping not necessary
Squash or Zucchini	1 pound, cut in quarters lengthwise	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	8-14 min	Toss frequently during cooking
Tomatoes	5 each, cut in half	Coat lightly with canola oil, season as desired	500°F	8-10 min	Toss frequently during cooking
FRUIT					
Avocado	Up to 4	Cut in half, remove pit	500°F	5-7 min	Flipping not necessary
Bananas	4 each	Peel, cut in half lengthwise	500°F	8 min	Toss frequently during cooking
Lemons & limes	5 each	Cut in half lengthwise	500°F	3 min	Toss frequently during cooking
Mango	4 each	Skin and pit removed	500°F	6-8 min	Toss frequently during cooking
Melon	6-8 spears	N/A	500°F	4-6 min	Toss frequently during cooking
Pineapple	6-8 slices or spears	Cut in 2" pieces	500°F	5-8 min	Toss frequently during cooking
Stone Fruit	3-4 each	Cut in half, remove pit, press down on grill grate	500°F	5-7 min	Flipping not necessary
BREAD/CHEESE					
Bread (baguette or ciabatta)	1 16" loaf	Cut in 1 ½" slices, brushed with canola oil	500°F	4-8 min	Toss frequently during cooking
Halloumi Cheese	16-36 oz	Cut in ½" slices	500°F	3-6 min	Toss frequently during cooking

NINJA SIZZLE™

SMOKELESS INDOOR GRILL

  @ninjakitchencanada

GR100C_E_F_IG_QSG_15Recipe_MP_Mv6

© 2023 SharkNinja Operating LLC.
NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.
NINJA SIZZLE is a trademark of SharkNinja Operating LLC.



NINJA SIZZLE™

GRIL D'INTÉRIEUR SANS FUMÉE

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

comprenant 10 recettes éprouvées par
un chef et des tableaux de cuisson



Veillez lire le guide de l'utilisateur de Ninja® ci-joint avant d'utiliser votre appareil.

Votre guide pour créer de parfaites GRILLADES

SIZZLE

Voici votre gril d'intérieur sans fumée Ninja Sizzle™.
Il comprend des conseils d'utilisation et des recettes qui
vous permettront de faire des grillades à haute température
directement sur votre comptoir.

C'est le temps de griller!

  @ninjakitchencanada

Table des matières

Grillades de bord en bord à haute température	2	Sous-marins à la saucisse italienne et aux poivrons	14
Présentation du Ninja Sizzle™	4	Saumon mariné accompagné d'asperges	15
Conseils pour réduire la production de fumée et les éclaboussures	5	Hamburgers de poulet grillé à la grecque	16
Cuisiner avec le couvercle ouvert ou fermé	6	Accompagnements	
Recettes pour démarrer		Courgettes et courge grillées	18
Faux-filet grillé accompagné de haricots verts	8	Salade de melon d'eau grillé avec réduction de vinaigre balsamique	19
Côtelettes de porc marinées accompagnées de poivrons et d'oignons	10	Desserts	
Plats principaux		Gâteau à l'ananas grillé	20
Poitrines de poulet caprese grillées	12	Tableau de cuisson	
Brochettes de crevettes au poivre et au citron	13	Tableau pour le gril	22

Légende pour les recettes

Les recettes sont identifiées de ces icônes pour vous aider à trouver celles qui vous conviennent.



Plats qui
plaisent aux
enfants



Sans gluten



Sans
produits
laitiers



Sans noix



Végétarien



Grillades de bord en bord à haute température

La chaleur élevée vous permet de marquer les aliments sans trop les cuire. Pas de zones chaudes. Pas de zones froides. Vous pouvez cuire vos aliments de bord en bord et obtenir des juteuses à tout coup.



