

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



**NINJA**  
**Foodi**  
**SMART**  
**GRILL**

15 mouthwatering  
recipes plus charts for  
unlimited possibilities




# Your guide to grilling like a Foodi

Welcome to the Ninja® Foodi™ Smart Grill recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints that will help you achieve the perfect doneness every time you grill. Now open the hood and let's get grilling in your kitchen.

Looking for more recipe inspiration, tips, and tricks?

Join us and thousands of Foodi friends on the Official Ninja Foodi Family™ Community. [Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

## Recipe List

<b>Marinades</b>	<b>11</b>	<b>Beef</b>	<b>25</b>
<b>Spice Rubs</b>	<b>12</b>	Carne Asada Sandwiches	25
<b>Dipping Sauces</b>	<b>13</b>	Classic Cheeseburgers	26
<b>Kickstarter Recipes</b>	<b>14</b>	<b>Seafood</b>	<b>28</b>
Grilled New York Strip Steaks with Asparagus	14	Cod with Pineapple Salsa	29
Pork Tenderloin with Grilled Vegetables	16	Grilled Salmon Fillets with Garlic Topping	30
<b>Mains</b>	<b>18</b>	<b>Sides &amp; Apps</b>	<b>31</b>
<b>Poultry</b>	<b>18</b>	Maple-Glazed Butternut Squash	31
Honey Mustard & Barbecue-Glazed Chicken Breasts	18	Vegetable Flatbread	32
Spicy Buttermilk Ranch Fried Chicken	20	Mexican Street Corn	34
Mustard-Rubbed Chicken	22	<b>Desserts</b>	<b>36</b>
<b>Pork</b>	<b>24</b>	Grilled Apple Tarts	36
Chicken-Fried Pork with Crispy New Potatoes	24	<b>Cooking Charts</b>	<b>38</b>
		Grill Chart	38
		Air Crisp Chart	44
		Dehydrate Chart	48

## Recipe Key

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



Foodi™ Smart Thermometer



Frozen to char-grilled



Kid-friendly food



10 minutes or less



Gluten-free



Dairy-free



Keto



Vegetarian

# Cyclonic Grilling

## TECHNOLOGY

Perfectly cook food on the inside and char-grill every side with super-hot Cyclonic Grilling Technology. The 500° grilling chamber gives you the fast, juicy, char-grilled results you want by combining a unique, high-density grill grate with cyclonic air that circulates rapidly around food.

Now with the Smart Cook System, you can achieve the perfect doneness from rare to well at the touch of a button.



**Grilled favorites**  
Quick and easy meals  
*Classic Cheeseburgers, page 26*



**No-flip grilling**  
No more falling apart  
*Grilled Salmon Fillets, page 30*



**Perfect doneness**  
No guesswork  
*Grilled New York Strip Steaks  
with Asparagus, page 14*



**Grilled thrills**  
Grill the unexpected  
*Grilled Apple Tarts, page 36*



**Frozen to char-grilled**  
No thawing required  
*Honey Mustard & Barbecue-  
Glazed Chicken Breasts, page 18*



# More flavor. Less smoke.

After hundreds of hours of recipe testing, our chefs have paired your favorite foods with recommended temperature settings to maximize grill flavors while minimizing smoke.



**LO / 400°F**

Best for bacon and sausages and when using thicker barbecue sauces.



Sausage & Pepper Grinders



**MED / 450°F**

Best for frozen meats and marinated ingredients.



Frozen Chicken Breasts



**HI / 500°F**

Best for steaks, chicken, and burgers.



Grilled New York Strip Steaks & Asparagus



**MAX / up to 510°F**

Best for veggies, fruit, fresh and frozen seafood, and pizza.



Pineapple & Peaches

## Always use recommended oils

For less smoke, use oils with a high smoke point—like canola, avocado, vegetable, or grapeseed oil—instead of olive oil. If you choose to cook ingredients at a higher temperature than recommended, it may result in more smoke and food having a burnt, acrid flavor.

# Perfectly done with the Foodi™ Smart Thermometer.



## Dual Sensor Technology

The leave-in Foodi Smart Thermometer continuously monitors the internal temperature of food in two places for more accurate cooking results. The Smart Cook System lets you know when it's time to take your food off the grill and let it rest.

For complete thermometer instructions, see your Ninja® Owner's Guide.

## How to place the thermometer

Once you've selected your cooking function, cooking temperature, protein type, and desired level of doneness, **insert the Foodi™ Smart Thermometer into the thickest part of your protein** while the grill is preheating.

FOOD TYPE	PLACEMENT	CORRECT	INCORRECT
<b>Steaks</b> <b>Pork chops</b> <b>Lamb chops</b> <b>Chicken breasts</b> <b>Burgers</b> <b>Tenderloins</b> <b>Fish fillets</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the meat.</li> <li>Make sure the tip of the thermometer is inserted straight into the center of the meat, not angled toward the bottom or top of it.</li> <li>Make sure the thermometer is close to (but not touching) the bone and away from any fat or gristle.</li> </ul> <p><b>NOTE:</b> <i>The thickest part of the fillet may not be the center. It is important that the end of the thermometer hits the thickest part so desired results are achieved.</i></p>		
<b>Whole chicken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insert thermometer horizontally into the thickest part of the breast, parallel to, but not touching, the bone.</li> <li>Make sure the tip reaches the center of the thickest part of the breast and doesn't go all the way through the breast into the cavity.</li> </ul>		

**DO NOT** use the thermometer with frozen protein or for cuts of meat thinner than 2.5 cm.

# Ninja® Beef Doneness Guide

Everyone's idea of doneness differs. This guide shows you what you can expect from each of our preset beef doneness settings.



**NOTE:** Beef Doneness Guide is based on New York strip steak. Using different cuts of steak and different sizes can alter the outcome.

## Carry-over cooking

Did you know that meat keeps cooking when you remove it from the grill?

To prevent overcooking, the unit will beep right before your food reaches the desired doneness, taking carry-over cooking into account. Transfer meat to a plate with the thermometer still inserted and allow protein to carry-over cook and rest for 3-5 minutes. **Skipping carry-over cooking and cutting into food right away may result in a rarer level of doneness.**

**NOTE:** Reference [usda.gov](https://www.usda.gov) for food-safe temperature recommendations.

## Reasons meat cooks differently

No two pieces of protein are alike, and, for that reason, they'll never cook the same. That's why we recommend paying close attention to the sizes of meat listed in our cooking charts. Here are some more tips to ensure a great cooking experience.



### Cut size

Proteins come in different shapes and sizes, which require different cooking times. If you are cooking proteins that are different sizes, insert thermometer into the smaller protein first, as it will cook faster than the larger one.

For cuts 5 cm or thicker (e.g., filet mignon) we recommend selecting the lower temperature setting within the desired doneness category (e.g., Rare 1 instead of Rare 2).



### Meat temperature

For your convenience, cooking charts were created for use with cold meat, straight from the fridge.

#### For even juicier results

If time permits, let meat come to room temperature for about 30 minutes before cooking for a more juicy center.

# Flavor-Building 101

## Pumped-Up Marinades, Zesty Spice Rubs, and Elevated Dipping Sauces

For the following recipes, add all ingredients to a bowl and mix well.

These marinades and spice rubs call for coarse kosher salt—ensure you use that, and not fine-grain iodized salt.

Use spice rubs liberally. Season meat or vegetables generously and let sit at room temperature for 30 minutes before grilling—this will promote faster and even cooking.

### Frozen to char-grilled

When grilling frozen meats, baste them liberally and consistently with the marinade of your choosing.

To get the best textures and flavors from frozen meat, season it with your favorite spice rub before grilling.

## Marinades

**YIELD:** APPROX. 240 ML | **MARINATING TIME:** 2-12 HOURS  
**STORE:** REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



### Teriyaki Marinade

**Best for poultry, beef, pork, lamb, veal, seafood, vegetables**

- 80 ml soy sauce
- 80 ml water
- 70 ml dark brown sugar
- 3 tablespoons rice wine vinegar
- 1 tablespoon honey
- 2 cloves garlic, peeled, minced



### Garlic & Herb Marinade

**Best for poultry, pork, lamb, seafood, vegetables**

- 60 ml canola oil
- 60 ml cider vinegar
- 64 g fresh herbs (like parsley, rosemary, oregano, thyme, or sage), finely chopped
- 5 cloves garlic, peeled, minced
- Juice of 1 lemon (about 3 tablespoons juice)
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon kosher salt



### Simple Steak Marinade

**Best for beef, pork, lamb, veal, white fish, vegetables**

- 60 ml Worcestershire sauce
- 60 ml cup soy sauce
- 60 ml balsamic vinegar
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 3 cloves garlic, peeled, minced
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon kosher salt

**TIP** When using marinated foods on the Grill function, we recommend using MED and when using thicker marinades/sauces using LO.



# Spice Rubs

**YIELD:** APPROX. 240 G | **SEASON:** GENEROUSLY  
**STORE:** UP TO 6 MONTHS IN AN AIRTIGHT CONTAINER AWAY FROM LIGHT AND HEAT



## Easy BBQ Spice Rub

**Best for poultry, beef, shrimp,  
cauliflower, broccoli, carrots**

- 45 g dark brown sugar
- 60 ml smoked paprika
- 3 tablespoons ground black pepper
- 2 tablespoons kosher salt
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons onion powder



## Everyday Spice Rub

**Best for poultry, beef, pork,  
lamb, veal, seafood, vegetables**

- 3 tablespoons chili powder
- 2 tablespoons white sugar
- 1 tablespoon kosher salt
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 tablespoon ground black pepper
- 1 tablespoon dried oregano



## Dry Herb Rub

**Best for poultry, pork, lamb,  
seafood, vegetables**

- 1 tablespoon kosher salt
- 1 tablespoon dried thyme
- 1 tablespoon dried rosemary
- 1 tablespoon dried oregano
- 1 teaspoon mustard powder
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon crushed red pepper

# Dipping Sauces

**YIELD:** APPROX. 240 ML | **STORE:** REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



## Chimichurri Sauce

**Best for poultry, beef, pork,  
fish, vegetables**

- 1/2 bunch fresh cilantro (about 28 g), chopped
- 1/2 bunch fresh parsley (about 28 g), chopped
- 5 cloves garlic, peeled, minced
- 1 small shallot, peeled, chopped
- Zest and juice of 1 lemon (about 78 ml juice)
- 60 ml extra virgin olive oil
- 1 teaspoon ground black pepper
- Kosher salt, as desired



## Lemony-Garlic Chili Mayo

**Best for poultry, beef, pork,  
lamb, veal, seafood, vegetables**

- 240 ml mayonnaise
- Juice of 1/2 lemon (about 2 tablespoons juice)
- 1 tablespoon paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- Kosher salt, as desired



## Jamaican Jerk Ketchup

**Best for poultry, beef, shrimp**

- 240 ml ketchup
- 3 tablespoons dry jerk seasoning
- 1 ripe banana, peeled, mashed



# Kickstarter Recipe

## Grilled New York Strip Steaks with Asparagus

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 2-4 SERVINGS



### INGREDIENTS

2 uncooked New York strip steaks (340–400 g each)  
2 tablespoons canola oil, divided

Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
1 bunch asparagus, trimmed

### DIRECTIONS



Plug thermometer into unit. Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL. The unit will default to HI, which is the correct temperature setting for this recipe. Press the thermometer button to fully illuminate PRESET. The unit will default to BEEF, which is the correct setting for this recipe. Use the arrows to the left of the display to set desired doneness. Press START/STOP to begin preheating.



While unit is preheating, brush each steak on all sides with 1/2 tablespoon canola oil, then season with salt and pepper, as desired. Toss asparagus with remaining canola oil, then season with salt and pepper, as desired.



Insert thermometer horizontally into the center of one of the steaks (see thermometer placement instructions on page 7).



When unit beeps to signify it has preheated, place steaks on grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. Close hood over the thermometer cord. When unit beeps and the display reads FLIP, use silicone-tipped tongs to flip the steaks. Close hood to continue cooking.