Marques de grillades plus prononcées*



Températures de cuisson plus élevées, allant jusqu'à 500°F (260°C)*



Plus grande capacité de cuisson pour les repas familiaux*

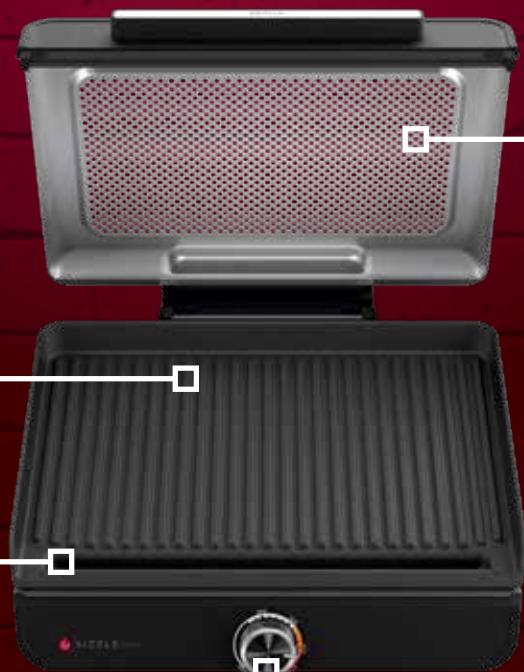


Chaleur uniforme de bord en bord

Présentation du Ninja

SIZZLE™

SE PRÉCHAUFFE EN
7 MINUTES



COUVERCLE EN MAILLE PERFORÉE
Le couvercle amovible qui va au lave-vaisselle élimine la production de fumée de votre cuisine et réduit les éclaboussures.

LA GRILLE DU GRIL ANTIADHÉSIVE
permet de créer des marques de cuisson et de libérer toute la saveur des aliments, directement sur votre comptoir.

COLLECTEUR DE GRAISSE
Le réservoir collectant les écoulements de graisse permet un nettoyage facile

CADRAN DE SÉLECTION DE LA TEMPÉRATURE
Atteint des températures allant jusqu'à 500°F (260°C).

Conseils pour réduire la production de fumée et les éclaboussures

Utilisez toujours les réglages recommandés pour le grill

Nos réglages de température conçus par des chefs optimisent les saveurs et les textures des aliments tout en réduisant la production de fumée. Cuire les aliments à une température plus élevée que celle recommandée produira plus de fumée et confèrera aux aliments un goût de brûlé âcre.

Pour obtenir les meilleurs résultats, préchauffez l'appareil pendant 7 minutes.

325°F (163°C)	375°F (191°C)	400°F (204°C)	500°F (260°C)
Lors de l'utilisation de sauces pour barbecue plus épaisses Hamburgers	Viandes congelées Viandes marinées ou viandes avec sauce Bifteck Poulet Saumon	Hot-dog Bacon	Légumes Fruits Pizzas Fruits de mer frais ou congelés

Utilisez toujours les gras et les huiles recommandés

Pour réduire la production de fumée et améliorer le rendement du revêtement antiadhésif, remplacez l'huile d'olive par des huiles dont le point de fumée est plus élevé.



Recommandé :
Huiles de canola, de noix de coco raffinée, d'avocat, végétale, de pépins de raisin



Non recommandé :
Huile d'olive, beurre, margarine, enduit de cuisson antiadhésif

Directives de nettoyage

Une fois la grille du grill refroidie, retirez-la de l'élément chauffant.

Faites tremper la grille dans de l'eau chaude savonneuse pour aider à libérer les résidus d'aliments collés. Utilisez du savon à vaisselle et une éponge pour retirer les résidus d'aliments.

Une fois le couvercle en maille perforée refroidi, **retirez-le de l'appareil** et lavez-le facilement au lave-vaisselle.

Cuisiner avec le couvercle ouvert

Utilisez de la chaleur concentrée pour conférer des saveurs authentiques de grillades à vos aliments.

IDÉAL POUR LA CUISSON : Des aliments délicats ou des protéines maigres afin de créer des marques de grillades sans trop les cuire.



Des légumes grillés



Des biftecks grillés

Cuisiner avec le couvercle fermé

Fermez le couvercle pour conserver la chaleur et faire fondre les garnitures.

IDÉAL POUR LA CUISSON : Des coupes de viande épaisses ou des protéines congelées.



Biftecks New York accompagnés d'asperges



Crevettes congelées

FAUX-FILET GRILLÉ ACCOMPAGNÉ DE HARICOTS VERTS



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** DE 1 À 2 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE :** 7 MINUTES | **CUISSON :** 28 MINUTES
PORTIONS : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) d'épices à steak de Montréal
- Sel casher, au goût
- Poivre noir moulu, au goût
- 2 faux-filets (de 12 à 15 onces [de 340 à 425 g] chacun)
- 3 c. à soupe (45 ml) de sauce Worcestershire
- 455 g de haricots verts, parés
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
- 1 c. à thé (5 ml) de piment de Cayenne broyé

PRÉPARATION

- Dans un petit bol, combinez la cassonade, les épices, le sel et le poivre. Épongez les faux-filets, puis recouvrez-les uniformément de la marinade sèche. Déposez-les dans un grand sac en plastique refermable, versez-y la sauce Worcestershire, puis massez la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien enrobée. Placez les faux-filets au réfrigérateur et laissez-les mariner pendant 1 ou 2 heures.
- Installez la grille du grill dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 400°F (204°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- Dans un petit bol, mélangez les haricots verts, l'huile, le sel, le poivre et le piment de cayenne.
- Une fois l'appareil préchauffé, déposez les biftecks sur la grille. Réglez une minuterie externe à 12 minutes et tournez les biftecks à la mi-cuisson (pour obtenir un degré de cuisson mi-saignant). Une fois la cuisson terminée, transférez les biftecks sur une planche à découper et laissez-les reposer.
- Déposez les haricots verts sur la grille du grill. Réglez une minuterie externe à 16 minutes et faites cuire les légumes, en les retournant toutes les 4 minutes. Une fois la cuisson terminée, servez-les avec des biftecks grillés.

ASTUCE Garnissez les haricots verts grillés d'oignons verts tranchés, de noix hachées ou de graines de sésame pour rehausser leur saveur et leur texture.

ASTUCE Utilisez un thermomètre externe pour obtenir le degré de cuisson de bifteck désiré, autre que mi-saignant.





CÔTELETTES DE PORC MARINÉES ACCOMPAGNÉES DE POIVRONS ET D'OIGNONS



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc désossées (de 140 à 170 g chacune)
- 4 c. à soupe (60 ml) d'huile de canola, divisée
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'oignon
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'ail
- Sel casher, au goût
- Poivre noir moulu, au goût
- 1 poivron rouge, épépiné, tranché finement
- 1 gros oignon rouge, pelé, tranché finement

PRÉPARATION

- 1** Installez la grille du grill dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 400°F (204°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- 2** Entre-temps, préparez les côtelettes de porc. Épongez la viande, déposez-la dans un grand bol, puis ajoutez 2 c. à soupe (30 ml) d'huile et tous les assaisonnements. Massez la viande de sorte qu'elle soit uniformément enrobée.
- 3** Dans un petit bol, mélangez les poivrons, l'oignon, 2 c. à soupe (30 ml) d'huile, le sel et le poivre.
- 4** Une fois l'appareil préchauffé, déposez les côtelettes sur la grille. Réglez une minuterie externe à 14 minutes et retournez la viande à la mi-cuisson. (Utilisez un thermomètre à lecture instantanée pour vous assurer que les côtelettes sont cuites à une température minimale de 150°F [65°C]). Transférez-les ensuite dans une assiette et recouvrez-les pour les garder au chaud.
- 5** Déposez les légumes sur la grille. Réglez une minuterie externe à 6 minutes et remuez-les toutes les 2 minutes pour assurer une cuisson uniforme. Une fois la cuisson terminée, servez les côtelettes de porc avec les poivrons et les oignons grillés.