When unit beeps to signal the steaks are almost done cooking, transfer steaks to a plate or cutting board and allow to rest for 5 minutes.



While steaks are resting, place asparagus on grill grate. Select GRILL and set to HI. Use the arrows to the right of the display to set the time to 6 minutes. Press START/STOP to begin. Skip preheat by pressing the PREHEAT button.



When cooking and resting are complete, remove thermometer from steaks. Slice steaks and serve with asparagus.



# Kickstarter Recipe

## Pork Tenderloin with Grilled Vegetables

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **MARINATE:** 1-3 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES

**GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 2-4 SERVINGS



### INGREDIENTS

1 170 g jar pesto  
3 tablespoons balsamic vinegar  
1 teaspoon garlic, minced  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
1 uncooked pork tenderloin (450 g)

1 medium bell pepper, cut in 5 cm pieces  
1 medium onion, peeled, cut in 5 cm pieces  
1 medium zucchini, sliced in 1-cm-thick rounds  
1 medium yellow summer squash, sliced in 1-cm-thick rounds  
2 tablespoons canola oil

### DIRECTIONS



In a large container or resealable plastic bag, combine pesto, balsamic, garlic, salt, and pepper. Add pork tenderloin, coat with the marinade, and marinate in the refrigerator for 1 to 3 hours.



Plug thermometer into unit. Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temp to MED, then press the thermometer button to fully illuminate PRESET. Use arrows to right of display to select PORK. Use arrows to left of display to set desired doneness. Press START/STOP to begin preheating.



While unit is preheating, combine vegetables, canola oil, salt, and pepper in a mixing bowl. Mix until evenly coated.



Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the tenderloin (see thermometer placement instructions on page 7).



When unit beeps to signal it has preheated, place tenderloin and vegetables on grill grate. Close hood over the thermometer cord.



When unit beeps and the display reads FLIP, use silicone-tipped tongs to flip the tenderloin and vegetables. Close hood to continue cooking.



When unit beeps to signal the tenderloin has almost reached the desired doneness, transfer tenderloin to a plate or cutting board with thermometer still inserted. Allow to rest for 10 minutes or until thermometer indicates final temperature has been reached.



When resting is complete, serve tenderloin with vegetables.



# HONEY MUSTARD & BARBECUE-GLAZED CHICKEN BREASTS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **COOK:** 23-25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

4 frozen boneless, skinless chicken breasts (227 g each)  
2 tablespoons canola oil, divided  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
180 ml honey mustard sauce  
180 ml barbecue sauce

## DIRECTIONS

- 1 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MED, and set time to 25 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, evenly brush each chicken breast with a 1/2 tablespoon canola oil. Then season with salt and pepper, as desired.
- 3 When the unit beeps to signify it has preheated, place chicken breasts on grill grate. Close hood and cook for 10 minutes.
- 4 While chicken is cooking, combine the two sauces and mix until thoroughly incorporated. After 10 minutes, flip chicken. Close hood to continue cooking for 5 minutes.
- 5 After 5 minutes, liberally baste chicken with the sauce mixture, flip over, and liberally baste the other side. Close hood to continue cooking for 5 minutes.
- 6 After 5 minutes, repeat step 5. Close hood and cook for 2 more minutes.
- 7 If necessary, baste chicken again and cook for 3 more minutes or until centermost point of chicken reaches an internal temperature of 165°F.
- 8 When cooking is complete, remove chicken from unit and let rest for 5 minutes before serving.







# SPICY BUTTERMILK RANCH FRIED CHICKEN



ADVANCED RECIPE ●●●

**PREP:** 20 MINUTES | **MARINATE:** 8 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES  
**AIR CRISP:** APPROX. 25 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

## INGREDIENTS

75 ml ranch seasoning, divided  
75 ml buffalo-style seasoning, divided  
750 ml buttermilk  
2 uncooked bone-in, skin-on chicken thighs  
1 uncooked bone-in chicken breast, split in half

200 g all-purpose flour  
125 ml canola oil

## OPTIONAL

Extra buffalo seasoning for garnish  
Ranch dressing for dipping

## DIRECTIONS

- 1 Stir together ranch and buffalo-style seasoning. Place half the mixture in a large resealable plastic bag or container. Add buttermilk and combine with spice mixture. Set aside remaining spice mixture.
- 2 Place chicken in the buttermilk mixture and marinate in refrigerator for 8 hours or overnight.
- 3 Strain chicken from marinade. Combine remaining spice mixture with flour in a large mixing bowl. Working in batches, toss chicken in flour mixture until evenly coated. Gently tap chicken to remove excess flour.
- 4 Rub each piece of chicken with oil, using a total of 60 ml for all pieces.
- 5 Plug thermometer into unit. Insert crisper basket in unit and close hood. Select AIR CRISP, set temperature to 360°F, then press the thermometer button to fully illuminate PRESET. Use the arrows to the right of the display to select CHICKEN. The unit will default to WELL to cook chicken to a food-safe temperature. Press START/STOP to begin preheating.
- 6 Insert thermometer horizontally into the center of the largest piece of chicken close to (but not touching) the bone (see thermometer placement instructions on page 7).
- 7 When unit beeps to signify it has preheated, place chicken in the basket. Close hood over the thermometer cord.
- 8 When unit beeps and the display reads FLIP, use silicone-tipped tongs to flip the chicken, then close hood to continue cooking.
- 9 When unit beeps to signal the chicken has almost reached its doneness, transfer to a plate or cutting board with thermometer still inserted. Allow to rest for 10 minutes or until thermometer indicates final temperature has been reached.

**TIP** If you want to cut back on the spice, reduce Buffalo seasoning to 60 ml.



# MUSTARD-RUBBED CHICKEN



BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **ROAST:** APPROX. 35 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

60 ml Dijon mustard  
60 ml canola oil  
1 tablespoon kosher salt  
1 teaspoon ground black pepper  
1 tablespoon dry oregano  
2 teaspoons dry Italian seasoning  
1 tablespoon lemon juice  
1 uncooked half chicken,  
(approximately 680 g)

## DIRECTIONS

- 1** In a bowl, mix all ingredients except chicken. Coat chicken on all sides with mustard rub and wipe away excess.
- 2** Plug thermometer into unit. Insert pot into unit and close hood. Select ROAST, set temperature to 350°F, then press the thermometer button to fully illuminate PRESET. Use the arrows to the right of the display to select CHICKEN. The unit will default to WELL to cook chicken to a food-safe temperature. Press START/STOP to begin preheating.
- 3** While unit is preheating, insert thermometer into center of chicken breast (see thermometer placement instructions on page 7).
- 4** When unit beeps to signify it has preheated, place chicken, cut side down, in the pot. Close hood over thermometer cord.
- 5** When unit beeps to signal the chicken has almost reached the desired doneness, transfer to a plate or cutting board with thermometer still inserted. Allow to rest for 10 minutes or until thermometer indicates final temperature has been reached.



# CHICKEN-FRIED PORK WITH CRISPY NEW POTATOES



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **AIR CRISP:** 22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

450 g baby new potatoes, cut in quarters  
1 small yellow onion, peeled, cut in 3-cm pieces  
1 tablespoon fresh rosemary, chopped  
2 cloves fresh garlic, peeled, chopped  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
2 tablespoons mustard  
3 tablespoons honey  
1 package (70 g) seasoned bread crumb coating mix  
4 uncooked pork cutlets (110–170 g each, 1-cm thick)  
Cooking spray

## DIRECTIONS

- 1 In a mixing bowl, combine potatoes, onion, rosemary, garlic, salt, and pepper. Mix until evenly coated; set aside.
- 2 In a separate bowl, combine mustard and honey. Place bread crumb coating in a shallow dish. Coat each cutlet with honey-mustard mixture, then dredge in the bread crumb coating, pressing crumbs onto surface of the cutlets. Then shake cutlets gently to remove any excess crumbs. Set cutlets aside.
- 3 Place air crisp basket in unit and close hood. Select AIR CRISP, set temperature to 390°F and set time to 22 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 4 When unit beeps to signal it has preheated, place potato mixture in the basket. Close hood and cook for 10 minutes.
- 5 After 10 minutes, shake potatoes. Reinsert basket in unit and place breaded cutlets on top of the potato mixture. Spray pork cutlets with cooking spray. Close hood and cook for 6 minutes.
- 6 After 6 minutes, use silicone-tipped tongs to flip cutlets. Close hood and continue cooking for the remaining 6 minutes.
- 7 Cooking is complete when the cutlets have reached an internal temperature of 145°F or greater. Remove cutlets and potatoes from unit and serve.

# CARNE ASADA SANDWICHES



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 15 MINUTES | **MARINATE:** 5–12 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 6–8 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 1/2 teaspoons garlic, minced  
1 1/2 teaspoons fresh cilantro, chopped  
1/2 teaspoon onion powder  
1 tablespoon soy sauce  
1 1/2 teaspoons cumin, divided  
180 ml orange juice  
1 1/2 tablespoons lime juice, divided  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
1 uncooked skirt steak (about 450 g, 1–2.5 cm thick)  
1 poblano pepper, cut in quarters, seeds removed  
1 1/2 teaspoons canola oil  
2 tablespoons sour cream  
2 tablespoons mayonnaise  
2 sub rolls

## TOPPINGS (OPTIONAL)

1/2 avocado, thinly sliced  
130 g fresh pico de gallo (optional)

**TIP** Add sliced jalapeño peppers to the marinade for some extra heat.

## DIRECTIONS

- 1 Combine garlic, cilantro, onion powder, soy sauce, 1 teaspoon cumin, orange juice, 1 tablespoon lime juice, salt, and pepper in a container or large resealable plastic bag. Add steak and marinate a minimum of 5 hours or overnight.
- 2 Strain steak from marinade and set aside. Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL. The unit will default to HI, which is the correct temperature setting for this recipe. Set time to 6 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 3 While unit is preheating, toss poblano peppers in canola oil. Season with salt and pepper, as desired.
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, place steaks and peppers on grill grate and close hood.
- 5 Meanwhile, in a small bowl, combine sour cream, mayonnaise, remaining lime juice, and remaining cumin; set aside.
- 6 After 3 minutes, use silicone-tipped tongs to flip the steaks and peppers. Close hood to continue cooking.
- 7 After 3 minutes, open hood and remove steaks and peppers from unit. Transfer steaks to a plate or cutting board and allow to rest for 5 to 10 minutes.
- 8 If desired, toast rolls by placing them on the grill grate, selecting GRILL, setting temperature to HI, and setting time to 2 minutes. Close hood and press START/STOP to begin.
- 9 When resting is complete, slice steak thinly, then assemble sandwiches with sliced steak, grilled peppers, cumin-lime spread, avocado, and pico de gallo.



# CLASSIC CHEESEBURGERS



BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

680 g uncooked ground beef (80% lean)

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

4 slices American cheese

4 burger buns

Condiments, as desired

## DIRECTIONS

- 1** Plug thermometer into unit. Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL. The unit will default to HI, which is the correct temperature setting for this recipe. Press the thermometer button to fully illuminate PRESET. The unit will default to BEEF, which is the correct function for this recipe. Use the arrows to the left of the display to set desired doneness. Press START/STOP to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, divide ground beef into 4 portions and form each into a loosely formed 10-cm patty. Use your thumb to make a 1-cm indent in the center of each patty (this will help the burgers keep their shape uniform during cooking). Season patties with salt and pepper, as desired.
- 3** Insert thermometer horizontally into the center of one of the patties (see thermometer placement instructions on page 7).
- 4** When unit beeps to signify it has preheated, place patties on grill grate. Close hood over the thermometer cord.
- 5** Cook burgers, without flipping, until the unit beeps to signal they have reached your desired doneness. Use oven mitts to remove thermometer from burger, then top each burger with a slice of cheese. Remove burgers from unit.
- 6** If desired, toast the buns directly on the grill grate by selecting GRILL, setting temperature to HI, and setting time to 1 minute. Enjoy burgers with condiments and toppings of your choice.

**TIP** For extra flavor, grill vegetables like onions, peppers, or mushrooms and use as burger toppings.



# SHRIMP TACOS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 2-4 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

340 g fresh uncooked large shrimp, cleaned and deveined  
1 tablespoon canola oil  
1 tablespoon Cajun seasoning  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
4 corn or flour tortillas

## TOPPINGS (OPTIONAL)

Sliced avocado  
Pico de gallo  
Shredded cabbage  
Lime wedges  
Diced onion  
Chopped cilantro

**TIP** Not a fan of shrimp? Swap out for another protein, such as chicken.

**TIP** If using frozen shrimp, grill for 3 minutes instead of 2.



## DIRECTIONS

- 1 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 2 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, toss shrimp in a medium bowl with oil, Cajun seasoning, salt, and pepper until evenly coated.
- 3 When unit beeps to signal it has preheated, use silicone-tipped tongs to evenly distribute shrimp on the grill grate in a single layer. Close hood.
- 4 When cooking is complete, remove shrimp from unit.
- 5 If desired, grill tortillas by placing them slightly overlapping each other on the grill grate, selecting GRILL, setting temperature to HI, and setting time to 2 minutes. Close hood and press START/STOP to begin.
- 6 When cooking is complete, remove tortillas from unit, assemble tacos with desired toppings, and serve.

# COD WITH PINEAPPLE SALSA

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 10 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 frozen cod fillets (170-200 g each)  
2 tablespoons canola oil, divided  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
60 ml plus 1 1/2 tablespoons fresh lime juice, divided  
2 tablespoons fresh cilantro, chopped, divided  
2 tablespoons honey  
1 teaspoon creole seasoning  
1 teaspoon cumin  
2 fresh pineapple rings (3-cm thick), cut in half  
1/2 red bell pepper (about 75 g), diced  
1 small red onion (about 75 g), peeled, diced  
1 small jalapeño pepper, finely diced

**TIP** Easily substitute the cod with sword fish or mahi mahi, if desired.

**TIP** Use extra basting mixture to add additional flavor to baste the pineapple and pour some into the salsa.



## DIRECTIONS

- 1 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 13 minutes. Select START/STOP to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, liberally coat fillets with 1 tablespoon canola oil, salt, and pepper.
- 3 In a small bowl, combine remaining 1 tablespoon oil, 1 1/2 tablespoons lime juice, 1 tablespoon cilantro, honey, creole seasoning, cumin, salt, and pepper. Stir until ingredients are fully incorporated and set aside for basting.
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, place fillets and pineapple rings on grill grate. Use a pastry brush to moisten the top of each fillet with basting liquid, then close hood.
- 5 When unit beeps and the display reads FLIP, brush fillets with basting mixture, then use silicone-tipped tongs to flip them. Brush again with basting mixture. Flip pineapple slices, then close hood to continue cooking for 5 minutes.
- 6 Meanwhile, prepare the salsa by combining the remaining 60 ml lime juice, remaining 1 tablespoon cilantro, red bell pepper, onion, jalapeño pepper, salt, and pepper in a mixing bowl; set aside.
- 7 After 5 minutes, brush fillets with basting liquid again, flip with rubber-tipped tongs, and brush again. Close hood to continue cooking for 2 minutes or until center of fillets reaches at least 145°F.
- 8 When cooking is complete, remove fillets and pineapple from unit. Cut pineapple into 1-cm chunks and add to the salsa. Spoon salsa on top of fillets and serve.

# GRILLED SALMON FILLETS WITH GARLIC TOPPING



BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

4 uncooked whole salmon fillets (140–170 g), skin on  
1/2 tablespoon canola oil  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
8 lemon slices, thinly cut  
1 1/2 tablespoons fresh lemon juice  
115 g mayonnaise  
1 tablespoon Dijon mustard  
2 cloves garlic, peeled, minced  
1/2 tablespoon fresh dill, finely chopped

## DIRECTIONS

- 1 Plug thermometer into unit. Insert grill grate into the unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and press the thermometer button to fully illuminate PRESET. Use the arrows to the right of the display to select FISH. Use the arrows to the left of the display to set desired doneness. Press START/STOP to begin preheating. Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the salmon and place on the right side of the unit while it preheats (see thermometer placement instructions on page 7).
- 2 While unit is preheating, coat salmon skin with oil. Flip and season the flesh with salt and pepper.
- 3 In a medium bowl, combine lemon juice, mayonnaise, mustard, garlic, dill, salt, and pepper.
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, place 2 slices of lemon on the grill grate, then place 1 piece of salmon skin side down on the lemons. Repeat with remaining lemons and salmon. Close hood.
- 5 When unit beeps and the display reads FLIP halfway through cooking, do not flip the salmon. Instead, spoon the mayonnaise mixture in a thin layer over the top (flesh side) of the fillets. Close hood to continue cooking.
- 6 When unit beeps to signal the fish has almost reached the desired doneness, transfer to a plate or cutting board with thermometer still inserted. Allow to rest for 2–3 minutes or until thermometer indicates final temperature has been reached.

**TIP** Don't like dill? Swap out for minced fresh thyme or rosemary.

# MAPLE-GLAZED BUTTERNUT SQUASH

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **ROAST:** 40–45 MINUTES | **MAKES:** 4–6 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 medium butternut squash, cut in half vertically, seeds removed  
1 tablespoon vegetable oil  
1/2 teaspoon ground black pepper  
1 teaspoon kosher salt, divided  
2 tablespoons brown sugar  
2 tablespoons maple syrup  
2 tablespoons unsalted butter, softened  
2 teaspoons fresh thyme, for serving

## DIRECTIONS

- 1 Rub the squash halves with vegetable oil, then season with pepper and 1/2 teaspoon salt.
- 2 Insert pot in unit and close hood. Select ROAST, set temperature to 375°F, and set time to 45 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 3 When unit beeps to signify it has preheated, place the squash halves skin side down in the pot, with the flesh sides facing up. Close hood and cook for 20 minutes.
- 4 Meanwhile, mix the brown sugar, maple syrup, butter, and remaining 1/2 teaspoon salt in a small bowl.
- 5 After 20 minutes, use silicone-tipped tongs to flip the squash halves so the flesh sides face down. Close hood and cook for 15 minutes.
- 6 After 15 minutes, flip the squash again so the flesh sides are up. Spoon the sugar mixture over the top of the squash. Close hood and cook for 5 minutes.
- 7 After 5 minutes, check on the squash. If more browning is desired, close hood and cook up to 5 more minutes, checking frequently.
- 8 When cooking is complete, transfer squash to a serving plate. Garnish with fresh thyme and serve immediately.

**TIP** If you'd like to cut back on the sugar in this recipe, reduce to 2 tablespoons.





# VEGETABLE FLATBREAD



BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 7-10 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 bag (110-340 g) store-bought pizza dough, divided  
1/2 tablespoon extra virgin olive oil, plus 1 teaspoon  
1 teaspoon garlic, minced  
40 g yellow squash, thinly sliced  
40 g zucchini, thinly sliced  
45 g parmesan cheese, grated  
1/4 teaspoon crushed red pepper  
2 tablespoons fresh basil, chopped

## DIRECTIONS

- 1 Remove pizza dough from the bag and place on a clean counter or cutting board. Divide dough in half. Use your hands to coat the dough with 1/2 teaspoon olive oil, then let dough rest for 15 minutes at room temperature.
- 2 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to HI, and set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 3 While unit is preheating, stretch out the dough into a circle, about 1/2-cm thick.
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, place dough on the grill grate. Close hood and cook for 3 minutes.
- 5 After 3 minutes, use silicone-tipped tongs to flip the dough. Close hood and cook for 1 more minute.
- 6 Next, add toppings. First, spread the extra virgin olive oil and minced garlic over the flatbread. Then lay the squash and zucchini slices in rows, covering the entire flatbread. Finish by sprinkling the flatbread with grated parmesan and crushed red pepper.
- 7 Close hood and cook for 3 more minutes.
- 8 After 3 minutes, check toppings for desired doneness, cooking up to 3 more minutes if desired. Repeat steps 3-8 with remaining dough.
- 9 When cooking is complete, garnish flatbread with basil and serve.



# MEXICAN STREET CORN



BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 12 MINUTES | **MAKES:** 4 EARS OF CORN

## INGREDIENTS

4 ears corn, husks removed  
2 tablespoons canola oil, divided  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
125 g cotija cheese, crumbled  
115 g mayonnaise  
60 g sour cream  
Juice of 2 limes  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
60 ml cilantro, chopped, for serving

## DIRECTIONS

- 1** Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 12 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, rub each ear of corn with  $\frac{1}{2}$  tablespoon canola oil, then season with salt and pepper as desired.
- 3** When unit beeps to signify it has preheated, place corn on grill grate. Close hood and grill for 6 minutes.
- 4** After 6 minutes, flip corn, then close hood and continue cooking for 6 more minutes.
- 5** Meanwhile, mix all remaining ingredients in a bowl.
- 6** When cooking is complete, remove corn and cover each ear liberally with mayonnaise mixture. Garnish with cilantro, if desired, and serve.

**TIP** If you don't care for cotija cheese, feta is a great alternative.

**TIP** For an easier-to-eat salad, cut the grilled corn off the cob, then combine with half the mayo mixture.





# GRILLED APPLE TARTS



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 20 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 6 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 1 teaspoon ground cinnamon
- 2 tablespoons granulated sugar
- 4 teaspoons brown sugar
- 2 small apples, thinly sliced
- 1 teaspoon lemon juice
- 1/4 teaspoon kosher salt
- 1/2 package (4 rounds) premade biscuit dough
- Cooking spray

## DIRECTIONS

- 1 Combine cinnamon, granulated sugar, and brown sugar in a small mixing bowl and set aside.
- 2 In a medium mixing bowl, combine apples, lemon juice, salt, and 1 1/2 tablespoons cinnamon-sugar mixture. Mix until apples are evenly coated.
- 3 Separate biscuit dough and place on a piece of parchment paper or greased countertop. Use a rolling pin or your hands to form each piece of dough into 13 x 10-cm ovals approximately 0.3-cm thick.
- 4 Insert grill grate and close hood. Select GRILL, set temperature to LO, and set time to 6 minutes. Press START/STOP to begin preheating.
- 5 While unit is preheating, place 75 g apple mixture on each oval of dough, leaving a 1-cm space on either side, and a 3-cm space on the top and bottom.
- 6 Fold the sides up around the apple mixture, leaving an inch of apples exposed in the center. Seal the top and bottom of the dough by pinching exposed portion firmly and twisting clockwise to form a canoe-like shape.
- 7 Coat each tart liberally with cooking spray and sprinkle with the remaining cinnamon-sugar mixture.
- 8 When unit beeps to signify it has preheated, place tarts on grill grate. Close hood and cook for 6 minutes.
- 9 When cooking is complete, remove tarts. Serve immediately with vanilla ice cream or whipped cream.