POITRINES DE POULET CAPRE-SE GRILLÉES



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **MARINADE** : DE 1 À 2 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES
CUISSON : ENVIRON 14 MINUTES | **PORTIONS** : 5 OU 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

0,9 kg (1½ lb) de poitrines de poulet, tranchées finement
2 c. à soupe (30 ml) de persil, haché
1 c. à soupe (15 ml) d'ail, émincé
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
1 tasse (250 g) de mozzarella, râpé
1 tomate, tranchée finement
5 feuilles de basilic, hachées finement
Réduction de vinaigre balsamique, au goût

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol moyen, mélangez le poulet, le persil, l'ail, l'huile de canola, le jus de citron, le sel et le poivre. Placez ensuite le bol au réfrigérateur et laissez la viande mariner pendant 1 à 2 heures.
- 2 Installez la grille du gril dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 375°F (190°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, déposez le poulet sur la grille en appuyant délicatement pour maximiser les marques de grillade. Faites-le cuire pendant 5 minutes sans intervenir, puis retournez-le et appuyez pendant 5 secondes. Faites cuire la viande pendant 5 minutes supplémentaires.
- 4 Déposez ensuite les tomates sur le poulet, puis saupoudrez-le de mozzarella. Fermez le couvercle de l'appareil et faites fondre le fromage pendant 4 minutes.
- 5 Une fois le fromage fondu, transférez le poulet dans une assiette. Garnissez-le de basilic et versez un filet de réduction de vinaigre balsamique.

BROCHETTES DE CREVETTES AU POIVRE ET AU CITRON



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES | **CUISSON** : 15 MINUTES | **PORTIONS** : 5 PORTIONS
ACCESSOIRES : 5 BROCHETTES

INGRÉDIENTS

455 g (1 lb) de crevettes fraîches de taille moyenne, nettoyées et déveinées
3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola
1 c. à soupe (15 ml) de zeste de citron
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
½ c. à soupe (7,5 ml) de poivre noir moulu
2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé
¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre de Cayenne
1 c. à soupe (15 ml) de persil haché
Sel casher, au goût

GARNITURES (facultatives)

Quartiers de citron
Persil frais haché

PRÉPARATION

- 1 Installez la grille du gril dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 400°F (204°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- 2 Dans un grand bol, mélangez les crevettes, l'huile, le zeste de citron, le jus de citron, le poivre noir, le paprika fumé, le poivre de cayenne, le persil haché et le sel.
- 3 Créez de brochettes de 6 ou 7 crevettes.
- 4 Grillez les brochettes 2 ou 3 minutes de chaque côté.
- 5 Servez-les chaudes avec du persil frais et des tranches de citron, si désiré.

ASTUCE Pour déguster des crevettes plus savoureuses, faites-les mariner pendant 2 ou 3 heures.

SOUS-MARINS À LA SAUCISSE ITALIENNE ET AUX POIVRONS



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES | **PORTIONS** : 5 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 poivrons rouges, épépinés, tranchés finement
1 gros oignon doux, pelé, tranché finement
1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
5 saucisses italiennes
5 pains à sous-marin

PRÉPARATION

- 1 Installez la grille du gril dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 450°F (232°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- 2 Dans un bol moyen, mélangez les poivrons, l'oignon et l'huile, puis assaisonnez le mélange de sel et de poivre.
- 3 Une fois le gril préchauffé, déposez les saucisses sur l'un des côtés de la grille, et le mélange de légumes de l'autre.
- 4 Faites griller les saucisses pendant 20 minutes, en les tournant toutes les 5 minutes.
- 5 Faites griller les légumes pendant 10 minutes, en les remuant à la mi-cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, garnissez les pains à sous-marin d'une saucisse et du mélange de poivrons et d'oignons, et servez-les.

SAUMON MARINÉ À LA MOUTARDE DIJON ACCOMPAGNÉ D'ASPERGES



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **MARINADE** : DE 1 À 2 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES
PORTIONS : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 filets de saumon de 140 à 200 g chacun, avec la peau
4 c. à soupe (60 ml) d'huile de canola, divisée
1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
1 c. à soupe (15 ml) de persil
1/2 c. à soupe (7,5 ml) d'aneth
1/2 c. à soupe (7,5 ml) de poudre d'ail
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
455 g d'asperges