**TIP** Other fruits, such as pears, can be substituted for the apples.



# Grill Chart

**TIP** For less smoke, we recommend cleaning splatter shield after every use.

**TIP** Use the Foodi™ Smart Thermometer with the proteins in the charts below to cook to doneness without worrying about cooktimes.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>POULTRY</b> — Chart times are intended to cook poultry all the way through to an internal temperature of 165°F				
Chicken breasts	2 bone-in breasts (340–680 g each)	HI	16–20 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless breasts (200–225 g each)	HI	12–16 mins	Flip halfway through cooking
Chicken, leg quarters	2 bone-in leg quarters (340–400 g each)	HI	20–24 mins	Flip halfway through cooking
Chicken sausages, prepared	1 package, 340 g (4 sausages)	HI	5–6 mins	Flipping not necessary
Chicken tenderloins	6 boneless tenderloins (60–85 g each)	HI	7–10 mins	Flip halfway through cooking
Chicken thighs	4 bone-in thighs (200–225 g each)	HI	23–26 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless thighs (200 g each)	HI	10–13 mins	Flip halfway through cooking
Chicken wings	900 g, bone-in (drumettes & flats)	HI	10–14 mins	Flip halfway through cooking
Turkey burgers	4 patties (110 g each), 13 cm thick	HI	11–13 mins	Flipping not necessary
<b>BEEF</b> — Chart times are intended to cook beef to medium doneness with an internal temperature of 145°F				
Burgers	4 patties (up to 200 g each), 4 cm thick	HI	4–9 mins	Flipping not necessary
Filet mignon	4 steaks (170–230 g each), 3–4 cm thick	HI	12–15 mins	Flip halfway through cooking
Flat iron or flank steak	2 steaks (230–280 g each), 2–3 cm thick	HI	7–10 mins	Flip halfway through cooking
Hot dogs	4 hot dogs	LO	3–5 mins	Flip halfway through cooking
NY strip	2 steaks (400–450 g each), 3–4 cm inches thick	HI	9–11 mins	Flip halfway through cooking
Ribeye	2 steaks (400–450 g each), 3–4 cm inches thick	HI	8–10 mins	Flip halfway through cooking
Skirt	2 steaks (230 g each), 2–3 cm thick	HI	7–9 mins	Flip halfway through cooking
Steak tips	Up to 680 g	MED	11–13 mins	Marinate as desired (see page 7 for inspiration)
T-bone	2 steaks (400–450 g each), 4 cm inches thick	HI	9–12 mins	Flip halfway through cooking
<b>PORK, LAMB &amp; VEAL</b> — Chart times are intended to cook pork, lamb & veal all the way through to an internal temperature of 145°F				
Baby back ribs	4 each, 3-bone pieces (230–280 g)	HI	20–22 mins	Flip halfway through cooking
Bacon	5 strips, thick cut	LO	9–11 mins	Flipping not necessary
Lamb rack	1/2 rack (4 bones)	HI	12–14 mins	Flip halfway through cooking
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (280–340 g each)	HI	15–18 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless chops (230 g each)	HI	14–16 mins	Flip halfway through cooking
Pork tenderloins	2 whole tenderloins (450–680 g each)	HI	15–20 mins	Flip halfway through cooking
Sausages	6 whole sausages (85–100 g each)	LO	8–12 mins	Flip halfway through cooking
Veal chops	4 bone-in chops (110–170 g each)	HI	8–12 mins	Flip halfway through cooking

# Grill Chart, continued

**TIP** For less smoke, we recommend cleaning splatter shield after every use.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>SEAFOOD</b> — Chart times are intended to cook seafood all the way through to an internal temperature of 145°F				
Cod or haddock	4 fillets (110–170 g each)	MAX	8–10 mins	Flipping not necessary
Flounder	2 fillets (60–100 g each)	MAX	2–3 mins	Flipping not necessary
Halibut	4 fillets (110–170 g each)	MAX	6–9 mins	Flipping not necessary
Oysters	12	MAX	5–7 mins	Shuck and place on grill, shell-side down
Salmon	4 fillets (140–170 g each)	MAX	7–9 mins	Flipping not necessary
Scallops	12 (450 g)	MAX	5–8 mins	Flip halfway through cooking
Shrimp	450 g jumbo (16–18 count)	MAX	3–5 mins	Pat dry, season
Swordfish or tuna	4 fillets (110–170 g each)	MAX	6–8 mins	Flipping not necessary
<b>FROZEN POULTRY</b> — Chart times are intended to cook poultry all the way through to an internal temperature of 165°F				
Chicken breasts	4 boneless breasts (200–255 g each)	MED	20–25 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Chicken thighs	4 bone-in thighs (200–255 g each)	MED	25–28 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Turkey burgers	4 patties (110–170 g each)	MED	11–13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
<b>FROZEN BEEF</b> — Chart times are intended to cook beef all the way through to an internal temperature of 145°F				
Burgers	4 patties (110 g each), 3 cm thick	MED	10–15 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Filet mignon	2 steaks (170–230 g each), 3–4 cm thick	MED	15–17 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
NY strip	2 steaks (400–450 g each), 3–4 cm thick	MED	18–24 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Ribeye	2 steaks (400–450 g each), 3 cm thick	MED	18–22 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
<b>FROZEN PORK</b> — Chart times are intended to cook pork all the way through to an internal temperature of 145°F				
Pork chops	4 boneless chops (230 g each)	MED	20–23 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Pork tenderloin	1 whole tenderloin (450 g)	MED	20 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Sausage, uncooked	6 whole sausages (approx. 450 g)	LO	10–14 mins	Flip halfway through cooking
<b>FROZEN SEAFOOD</b> — Chart times are intended to cook seafood all the way through to an internal temperature of 145°F				
Halibut	4 fillets (170 g each)	MAX	14–16 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Salmon	4 fillets (110 g each)	MAX	10–13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Shrimp	450 g jumbo (16–18 each)	MAX	4–6 mins	Flipping not necessary
<b>FROZEN VEGGIE BURGERS</b>				
Veggie burgers	4 patties (110 g each)	HI	8–10 mins	Flip halfway through cooking, if desired

# Grill Chart, continued

**TIP** For less smoke, we recommend cleaning splatter shield after every use.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	1 bunch	Whole, trim stems	MAX	5-7 mins	Flipping not necessary
Baby bok choy	450 g	Cut in half lengthwise, season	MAX	9-11 mins	Flip halfway through cooking
Bell peppers	3	Cut in quarters, season	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Broccoli	2 heads (450 g)	Cut in 5 cm florets	MAX	10 mins	Flipping not necessary
Brussels sprouts	900 g	Whole, trim stems	MAX	12-15 mins	Flip halfway through cooking
Carrots	6 (675 g)	Peel, cut in 5 cm pieces, season	MAX	12 mins	Flipping not necessary
Cauliflower	1 head (340-450 g)	Cut in 5 cm florets	MAX	12-15 mins	Flipping not necessary
Corn on the cob	4-5	Whole ears, remove husks	MAX	10-13 mins	Flip halfway through cooking
Crimini mushrooms	450 g	Cut in half, season	MAX	5-7 mins	Flipping not necessary
Eggplant	1 large (340-450 g)	Cut in 5 cm pieces, season	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Green Beans	680 g	Trim stems, season	MAX	8-10 mins	Flipping not necessary
Onions, white or red (cut in half)	5	Peel, cut in half, season	MAX	10-12 mins	Flipping not necessary
Onions, white or red (sliced)	1-2	Peel, cut in 3 cm slices, season	MAX	2-4 mins	Flip halfway through cooking
Portobella mushrooms	4	Remove stems, scrape out gills with spoon, season	MAX	8 mins	Flip halfway through cooking
Squash or Zucchini	4-5 (680 g)	Cut in quarters lengthwise, season	MAX	12-16 mins	Flip halfway through cooking
Tomatoes	5	Cut in half, season	MAX	8-10 mins	Flipping not necessary
<b>FRUIT</b>					
Avocado	Up to 3 avocados	Cut in half, remove pit	HI	4-5 mins	Flipping not necessary
Bananas	4	Peel, cut in half lengthwise	MAX	2 mins	Remove using silicone-tipped tongs or spatula
Lemons & Limes	5	Cut in half lengthwise, press down on grill grate	MAX	3 mins	Flipping not necessary
Mango	4-6	Press down gently on grill grate	MAX	4 mins	Flipping not necessary
Melon	6 spears (10-15 cm each)	Press down gently on grill grate	MAX	4 mins	Flipping not necessary
Pineapple	6-8 slices or spears	Cut in 5-cm pieces	MAX	7-9 mins	Flip gently several times during cooking
Stone fruit (such as peaches & plums)	4-6	Cut in half, remove pit, press down on grill grate	MAX	10-12 mins	Flipping not necessary
<b>BREAD &amp; CHEESE</b>					
Bread	2-3 slices	Hand-cut, 5 cm slices, brushed with canola oil	MAX	3-4 mins	Flipping not necessary
Halloumi cheese	450 g	Cut in 2.5 cm slices	HI	4 mins	Flipping not necessary



# Air Crisp Chart

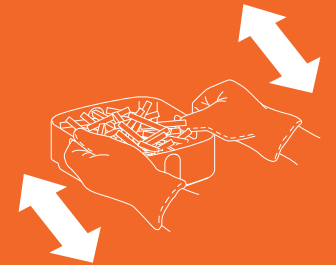
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	2 bunches	Whole, trim stems	2 tsp	390°F	12-14 mins
Beets	6 small or 4 large (about 900 g)	Whole	None	390°F	45-60 mins
Bell peppers (for roasting)	4	Whole	None	400°F	20-25 mins
Broccoli	2 heads	Cut in 2 cm florets	1 Tbsp	390°F	12-16 mins
Brussels sprouts	900 g	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	390°F	15-18 mins
Butternut squash	1.4 kg	Cut in 2-5 cm pieces	1 Tbsp	390°F	30 mins
Carrots	900 g	Peel, cut in 1 cm pieces	1 Tbsp	390°F	16-18 mins
Cauliflower	2 heads	Cut in 2 cm florets	2 Tbsp	390°F	20-24 mins
Corn on the cob	5	Whole ears, remove husks	1 Tbsp	390°F	13-16 mins
Green beans	2 bags (680 g)	Trim	1 Tbsp	390°F	10-12 mins
Kale (for chips)	8 cups, packed	Tear in pieces, remove stems	None	300°F	10-12 mins
Mushrooms	450 g	Rinse, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	10-12 mins
Potatoes, russet	1.4 kg	Cut in 1-inch wedges	1 Tbsp	390°F	25-30 mins
	450 g	Hand-cut fries*, thin	1/2-3 Tbsp, canola	390°F	20-24 mins
	450 g	Hand-cut fries*, thick	1/2-3 Tbsp, canola	390°F	23-26 mins
	4 whole (170-230 g)	Pierce with fork 3 times	None	390°F	38-42 mins
Potatoes, sweet	680 g	Cut in 2 cm chunks	1 Tbsp	390°F	15-20 mins
	6 whole (170-230 g)	Pierce with fork 3 times	None	390°F	30-35 mins
Zucchini	900 g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5 cm pieces	1 Tbsp	390°F	15-18 mins
<b>POULTRY</b>					
Chicken breasts	2 breasts (340-680 geach)	Bone in	Brushed with oil	375°F	25-35 mins
	2 breasts (340-680 g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	18-22 mins
Chicken thighs	4 thighs (170-280 g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	22-28 mins
	4 thighs (110-230 g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	18-22 mins
Chicken wings	900 g (drumettes & flats)	Bone in	1 Tbsp	390°F	20-24 mins

\*After cutting potatoes, allow raw fries to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat fries dry. The drier the fries, the better the results.