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand sac en plastique refermable, mélangez le saumon, 2 c. à soupe (30 ml) d'huile, le sirop d'érable, la moutarde, le jus de citron, le persil, l'aneth, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Massez la viande pour bien l'enrober de la marinade, puis laissez-la mariner au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.
- 2 Installez la grille du gril dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 350°F (175°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- 3 Dans un bol moyen, mélangez les asperges, le reste de l'huile, le sel et le poivre.
- 4 Une fois le gril préchauffé, déposez le saumon sur la grille, la peau orientée vers le bas, et appuyez délicatement sur celui-ci pour maximiser les marques de grillade. Faites-le cuire pendant 10 minutes, en le retournant à la mi-cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirez-le du gril et déposez-le sur une assiette.
- 6 Utilisez le cadran pour régler la température à 500°F (260°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer. Une fois l'appareil préchauffé, déposez les asperges sur la grille et grillez-les pendant 10 minutes, en les tournant toutes les 2 minutes avec des pinces à embouts de silicone.
- 7 Une fois la cuisson des asperges terminée, retirez-les du gril et servez-les avec le saumon.

ASTUCE Si vos asperges sont très minces ou très grosses, modifiez le temps de cuisson pour obtenir le degré de cuisson désiré.

HAMBURGERS DE POULET GRILLÉ À LA GRECQUE



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE :** 7 MINUTES | **CUISSON :** ENVIRON 23 MINUTES | **PORTIONS :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

0,9 kg (2 lb) de poulet haché
1 tasse (250 g) de fromage féta émietté
2 tasses (500 ml) de chapelure panko assaisonnée
1 gros œuf
2 c. à soupe (30 ml) d'assaisonnement à la grecque
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
6 pains à hamburger

GARNITURES (facultatives)

Tzatziki, au goût
Oignons marinés, au goût

PRÉPARATION

- 1 Installez la grille du gril dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 350°F (175°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- 2 Dans un bol moyen, mélangez le poulet haché, le fromage feta, la chapelure, l'œuf, l'assaisonnement grec, le sel et le poivre.
- 3 Divisez le mélange de poulet en six portions égales. Façonnez une galette à la fois, puis mettez-les de côté.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, déposez les galettes sur la grille en appuyant délicatement sur celles-ci pour maximiser les marques de grillade. Faites-les cuire pendant 20 minutes, en le retournant à la mi-cuisson.
- 5 Une fois les galettes cuites, retirez-les du gril et déposez-les sur une assiette ou un plat de service.
- 6 Déposez les pains sur la grille du gril, la face coupée orientée vers le bas, et faites-les griller pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 7 Retirez-les ensuite du gril et badigeonnez le pain inférieur de tzatziki. Déposez une galette sur la sauce puis garnissez-la d'oignons marinés.

ASTUCE Servez ce plat avec les courgettes et la courge d'été grillées de la page 18.



COURGETTES ET COURGE D'ÉTÉ GRILLÉES



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES | **CUISSON** : 8 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 grosse courgette, coupée en deux sur la longueur, puis coupée en deux

1 grosse courge d'été, coupée en deux sur la longueur, puis coupée en deux

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola

1 c. à soupe (15 ml) de persil, haché

1 c. à soupe (15 ml) d'ail, émincé

2 c. à thé (10 ml) de flocons de piments

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

PRÉPARATION

1 Installez la grille du gril dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 375°F (190°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.

2 Dans un bol moyen, mélangez la courgette, la courge d'été, l'huile de canola, le persil, l'ail, les flocons de piment, le sel et le poivre.

3 Une fois l'appareil préchauffé, déposez les légumes sur la grille. Faites-les cuire pendant 8 minutes, en le retournant à la mi-cuisson.

4 Une fois la cuisson terminée, retirez-les du gril et déposez-les sur une assiette. Servez-les chauds.



SALADE DE MELON D'EAU GRILLÉ AVEC RÉDUCTION DE VINAIGRE BALSAMIQUE



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES | **CUISSON** : 15 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) de melon d'eau, en morceaux de 5 cm (2 po)

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola

Poivre noir moulu, au goût

Sel casher, au goût

2 tasses (500 ml) de roquette

1/2 tasse (125 ml) de fromage féta émietté

6 ou 7 feuilles de menthe fraîche, hachées

Réduction de vinaigre balsamique, au goût

PRÉPARATION

1 Installez la grille du gril dans l'appareil.

Utilisez le cadran pour régler la température à 500°F (260°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.