**For best results, shake or toss often.**

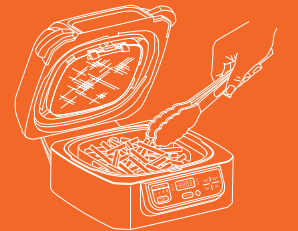
We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



**Shake your food**

**OR**



**Toss with silicone-tipped tongs**

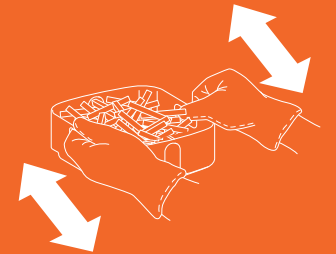
# Air Crisp Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
<b>PORK</b>					
Bacon	4 strips, cut in half	None	None	350°F	8-10 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (280-340 g each)	Bone in	Brush with oil	375°F	15-17 mins
	4 boneless chops (230 g each)	Boneless	Brush with oil	375°F	14-17 mins
Pork tenderloins	2 tenderloins (450-690 g each)	Whole	Brush with oil	375°F	25-35 mins
Sausages	4 sausages	Whole	None	390°F	8-10 mins
<b>FROZEN FOODS</b>					
Chicken cutlets	5 cutlets	None	None	390°F	18-21 mins
Chicken nuggets	1 box (450 g)	None	None	390°F	10-13 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390°F	14-16 mins
Fish sticks	18 fish sticks (310 g; approx. 1 box)	None	None	390°F	10-13 mins
French fries	450 g	None	None	350°F	20-25 mins
	900 g	None	None	360°F	27-31 mins
Mozzarella sticks	1 box (310 g)	None	None	375°F	8-10 mins
Pot stickers	1 bag (680 g, 20 count)	None	None	390°F	12-14 mins
Pizza rolls	1 bag (570 g, 40 count)	None	None	390°F	12-15 mins
Popcorn shrimp	1 box (400-450 g)	None	None	390°F	9-11 mins
Sweet potato fries	450 g	None	None	375°F	20-22 mins
Tater tots	450 g	None	None	360°F	18-22 mins

**For best results, shake or toss often.**

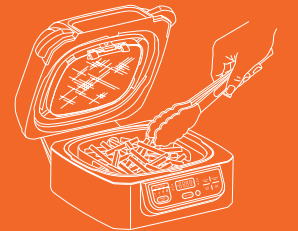
We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



**Shake your food**

**OR**



**Toss with silicone-tipped tongs**

# Dehydrate Chart

**TIP** When dehydrating meats and fish, it is recommended to ROAST at 330°F for 1 minute before dehydrating in order to fully pasteurize the food.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
<b>FRUITS &amp; VEGETABLES</b>			
Apples	Cut in 3 mm slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	135°F	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5 cm pieces, blanch	135°F	6-8 hours
Bananas	Peel, cut in 1 cm slices	135°F	8-10 hours
Beets	Peel, cut in 3 mm slices	135°F	6-8 hours
Eggplant	Peel, cut in 6 mm slices, blanch	135°F	6-8 hours
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	135°F	4 hours
Ginger root	Cut in 1 cm slices	135°F	6 hours
Mangoes	Peel, cut in 1 cm slices, remove pit	135°F	6-8 hours
Mushrooms	Clean with soft brush (do not wash)	135°F	6-8 hours
Pineapple	Peel, cut in 1 cm slices, remove core	135°F	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1 cm slices	135°F	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 1 cm slices or grated; steam if planning to rehydrate	135°F	6-8 hours
<b>MEAT, POULTRY, FISH</b>			
Beef jerky	Cut in 6 mm slices, marinate overnight	150°F	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 6 mm slices, marinate overnight	150°F	5-7 hours
Turkey jerky	Cut in 6 mm slices, marinate overnight	150°F	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6 mm slices, marinate overnight	150°F	3-5 hours



**NINJA**  
**Foodi**  
**SMART**  
**GRILL**

**Looking for more recipe inspiration,  
tips, and tricks?**

Join us and thousands of Foodi friends  
on the Official Ninja Foodi Family™ Community.  
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

LG450CCO\_IG\_15Recipe\_E\_F\_MP\_Mv10

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

FOODI and NINJA FOODI FAMILY are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

For more recipes, visit [ninjakitchen.com/recipes](https://www.ninjakitchen.com/recipes)

For accessories and replacement parts, visit [ninjaaccessories.com](https://www.ninjaaccessories.com)

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



**NINJA**  
**Foodi**  
**GRIL**  
**intelligent**

15 délicieuses recettes et  
des tableaux pour des  
possibilités illimitées



# Votre guide pour manier le gril comme un expert Foodi

Bienvenue dans le livre de recettes accompagnant le gril intelligent Ninja® Foodi™.

Ici, vous vous apprêtez à découvrir une multitude de recettes, d'astuces et de conseils pratiques qui vous aideront à atteindre le point de cuisson parfait chaque fois que vous grillez vos aliments.


Soulevez donc le couvercle et commencez à embaumer votre cuisine de la savoureuse odeur des aliments grillés.

**Vous cherchez plus d'inspiration de recettes, des conseils et des astuces?**

Joignez-vous à des milliers d'amis Foodi dans la communauté Official Ninja Foodi Family™.

[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

## Liste des recettes

<b>Marinades</b>	<b>11</b>	<b>Bœuf</b>	<b>25</b>
<b>Assaisonnements</b>	<b>12</b>	Sandwichs carne asada	25
<b>Trempettes</b>	<b>13</b>	Hamburgers au fromage classiques	26
<b>Recettes de départ</b>	<b>14</b>	<b>Fruits de mer</b>	<b>28</b>
Steaks de coquille d'ailou style New York et asperges grillés	14	Tacos aux crevettes	28
Filet de porc avec légumes grillés	16	Cod avec salsa à l'ananas	29
<b>Plats principaux</b>	<b>18</b>	Filets de saumon grillés avec garniture garlic	30
<b>Volaille</b>	<b>18</b>	<b>Accompagnements et entrées</b>	<b>31</b>
Poitrines de poulet glacées à la moutarde au miel et au barbecue	18	Courge musquée glacée à l'érable	31
Poulet frit ranch au babeurre épicé	20	Pain plat aux légumes	32
Poulet enrobé de moutarde	22	Maïs de rue à la mexicaine	34
<b>Porc</b>	<b>24</b>	<b>Desserts</b>	<b>36</b>
Porc frit au poulet avec pommes de terre nouvelles croustillantes	24	Tartes aux pommes grillées	36
		<b>Tableaux de cuisson</b>	<b>38</b>
		Tableau de cuisson au gril	38
		Tableau de cuisson croustillante par convection	44
		Tableau de déshydratation	48

## Légende

Nous avons accompagné les recettes des icônes suivantes pour vous aider à trouver celles qui vous conviennent.

  
Thermomètre intelligent Foodi™

  
De congelé à grillé au feu de bois

  
Nourriture aimée des enfants

  
10 minutes ou moins

  
Sans gluten

  
Sans produit laitier

  
Cétogène

  
Végétarien



# Technologie de GRILLAGE CYCLONIQUE

Obtenez des aliments parfaitement cuits à l'intérieur et grillés de chaque côté au feu de bois avec la technologie de grillage cyclonique à chaleur élevée. La chambre de grillage de 500 °F (260 °C) vous offre les résultats dignes d'une cuisson au feu de bois que vous désirez en combinant la haute densité unique de la grille avec l'air cyclonique qui circule rapidement autour de l'aliment.

Maintenant avec le système de cuisson intelligente, vous pouvez obtenir le point de cuisson parfait de saignant à bien cuit, à la simple pression d'un bouton.



## Repas favoris sur le grill

Repas rapides et faciles

*Hamburgers au fromage classiques, page 26*



## Griller les aliments sans les retourner

Finis la nourriture qui s'émiette

*Filets de saumon grillés, page 30*



## Point de cuisson parfait

Rien au hasard

*Steaks de coquille d'ailou style New York avec asperges grillés, page 14*



## Plaisirs sur le feu

Faites griller l'inattendu

*Tartes aux pommes grillées, page 36*



## De congelé à grillé au feu de bois

Aucune décongélation nécessaire

*Poitrines de poulet glacées à la moutarde au miel et au barbecue, page 18*

# Plus de saveur. Moins de fumée.

Après des centaines d'heures passées à tester des recettes, nos chefs ont associé vos aliments préférés à un réglage de température recommandé pour maximiser les saveurs de grillage tout en minimisant la fumée.



**LO (bas) /  
400°F (205 °C)**

Optimal pour le bacon, les saucisses et lorsque vous utilisez des sauces barbecue épaisses.



**10**  
MIN

Sandwichs aux poivrons et à la sauce



**MED (moyen) /  
450 °F (230 °C)**

Optimal pour les viandes congelées et les ingrédients marinés.



**25**  
MIN

Poitrines de poulet congelées



**HI (élevé) /  
500 F (260 °)**

Optimal pour les steaks, le poulet et les hamburgers.



**11**  
MIN

Steaks de coquille d'ailou style New York et asperges grillés



**MAX (maximum) / jusqu'à  
510 °F (265 °C)**

Optimal pour les légumes, les fruits, les fruits de mer frais ou congelés et la pizza.



**8**  
MIN

Ananas et pêches

# Cuit à la perfection avec le thermomètre intelligent Foodi™.



## Technologie à double capteur

Le thermomètre intelligent intégré Foodi surveille continuellement la température interne des aliments à deux endroits pour des résultats de cuisson plus précis. Le système de cuisson intelligente vous informe lorsqu'il est temps de retirer vos aliments du gril et de les laisser reposer.

## Comment placer le thermomètre

Lorsque vous avez sélectionné votre fonction de cuisson, température de cuisson, type de protéine et le niveau de cuisson voulu, **insérez le thermomètre intelligent Foodi™ dans la partie la plus épaisse de votre protéine** pendant que le gril préchauffe.

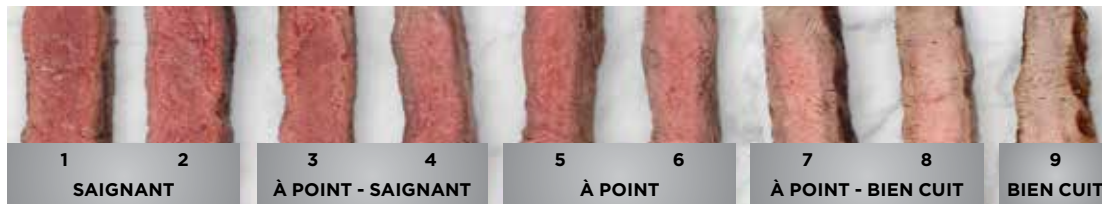
TYPE D'ALIMENT	POSITIONNEMENT	CORRECT	INCORRECT
<b>Biftecks</b> <b>Côtelettes de porc</b> <b>Côtelettes d'agneau</b> <b>Poitrines de poulet</b> <b>Hamburgers</b> <b>Filets</b> <b>Filets de poisson</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insérez le thermomètre à l'horizontale, au centre de la partie la plus épaisse de la viande.</li><li>• Assurez-vous que la pointe du thermomètre est insérée au centre de la viande en ligne droite, sans être en angle vers le bas ou vers le haut.</li><li>• Assurez-vous que le thermomètre est près de l'os (sans y toucher), sans se trouver dans du gras ni dans du cartilage.</li></ul> <p><b>REMARQUE :</b> La partie la plus épaisse de la viande n'est pas nécessairement son centre. Pour obtenir les résultats désirés, l'important est que l'extrémité du thermomètre pénètre dans la partie la plus épaisse de la viande.</p>		
<b>Poulet entier</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insérez le thermomètre à l'horizontale, dans la partie la plus épaisse de la poitrine, en parallèle avec l'os, mais sans y toucher.</li><li>• Assurez-vous que la pointe atteint le centre de la partie la plus épaisse de la poitrine, sans ressortir de la poitrine, dans la cavité.</li></ul>		

**N'UTILISEZ PAS** le thermomètre avec des protéines congelées ou avec des coupes de viande dont l'épaisseur est inférieure à 2,5 cm.



# Guide Ninja® de point de cuisson du bœuf

Chacun a une idée différente du bon point de cuisson. Ce guide vous montre ce à quoi vous pouvez vous attendre de chacun de nos réglages de point de cuisson du bœuf prédéfinis.



**REMARQUE :** Ce guide de point de cuisson du bœuf se fonde sur le steak de coquille d'aloyau style New York. L'utilisation de diverses coupes et tailles de biftecks peut influencer le résultat.

## Cuisson par chaleur acquise

Saviez-vous que la viande continue de cuire lorsque vous la retirez du grill?

Pour éviter une surcuisson, l'appareil émettra un bip tout juste avant que l'aliment atteigne le point de cuisson souhaité, pour tenir compte de la cuisson par chaleur acquise.

Transférez la viande dans une assiette en laissant le thermomètre inséré et laissez la protéine poursuivre une cuisson par chaleur acquise en la laissant reposer pendant 3 à 5 minutes. **Omettre la cuisson par chaleur acquise et couper l'aliment immédiatement peut faire en sorte que le point de cuisson est inférieur à celui souhaité.**

**REMARQUE :** Consultez le usda.gov pour les recommandations sur la température sécuritaire des aliments.

## Raisons pour lesquelles les viandes cuisent différemment

Il n'y a pas deux morceaux de viande qui ont exactement la même composition; par conséquent, ils ne cuiront pas de la même façon. C'est pourquoi nous vous recommandons de porter attention aux portions de viande indiquées dans nos tableaux de cuisson.

Voici d'autres conseils pour vous garantir une expérience de cuisson réussie.



### Format de coupe

Les protéines se présentent sous différentes formes et tailles, ce qui exige différents temps de cuisson. Si vous faites cuire des protéines de différentes tailles, insérez le thermomètre dans la plus petite protéine en premier, car elle va cuire plus vite que la plus grosse.

Pour les coupes de 5 cm ou plus, comme un filet mignon, nous vous recommandons de sélectionner la température la plus basse dans la catégorie de point de cuisson voulue (par exemple, Rare 1 [saignant 1] au lieu de Rare 2 [saignant 2]).



### Température de la viande

Pour plus de commodité, nous avons créé des tableaux de cuisson afin de servir de guide pour la cuisson de la viande froide, directement sortie du réfrigérateur.

#### Pour des résultats encore plus juteux

Si vous avez le temps, laissez la viande atteindre la température ambiante pendant environ 30 minutes avant d'entamer la cuisson pour obtenir un centre plus juteux.

# Intensification des saveurs 101

## Marinades rehaussées, assaisonnements épicés et trempettes agrémentées

Pour les recettes suivantes, mettez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien.

Ces marinades et assaisonnements épicés exigent du gros sel casher : assurez-vous d'en utiliser plutôt que du sel iodé à grains fins.

Utilisez les assaisonnements épicés généreusement. Assaisonnez la viande ou les légumes abondamment et laissez reposer à température ambiante pendant 30 minutes avant la cuisson au grill. Cela favorisera une cuisson plus rapide et uniforme.

## De congelé à grillé au feu de bois

Lorsque vous faites griller des viandes décongelées, arrosez-les généreusement et régulièrement de la marinade de votre choix.

Pour tirer les meilleures textures et saveurs de la viande congelée, saupoudrez celle-ci généreusement de votre assaisonnement préféré avant la cuisson.

# Marinades

**PORTION :** ENVIRON 240 ML | **TEMPS DE MARINADE :** 2 À 12 HEURES  
**CONSERVATION :** RÉFRIGÉREZ PENDANT UN MAXIMUM DE 4 JOURS



### Marinade Teriyaki

**Idéale pour la volaille, le bœuf, le porc, l'agneau, le veau, les fruits de mer et les légumes**

- 80 ml de sauce soya
- 80 ml d'eau
- 70 g de cassonade
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin de riz
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 gousses d'ail, pelées, émincées



### Marinade à l'ail et aux herbes

**Idéale pour la volaille, le porc, l'agneau, les fruits de mer et les légumes**

- 60 ml d'huile de canola
- 60 ml de vinaigre de cidre
- 64 g d'herbes fraîches (p. ex. persil, romarin, origan, thym ou sauge) finement hachées
- 5 gousses d'ail, pelées, émincées
- Jus de 1 citron (environ 3 cuillères à soupe de jus)
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 c. à thé de sel casher



### Marinade simple pour bifteck

**Idéale pour le bœuf, le porc, l'agneau, le veau, le poisson blanc et les légumes**

- 60 ml de sauce Worcestershire
- 60 ml de sauce soya
- 60 ml de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 3 gousses d'ail, pelées, émincées
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 c. à thé de sel casher

**CONSEIL** Lorsque vous utilisez des aliments marinés avec la fonction Grill (griller), nous vous recommandons d'utiliser MED (moyen) et lorsque vous utilisez des marinades ou des sauces plus épaisses, LO (bas).

# Assaisonnements

**PORTION :** ENVIRON 240 G | **ASSAISONNEMENT :** GÉNÉREUX  
**CONSERVATION :** JUSQU'À 6 MOIS DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE LOIN DE LA LUMIÈRE ET DE LA CHALEUR



## Mélange d'épices BBQ facile

**Idéal pour la volaille, le bœuf, les crevettes, le chou-fleur, le brocoli et les carottes**

- 45 g de cassonade
- 60 ml de paprika fumé
- 3 cuillères à soupe de poivre noir moulu
- 2 cuillères à soupe de sel casher
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à thé de poudre d'oignon



## Mélange d'épices de tous les jours

**Idéal pour la volaille, le bœuf, le porc, l'agneau, le veau, les fruits de mer et les légumes**

- 3 cuillères à soupe de poudre de chili
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 1 cuillère à soupe de sel casher
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe d'origan séché



## Mélange d'herbes séchées

**Idéal pour la volaille, le porc, l'agneau, les fruits de mer et les légumes**

- 1 cuillère à soupe de sel casher
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 1 cuillère à soupe de romarin séché
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 c. à thé de poudre de moutarde
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 c. à thé de poivre rouge concassé

# Trempettes

**PORTION :** ENVIRON 240 ML | **CONSERVATION :** RÉFRIGÉREZ PENDANT UN MAXIMUM DE 4 JOURS



## Sauce chimichurri

**Idéale pour la volaille, le bœuf, le porc, le poisson et les légumes**

- 1/2 bouquet de coriandre fraîche (environ 28 g), hachée
- 1/2 bouquet de persil frais (environ 28 g), haché
- 5 gousses d'ail, pelées et émincées
- 1 petite échalote, pelée et hachée
- Zeste et jus de 1 citron (environ 78 ml, de jus)
- 60 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à thé de poivre noir moulu
- Sel casher, au goût



## Mayo citronnée au chili et à l'ail

**Idéale pour la volaille, le bœuf, l'agneau, le veau, les fruits de mer et les légumes**

- 240 ml de mayonnaise
- Jus de 1/2 citron (environ 2 cuillères à soupe de jus)
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- Sel casher, au goût



## Ketchup à la jamaïcaine

**Idéal pour la volaille, le bœuf et les crevettes**

- 240 ml de ketchup
- 3 cuillères à soupe d'assaisonnements jamaïcains
- 1 banane mûre, pelée, en purée



# Recette de départ

## Steaks de coquille d'ail style New York et asperges grillés

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : ENVIRON 10 MINUTES | GRILLER : SELON LE DEGRÉ DE CUISSON VOULU | DONNE : 2 À 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

2 steaks de coquille d'ail style New York non cuits (340 à 400 g chacun)  
2 cuillères à soupe d'huile de canola, séparées

Sel casher, au goût  
Poivre noir moulu, au goût  
1 botte d'asperges, parées



Branchez le thermomètre dans l'appareil. Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller). Par défaut, l'appareil sera au réglage HI (élevé), ce qui est le bon réglage de température pour cette recette. Appuyez sur le bouton du thermomètre pour illuminer complètement le PRESET (préréglage). Par défaut, l'appareil sera au réglage BEEF (bœuf), ce qui est le bon réglage pour cette recette. Utilisez les flèches à gauche de l'écran pour régler la cuisson désirée. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.



Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonnez tous les côtés de chaque bifteck avec 1/2 cuillère à soupe d'huile de canola, puis assaisonnez de sel et de poivre, au goût. Mélangez les asperges avec le reste d'huile de canola, puis assaisonnez de sel et de poivre au goût.



Insérez le thermomètre à l'horizontale, au centre d'un des biftecks (consultez les instructions sur le positionnement du thermomètre à la page 7).



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les biftecks sur la grille et appuyez délicatement sur ceux-ci pour maximiser les marques de grillage. Fermez le couvercle sur le fil du thermomètre. Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche « FLIP » (retourner), utilisez des pinces recouvertes de silicone pour retourner les biftecks. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson.



Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler que les biftecks sont presque cuits, transférez les biftecks dans une assiette ou sur une planche à découper et laissez-les reposer pendant 5 minutes.



Pendant que les biftecks reposent, placez les asperges sur la grille. Sélectionnez GRILL (griller) et réglez à HI (élevé). Utilisez les flèches à droite de l'écran pour régler le temps à 6 minutes. Appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour démarrer. Passez l'étape du préchauffage en appuyant sur le bouton PREHEAT (préchauffage).



Lorsque la cuisson et le repos sont terminés, retirez le thermomètre des biftecks. Tranchez les biftecks et servez-les avec les asperges.

# Recette de départ

## Filet de porc avec légumes grillés

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 5 MINUTES | **MARINER** : 1 À 3 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES  
**GRILLER** : SELON LE DEGRÉ DE CUISSON VOULU | **DONNE** : 2 À 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

1 pot (170 g) de pesto  
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
1 cuillère à thé d'ail émincé  
Sel casher, au goût  
Poivre noir moulu, au goût  
1 filet de porc (450 g)

1 poivron moyen, coupé en morceaux de 5 cm  
1 oignon moyen pelé, coupé en morceaux de 5 cm  
1 courgette moyenne, tranchées en rondelles de 1 cm d'épaisseur  
1 courge d'été jaune moyenne tranchée en rondelles de 1 cm d'épaisseur  
2 cuillères à soupe d'huile de canola



Dans un grand contenant ou un sac de plastique refermable, combinez le pesto, le vinaigre balsamique, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez le filet de porc, recouvrez-le de marinade et laissez-le mariner dans le réfrigérateur pendant 1 à 3 heures.



Branchez le thermomètre dans l'appareil. Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MED (moyen), puis appuyez sur le bouton du thermomètre pour éclairer complètement PRESET (préréglage). Utilisez les flèches à droite de l'écran pour sélectionner PORK (porc). Utilisez les flèches à gauche de l'écran pour régler la cuisson désirée. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.



Pendant que l'appareil préchauffe, combinez les légumes, l'huile de canola, le sel et le poivre dans un bol à mélanger. Mélangez jusqu'à ce que les filets de porc soient enrobés uniformément.



Insérez le thermomètre à l'horizontale, au centre de la partie la plus épaisse du filet (consultez les instructions sur le positionnement du thermomètre à la page 7).



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez le filet et les légumes sur la grille. Fermez le couvercle sur le fil du thermomètre.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer que l'écran affiche « FLIP » (retourner), utilisez des pinces recouvertes de silicone pour retourner le filet et les légumes. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer que le filet a presque atteint le degré de cuisson désiré, transférez le filet dans une assiette ou sur une planche à découper en laissant le thermomètre inséré. Laissez reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la température finale a été atteinte.



Après les 10 minutes de repos, servez le filet avec les légumes.



# POITRINES DE POULET GLACÉES À LA MOUTARDE AU MIEL ET AU BARBECUE



RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉPARATION** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **CUISSON** : 23 À 25 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet congelées, désossées, sans peau (230 g chacune)

2 cuillères à soupe d'huile de canola, séparées

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

180 ml de sauce moutarde au miel

180 ml de sauce barbecue

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MED (moyenne) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez START/STOP (marche/arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil est en préchauffage, badigeonnez uniformément chaque poitrine de poulet avec  $\frac{1}{2}$  cuillère à soupe d'huile de canola. Ensuite, assaisonnez de sel et de poivre, au goût.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les poitrines de poulet sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes.
- 4 Pendant que le poulet cuit, combinez les deux sauces et mélangez jusqu'à ce que le tout soit complètement incorporé. Après 10 minutes, retournez les poitrines. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 5 Après 5 minutes, arrosez généreusement les poitrines avec le mélange de sauce, retournez-les et badigeonnez généreusement l'autre côté. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 6 Après 5 minutes, répétez l'étape 5. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes de plus.
- 7 Si nécessaire, badigeonnez le poulet de nouveau et faites cuire 3 minutes de plus jusqu'à ce que le centre de la viande ait atteint une température interne de 165 °F (74 °C).
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le poulet de l'appareil et laissez refroidir pendant 5 minutes avant de servir.