2 Dans un bol moyen, mélangez le melon, l'huile, le sel et le poivre.

3 Une fois l'appareil préchauffé, déposez le melon d'eau sur la grille et faites-le griller pendant 2 ou 3 minutes, en retournant de temps en temps; ensuite, retirez-le et laissez-le refroidir.

4 Déposez la roquette sur un grand plateau et garnissez-la de cubes de melon d'eau grillé.

5 Saupoudrez-la de fromage feta et de feuilles de menthe hachées, versez un filet de vinaigre balsamique et servez-la.



GÂTEAU À L'ANANAS GRILLÉ



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : 7 MINUTES | **CUISSON** : 16 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 boîte (20 onces) d'ananas tranché
- 1/4 tasse (62,5 ml) de jus d'ananas (provenant de la boîte d'ananas tranché)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle en poudre
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
- 6 tranches de gâteau quatre-quarts (de 4 cm d'épaisseur)

GARNITURES (facultatives)

Crème fouettée

PRÉPARATION

- 1 Installez la grille du grill dans l'appareil. Utilisez le cadran pour régler la température à 450°F (232°C). Réglez une minuterie externe à 7 minutes et laissez l'appareil se préchauffer.
- 2 Dans un bol moyen, mélangez l'ananas, le jus d'ananas, la vanille, le sucre et la cannelle. Mélangez bien jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, verser un filet d'huile de canola sur la grille et déposez-y les tranches de gâteau. Faites-les cuire pendant 6 minutes, en le retournant à la mi-cuisson.
- 5 Déposez les tranches d'ananas sur le grill et faites-les cuire pendant 10 minutes, en les retournant à la mi-cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez-les du grill et déposez-les sur les tranches de gâteau. Garnissez-les de crème fouettée et servez-les.

Tableau pour le gril

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
VOLAILLE					
Poitrine de poulet, désossée	6 poitrines (de 200 à 255 g chacune)	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 25 à 30 min	Retournez-les 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Saucisse de poulet	10 saucisses	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 20 à 25 min	Retournez-les 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Filets de poulet	9 filets	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 8 à 11 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Cuisses de poulet, avec os	6 cuisses (de 115 à 200 g chacune)	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 20 à 25 min	Retournez-les 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Hamburgers à la dinde	6 galettes	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 15 à 20 min	Retournez-les à la mi-cuisson
BŒUF					
Hamburgers de bœuf	6 galettes de 2,5 cm d'épaisseur	Assaisonnez, au goût	325°F (162°C)	De 11 à 15 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Filet mignon	6 biftecks (de 170 à 225 g chacun), de 3 à 4 cm d'épaisseur	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 14 à 17 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Bifteck de haut de palette ou de flanc	1 bifteck (de 510 à 680 g), de 3 à 4 cm d'épaisseur	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 15 à 25 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Hot-dog	12	S.O.	375°F (190°C)	De 10 à 16 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Bifteck de contre-filet	4 biftecks (de 285 à 340 g chacun), de 3 ou 4 cm d'épaisseur	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 13 à 20 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Faux-filet	3 biftecks (de 400 à 455 g chacun), de 3 cm d'épaisseur	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 14 à 22 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Bifteck de hampe	4 biftecks (de 285 à 340 g chacun), de 2 à 2,5 cm d'épaisseur	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 12 à 18 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Biftecks de pointe	0,9 kg (2 lb)	Assaisonnez, au goût	350°F (175°C)	De 14 à 19 min	Retournez-les à la mi-cuisson
PORC					
Bacon	7 tranches, coupe épaisse	S.O.	375°F (190°C)	De 9 à 14 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Côtelettes de porc, désossées	6 côtelettes désossées (225 g chacune)	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 18 à 23 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Côtelettes de porc, avec os	4 côtelettes épaisses avec os de 285 à 340 g chacune)	Assaisonnez, au goût	375°F (190°C)	De 20 à 25 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Saucisses	10	S.O.	350°F (175°C)	De 16 à 23 min	Retournez-les à la mi-cuisson