# POULET FRIT RANCH AU BABEURRE ÉPICÉ

RECETTE DE NIVEAU AVANCÉ ●●●

**PRÉPARATION** : 20 MINUTES | **MARINER** : 8 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES  
**CRUSTILLANT PAR CONVECTION** : ENVIRON 25 MINUTES | **DONNE** : 2-4

## INGRÉDIENTS

75 ml d'assaisonnement ranch, séparé

75 ml d'assaisonnement de style buffalo, séparé

750 ml de babeurre

2 cuisses de poulet non cuites avec les os et la peau

1 poitrine de poulet non cuite avec os, coupée en deux

200 g de farine tout-usage

125 ml d'huile de canola

## FACULTATIF

Assaisonnement buffalo supplémentaire pour garnir

Vinaigrette ranch pour tremper

## INSTRUCTIONS

- 1 Combinez les assaisonnements ranch et de style buffalo. Placez la moitié du mélange dans un grand contenant ou sac de plastique refermable. Ajoutez le babeurre et combinez le mélange d'épices. Réservez le reste du mélange d'épices.
- 2 Placez le poulet dans le mélange de babeurre et laissez mariner au réfrigérateur pendant 8 heures ou toute la nuit.
- 3 Égouttez le poulet de la marinade. Combinez le mélange d'épices restant à la farine dans un grand bol à mélanger. En divisant la recette, touillez le poulet dans le mélange de farine jusqu'à ce qu'il soit enrobé uniformément. Tapotez délicatement le poulet pour éliminer le surplus de farine.
- 4 Badigeonnez chaque morceau de poulet d'huile, en utilisant un total de 60 ml pour tous les morceaux.
- 5 Branchez le thermomètre dans l'appareil. Insérez le panier de cuisson dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convection), réglez la température à 360 °F (180 °C), puis appuyez sur le bouton du thermomètre pour éclairer complètement PRESET (préréglage). Utilisez les flèches à droite de l'écran pour sélectionner CHICKEN (poulet). Par défaut, l'appareil sera au réglage WELL (bien cuit) pour cuire le poulet à une température sécuritaire. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 6 Insérez le thermomètre à l'horizontale, au centre du plus gros morceau de poulet près de l'os (mais sans y toucher) (consultez les instructions sur le positionnement du thermomètre à la page 7).
- 7 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, mettez le poulet dans le panier. Fermez le couvercle sur le fil du thermomètre.
- 8 Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche « FLIP » (retourner), utilisez des pinces recouvertes de silicone pour retourner le poulet, puis fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson.
- 9 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer que le poulet a presque atteint son point de cuisson, transférez-le dans une assiette ou sur une planche à découper en laissant le thermomètre inséré. Laissez reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la température finale a été atteinte.

**CONSEIL** If you want to cut back on the spice, reduce Buffalo seasoning to 60 ml.



# POULET ENROBÉ DE MOUTARDE



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **RÔTIR** : ENVIRON 35 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 60 ml de moutarde de Dijon
- 60 ml d'huile de canola
- 1 cuillère à soupe de sel casher
- 1 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 2 cuillères à thé d'assaisonnement italien séché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 demi-poulet non cuit, (environ 680 g)

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez tous les ingrédients sauf le poulet. Recouvrez tous les côtés du poulet avec la moutarde et essuyez le surplus.
- 2 Branchez le thermomètre dans l'appareil. Insérez la marmite dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez ROAST (rôtir), réglez la température à 350 °F (175 °C), puis appuyez sur le bouton du thermomètre pour éclairer complètement PRESET (préréglage). Utilisez les flèches à droite de l'écran pour sélectionner CHICKEN (poulet). Par défaut, l'appareil sera au réglage WELL (bien cuit) pour cuire le poulet à une température sécuritaire. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 3 Pendant que l'appareil préchauffe, insérez le thermomètre au centre de la poitrine de poulet (consultez les instructions sur le positionnement du thermomètre à la page 7).
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez le poulet, côté coupé vers le bas, dans la marmite. Fermez le couvercle sur le fil du thermomètre.
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer que le poulet a presque atteint le point de cuisson souhaité, transférez-le dans une assiette ou sur une planche à découper en laissant le thermomètre inséré. Laissez reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la température finale a été atteinte.



# PORC FRIT AU POULET AVEC POMMES DE TERRE NOUVELLES CROUSTILLANTES



RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **CROUSTILLANT PAR CONVECTION** : 22 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

450 g de petites pommes de terre nouvelles, coupées en quartiers

1 petit oignon jaune, pelé, coupé en morceaux de 3 cm

1 cuillère à soupe de romarin frais, haché

2 gousses d'ail frais, pelées, hachées

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

2 cuillères à soupe de moutarde

3 cuillères à soupe de miel

1 paquet (70 g) de mélange de chapelure assaisonnée

4 côtelettes de porc non cuites (110 à 170 g chacune, 1 cm d'épaisseur)

Enduit à cuisson

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol à mélanger, combinez les pommes de terre, l'oignon, le romarin, l'ail, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à ce que les pommes de terre soient enrobées uniformément; réservez.
- 2 Dans un autre bol, combinez la moutarde et le miel. Placez le mélange de chapelure dans un plat peu profond. Recouvrez chaque côtelette avec le mélange de miel et de moutarde, puis enrobez-les de chapelure en pressant les miettes sur la surface des côtelettes. Secouez ensuite les côtelettes doucement pour faire tomber le surplus de chapelure. Mettez les côtelettes de côté.
- 3 Placez le panier de cuisson croustillante dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convection), réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 22 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, mettez le mélange de pommes de terre dans le panier. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes.
- 5 Après 10 minutes, secouez les pommes de terre. Remplacez le panier dans l'appareil et placez les côtelettes panées sur le mélange de pommes de terre. Vaporisez les côtelettes de porc d'enduit à cuisson. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 minutes.
- 6 Après 6 minutes, utilisez des pinces recouvertes de silicone pour retourner les côtelettes. Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 6 minutes.
- 7 La cuisson est terminée lorsque les côtelettes ont atteint une température interne de 145 °F (63 °C) ou plus. Retirez les côtelettes et les pommes de terre de l'appareil et servez.

# SANDWICHS CARNE ASADA



RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉPARATION** : 15 MINUTES | **MARINER** : 5 À 12 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : 6 À 8 MINUTES | **DONNE** : 2 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 1/2 cuillère à thé d'ail, émincé

1 1/2 cuillère à thé de coriandre fraîche, hachée

1/2 cuillère à thé de poudre d'oignon

1 cuillère à soupe de sauce soya

1 1/2 cuillère à thé de cumin, séparée

180 ml de jus d'orange

1 1/2 cuillère à soupe de jus de lime, séparée

Sel kasher, au besoin

Poivre noir moulu, au besoin

1 bifteck de hampe non cuit (environ 450 g, 1 à 2,5 cm d'épaisseur)

1 piment poblano, coupé en quartiers, épépiné

1 1/2 cuillère à thé d'huile de canola

2 cuillères à soupe de crème sure

2 cuillères à soupe de mayonnaise

2 pains à sous-marin

## TOPPINGS (OPTIONAL)

1/2 avocat, finement tranché

130 g de pico de gallo frais (facultatif)

**CONSEIL** Ajoutez des tranches de piments jalapeño à la marinade pour ajouter un peu de piquant.

## INSTRUCTIONS

- 1 Combinez l'ail, la coriandre, la poudre d'oignon, la sauce soya, la cuillère à thé de cumin, le jus d'orange, la cuillère à soupe de jus de lime, le sel et le poivre dans un contenant ou un grand sac de plastique refermable. Ajoutez le bifteck et laissez-le mariner pendant au moins 5 heures ou toute la nuit.
- 2 Égouttez le bifteck de la marinade et réservez. Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller). Par défaut, l'appareil sera au réglage HI (élevé), ce qui est le bon réglage de température pour cette recette. Réglez la minuterie à 6 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 3 Pendant que l'appareil préchauffe, incorporez les piments poblano à l'huile de canola. Assaisonnez de sel et de poivre, au goût.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les biftecks et les piments sur la grille et fermez le couvercle.
- 5 Pendant ce temps, combinez la crème sure, la mayonnaise, le jus de lime et le cumin restants dans un petit bol, puis réservez.
- 6 Après 3 minutes, utilisez des pinces recouvertes de silicone pour retourner les biftecks et les piments. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson.
- 7 Après 3 minutes, ouvrez le couvercle et retirez les biftecks et les piments de l'appareil. Transférez les biftecks dans une assiette ou sur une planche à découper et laissez-les reposer pendant 5 à 10 minutes.
- 8 Si vous souhaitez faire griller les pains, placez-les sur la grille, sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à HI (élevé) et la durée à 2 minutes. Fermez le couvercle et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer.
- 9 Après avoir laissé reposer, coupez le bifteck en tranches minces, puis assemblez les sandwichs avec le bifteck tranché, les piments grillés, la tartinaud au cumin et à la lime, l'avocat et le pico de gallo.



# HAMBURGERS AU FROMAGE CLASSIQUES

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : SELON LE DEGRÉ DE CUISSON VOULU | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

680 g de bœuf haché non cuit (80 % maigre)

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

4 tranches de fromage américain

4 pains à hamburger

Condiments, au goût

## INSTRUCTIONS

- 1 Branchez le thermomètre dans l'appareil. Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller). Par défaut, l'appareil sera au réglage HI (élevé), ce qui est le bon réglage de température pour cette recette. Appuyer sur le bouton du thermomètre pour illuminer complètement le PRESET (préréglage). Par défaut, l'appareil sera au réglage BEEF (bœuf), ce qui est le bon réglage pour cette recette. Utilisez les flèches à gauche de l'écran pour régler la cuisson désirée. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, divisez le bœuf haché en 4 portions et façonnez des galettes peu compactes de 10 cm. Utilisez votre pouce pour faire une légère dépression de 1 cm au centre de chaque galette (cela aidera les galettes à préserver leur forme pendant la cuisson). Assaisonnez les galettes de sel et de poivre, au goût.
- 3 Insérez le thermomètre à l'horizontale, au centre d'une des galettes (consultez les instructions sur le positionnement du thermomètre à la page 7).
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les galettes sur la grille. Fermez le couvercle sur le fil du thermomètre.
- 5 Faites cuire les hamburgers, sans les retourner, jusqu'à ce que l'appareil émette un bip pour indiquer qu'ils ont atteint votre degré de cuisson désiré. Utilisez des gants de cuisine pour retirer le thermomètre du hamburger, puis garnissez chaque hamburger d'une tranche de fromage. Retirez les hamburgers de l'appareil.
- 6 Si vous le souhaitez, vous pouvez griller les petits pains directement sur la grille en sélectionnant GRILL (griller), en réglant la température à HI (élevé) et la durée à 1 minute. Savourez les hamburgers avec les condiments et les garnitures de votre choix.

**CONSEIL** Pour encore plus de goût, faites griller des légumes comme des oignons, des poivrons ou des champignons en guise de garnitures.



# TACOS AUX CREVETTES



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : 2 À 4 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

340 g de grosses crevettes fraîches non cuites, nettoyées et déveinées

1 cuillère à soupe d'huile de canola

1 cuillère à soupe d'assaisonnement cajun

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

4 tortillas de maïs ou de blé

## GARNITURES (FACULTATIF)

Avocat tranché

Pico de gallo

Chou râpé

Quartiers de lime

Oignon coupé en dés

Coriandre hachée

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 2 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, remuez les crevettes dans un bol moyen avec l'huile, l'assaisonnement cajun, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'elles soient recouvertes uniformément.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, utilisez des pinces recouvertes de silicone pour répartir les crevettes uniformément sur la grille en une seule couche. Fermez le couvercle.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les crevettes de l'appareil.
- 5 Si vous le souhaitez, faites griller des tortillas en les plaçant sur la grille de manière à ce qu'elles se chevauchent légèrement, en sélectionnant GRILL (griller) et en réglant la température à HI (élevé) et la durée à 2 minutes. Fermez le couvercle et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez les tortillas de l'appareil, assemblez les tacos avec les garnitures désirées et servez.

**CONSEIL** Not a fan of shrimp? Swap out for another protein, such as chicken.

**CONSEIL** Si vous utilisez des crevettes congelées, faites-les griller pendant 3 minutes au lieu de 2.

# COD AVEC SALSA À L'ANANAS



RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : 10 MINUTES | **DONNE** : 2 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 filets de **cod** congelés (170 à 200 g chacun)

2 cuillères à soupe d'huile de canola, séparées

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

60 ml plus 1 1/2 cuillère à soupe de jus de lime frais, séparée

2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée, séparées

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe d'assaisonnement créole

1 cuillère à thé de cumin

2 rondelles d'ananas frais (3 cm d'épaisseur), coupées en deux

1/2 poivron rouge (environ 75 g, coupé en dés)

1 petit oignon rouge (environ 75 g), pelé, coupé en dés

1 petit piment jalapeño, en petits dés

**CONSEIL** Easily substitute the cod with sword fish or mahi mahi, if desired.

**CONSEIL** Utilisez du mélange à badigeonner supplémentaire pour ajouter plus de saveur pour arroser l'ananas et en verser dans la salsa.