Tableau pour le grill (suite)

FRUITS DE MER					
Flet	3 filets	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 5 à 8 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Flétan	6 filets (de 140 à 170 g chacun)	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 6 à 10 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Saumon	6 filets (170 g chacun)	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	375°F (190°C)	De 7 à 11 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Pétoncles	18	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 6 à 9 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Crevettes (grandes ou géantes)	685 g	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 4 à 5 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Espadon	2 darnes (de 310 à 340 g chacune)	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 6 à 8 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Tilapia	6 filets (de 140 à 170 g chacun)	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 8 à 12 min	Retournez-les à la mi-cuisson
Thon	4 darnes (de 115 à 170 g chacune)	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 7 à 10 min	Retournez-les à la mi-cuisson
LÉGUMES					
Asperges	1 botte, parée	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 10 à 15 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Jeunes pak-choï	685 g	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 9 à 13 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Poivrons	3 poivrons, en quartiers	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 10 à 15 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Brocoli	2 couronnes, en morceaux de 2,5 cm	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 12 à 16 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Choux de Bruxelles	455 g, parés et coupés en deux	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 20 à 25 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Carottes	455 g, pelées, en morceaux de 2,5 à 5 cm	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 25 à 30 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Épis de maïs	4 épis	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 5 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Champignons de Paris	455 g	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 10 à 15 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Aubergine	2 moyennes, en tranches de 2,5 po	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 12 à 16 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson

Tableau pour le gril (suite)

LÉGUMES					
Haricots verts	680 g, parés	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 10 à 12 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Oignons, blancs ou rouges (coupés en deux)	6 chacun, pelés, coupés en deux	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 8 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Oignons, blancs ou rouges (en tranches)	3 chacun, pelés, tranchés	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 4 à 6 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Champignons Portobellos	455 g, nettoyés	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 9 à 14 min	Pas nécessaire de les retourner
Courge ou courgettes	455 g, pelées, coupées en quartiers sur la longueur	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 8 à 14 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Tomates	5 chacune, coupées en deux	Badigeonnez légèrement d'huile de canola et assaisonnez au goût	500°F (260°C)	De 8 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
FRUITS					
Avocat	Jusqu'à 4	Coupés en deux, sans le noyau	500°F (260°C)	De 5 à 7 min	Pas nécessaire de les retourner
Bananes	4 chacune	Pelées, coupées en deux sur la longueur	500°F (260°C)	8 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Citrons et limes	5 chacune	Coupés en deux sur la longueur	500°F (260°C)	3 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Mangue	4 chacune	Pelées, sans le noyau	500°F (260°C)	De 6 à 8 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Melon	De 6 à 8 bâtonnets	S.O.	500°F (260°C)	De 4 à 6 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Ananas	De 6 à 8 tranches ou bâtonnets	En morceaux de 5 cm	500°F (260°C)	De 5 à 8 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Fruit à noyau	3 ou 4 chacun	Coupés en deux, sans le noyau; appuyez contre la grille du gril	500°F (260°C)	De 5 à 7 min	Pas nécessaire de les retourner
PAIN ET FROMAGE					
Pain (baguette ou ciabatta)	1 miche de 40 cm	En tranches de 4 cm, badigeonnées d'huile de canola	500°F (260°C)	De 4 à 8 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Fromage Halloumi	De 455 g à 1 kg	En tranches de 2,5 cm	500°F (260°C)	De 3 à 6 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson

NINJA SIZZLE™

SMOKELESS INDOOR GRILL

GRIL D'INTÉRIEUR SANS FUMÉE

  @ninjakitchencanada

GR100C_E_F_IG_QSG_15Recipe_MP_Mv6

© 2023 SharkNinja Operating LLC.

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.

NINJA SIZZLE est une marque de commerce de SharkNinja Operating, LLC.