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 13 minutes. Sélectionnez START/STOP (marche/arrêt) pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, enduisez généreusement les filets avec 1 cuillère à soupe d'huile de canola, de sel et de poivre.
- 3 Dans un petit bol, combinez 1 cuillère à soupe d'huile restante, 1 1/2 cuillère à soupe de jus de lime, 1 cuillère à soupe de coriandre, le miel, l'assaisonnement créole, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène et réservez pour badigeonner.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les filets et les rondelles d'ananas sur la grille. Utilisez un pinceau à pâtisserie pour humidifier le dessus de chaque filet avec le liquide à badigeonner, puis fermez le couvercle.
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche « FLIP » (retourner), badigeonnez les filets avec le mélange à badigeonner, puis utilisez des pinces recouvertes de silicone pour les retourner. Badigeonnez à nouveau avec le mélange. Retournez les tranches d'ananas, puis fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 6 Pendant ce temps, préparez la salsa en combinant les 60 ml de jus de lime restant, la cuillère à soupe de coriandre restante, le poivron rouge, l'oignon, le piment jalapeño, le sel et le poivre dans un bol à mélanger; réservez.
- 7 Après 5 minutes, badigeonnez les filets avec le liquide à badigeonner à nouveau, retournez-les avec des pinces recouvertes de silicone et badigeonnez-les encore. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le centre des filets atteigne au moins 145°F (63°C).
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez les filets et l'ananas de l'appareil. Coupez l'ananas en morceaux de 1 cm et ajoutez-les à la salsa. Avec une cuillère, versez la salsa sur les filets et servez.

# FILETS DE SAUMON GRILLÉS AVEC GARNITURE GARLIC



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : SELON LE DEGRÉ DE CUISSON VOULU | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

4 filets de saumon entier non cuit (140 à 170 g), avec la peau

1/2 cuillère à soupe d'huile de canola

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

8 tranches de citron, finement tranc héés

1 1/2 cuillère à soupe de jus de citron frais

115 g de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

2 gousses d'ail pelées, émincées

1/2 cuillère à soupe d'aneth frais, haché finement

## INSTRUCTIONS

- 1 Branchez le thermomètre dans l'appareil. Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MAX (maximum) et appuyez sur le bouton du thermomètre pour éclairer complètement PRESET (préréglage). Utilisez les flèches à droite de l'écran pour sélectionner FISH (poisson). Utilisez les flèches à gauche de l'écran pour régler la cuisson désirée. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer. Insérez le thermomètre à l'horizontale, au centre de la partie la plus épaisse du saumon et placez-le du côté droit de l'appareil pendant qu'il préchauffe (consultez les instructions sur le positionnement du thermomètre à la page 7).
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, enduisez la peau du saumon d'huile. Retournez et assaisonnez la chair avec du sel et du poivre.
- 3 Dans un moyen bol, combinez le jus de citron, la mayonnaise, la moutarde, l'ail, l'aneth, le sel et le poivre.
- 4 Lorsque l'appareil émet des bips pour indiquer qu'il est préchauffé, placez 2 tranches de citron sur la grille, puis placez 1 morceau de saumon, la peau vers le bas, sur les citrons. Répétez avec les citrons et le saumon restants. Fermez le couvercle.
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche « FLIP » (retourner) à la mi-cuisson, ne retournez pas le saumon. Versez plutôt une mince couche du mélange de mayonnaise sur le dessus (côté chair) des filets. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer que le poisson a presque atteint le point de cuisson souhaité, transférez-le dans une assiette ou sur une planche à découper en laissant le thermomètre inséré. Laissez reposer pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la température finale a été atteinte.

**CONSEIL** Don't like dill? Swap out for minced fresh thyme or rosemary.

# COURGE MUSQUÉE GLACÉE À L'ÉRABLE



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **RÔTIR** : 40 À 45 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 courge musquée moyenne, coupée en deux à la verticale, épépinée

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1/2 cuillère à thé de poivre noir moulu

1 cuillère à thé de sel casher, séparée

2 cuillères à soupe de cassonade

2 cuillères à soupe de sirop d'érable

2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli

2 cuillères à thé de thym frais, pour le service

## INSTRUCTIONS

- 1 Badigeonnez les moitiés de courge d'huile végétale, puis assaisonnez-les avec du poivre et 1/2 cuillère à thé de sel.
- 2 Insérez la marmite dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez ROAST (rôtir), réglez la température à 375 °F (190°C) et la durée à 45 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les moitiés de courge peau vers le bas dans la marmite, les côtés chairs orientés vers le haut. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 20 minutes.
- 4 Pendant ce temps, mélangez la cassonade, le sirop d'érable, le beurre et la 1/2 cuillère à thé de sel restante dans un petit bol.
- 5 Après 20 minutes, utilisez des pinces recouvertes de silicone pour retourner les moitiés de courge de sorte que le côté de la chair soit orienté vers le bas. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 15 minutes.
- 6 Après 15 minutes, retournez la courge à nouveau pour que la chair soit orientée vers le haut. Avec une cuillère, versez le mélange de sucre sur le dessus de la courge. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 5 minutes.
- 7 Après 5 minutes, vérifiez la courge. Si vous souhaitez qu'elle soit plus dorée, fermez le couvercle et faites-la cuire 5 minutes de plus, en la vérifiant souvent.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, transférez la courge dans une assiette de service. Garnissez-la de thym frais et servez-la immédiatement.

**CONSEIL** If you'd like to cut back on the sugar in this recipe, reduce to 2 tablespoons.





# PAIN PLAT AUX LÉGUMES



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : 7 À 10 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 1 sac (110 à 340 g) de pâte à pizza achetée en magasin, séparée
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge, plus 1 cuillère à thé
- 1 cuillère à thé d'ail, émincé
- 40 g de courge jaune, finement tranchée
- 40 g de courgette, finement tranchée
- 45 g de parmesan, râpé
- 1/4 cuillère à thé de poivron rouge concassé
- 2 cuillères à soupe de basilic frais, haché

## INSTRUCTIONS

- 1 Retirez la pâte à pizza du sac et placez-la sur un comptoir propre ou une planche à découper. Divisez la pâte en deux. Utilisez vos mains pour recouvrir la pâte de 1/2 cuillère à thé d'huile d'olive, puis laissez-la reposer pendant 15 minutes à la température ambiante.
- 2 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à HI (élevé) et la durée à 10 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 3 Pendant que l'appareil préchauffe, étirez la pâte pour former un cercle, sur 0,5 cm d'épaisseur.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez la pâte sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 3 minutes.
- 5 Après 3 minutes, utilisez des pinces recouvertes de silicone pour retourner la pâte. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 1 minute de plus.
- 6 Ensuite, ajoutez les garnitures. D'abord, étalez l'huile d'olive extra vierge et l'ail émincé sur le pain plat. Étendez ensuite les tranches de courge et de courgette en rangées pour recouvrir tout le pain plat. Terminez en saupoudrant le pain plat de parmesan râpé et de poivron rouge concassé.
- 7 Fermez le couvercle et faites cuire pendant 3 minutes de plus.
- 8 Après 3 minutes, vérifiez si les garnitures ont atteint le point de cuisson désirée et faites cuire encore jusqu'à 3 minutes si désiré. Répétez les étapes 3 à 8 avec la pâte restante.
- 9 Une fois la cuisson terminée, garnissez le pain plat avec du basilic et servez.



# MAÏS DE RUE À LA MEXICAINE



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : 12 MINUTES | **DONNE** : 4 ÉPIS DE MAÏS

## INGRÉDIENTS

4 épis de maïs, épluchés  
2 cuillères à soupe d'huile de canola, séparées  
Sel casher, au goût  
Poivre noir moulu, au goût  
125 g de fromage cotija, émietté  
115 g de mayonnaise  
60 g de crème sure  
Jus de 2 limes  
1 cuillère à thé de poudre d'ail  
1 cuillère à thé de poudre d'oignon  
60 ml de coriandre, hachée, pour servir

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 12 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonnez chaque épi de maïs avec 1/2 cuillère à soupe d'huile de canola, puis assaisonnez de sel et de poivre, au goût.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez le maïs sur la grille. Fermez le couvercle et faites griller pendant 6 minutes.
- 4 Après 6 minutes, retournez le maïs, puis fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 6 minutes de plus.
- 5 Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients restants dans un bol.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez le maïs et recouvrez généreusement chaque épi du mélange de mayonnaise. Si désiré, garnissez de coriandre et servez.

**CONSEIL** If you don't care for cotija cheese, feta is a great alternative.

**CONSEIL** Pour une salade facile à manger, coupez le maïs grillé de l'épi et combinez le tout avec la moitié du mélange de mayonnaise.







# TARTES AUX POMMES GRILLÉES



RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉPARATION** : 20 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : 6 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à thé de cannelle moulue
- 2 cuillères à soupe de sucre granulé
- 4 cuillères à thé de cassonade
- 2 petites pommes, tranchées finement
- 1 cuillère à thé de jus de citron
- 1/4 cuillère à thé de sel casher
- 1/2 paquet (4 rondelles) de pâte à biscuits préparée
- Enduit à cuisson

## INSTRUCTIONS

- 1 Combinez la cannelle, le sucre granulé et la cassonade dans un petit bol à mélanger et réservez.
- 2 Dans un bol moyen à mélanger, combinez les pommes, le jus de citron, le sel et 1 1/2 cuillère à soupe de mélange cannelle et sucre. Mélangez jusqu'à ce que les pommes soient recouvertes uniformément.
- 3 Séparez la pâte à biscuits et placez-la sur un morceau de papier parchemin ou un comptoir graissé. Utilisez un rouleau à pâtisserie ou vos mains pour former chaque morceau de pâte en ovales de 13 x 10 cm d'environ 0,3 cm d'épaisseur.
- 4 Insérez la grille et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à LO (bas) et la durée à 6 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer à préchauffer.
- 5 Pendant que l'appareil préchauffe, placez 75 g du mélange de pommes sur chaque ovale de pâte en laissant 1 cm d'espace de chaque côté et 3 cm d'espace en haut et en bas.
- 6 Pliez les côtés autour du mélange de pommes en laissant 3 cm de pommes exposés au centre. Scellez le dessus et le bas de la pâte en pinçant la partie exposée fermement et en tournant dans le sens horaire pour créer une forme ressemblant à un canoë.
- 7 Recouvrez chaque tarte généreusement avec un enduit à cuisson et saupoudrez le restant du mélange de cannelle et sucre.
- 8 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les tartes sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 minutes.
- 9 Une fois la cuisson terminée, retirez les tartes. Servez-les immédiatement avec de la crème glacée à la vanille ou de la crème fouettée.

**CONSEIL** Les pommes peuvent être remplacées par d'autres fruits comme des poires.



# Tableau de cuisson au grill

**CONSEIL** Pour produire moins de fumée, nous vous recommandons de nettoyer la grille anti-éclaboussures après chaque utilisation.

**CONSEIL** Utilisez le thermomètre intelligent Foodi™ avec les protéines dans les tableaux ci-dessous pour une cuisson à point sans vous soucier des durées de cuisson.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>VOLAILLE</b> — Les durées fournies dans le tableau visent à cuire la volaille en profondeur à une température interne de 165°F (74 °C).				
Poulet, quarts cuisse	2 poitrines de poulet non désossées de 340 à 680 g chacune	HI (élevé)	16 à 20 min	Retournez-les à mi-cuisson
	4 poitrines désossées de 200 à 255 g chacune	HI (élevé)	12 à 16 min	Retournez-les à mi-cuisson
Poulet, quarts cuisse	2 quarts cuisse non désossés de 340 à 400 g chacun	HI (élevé)	20 à 24 min	Retournez-les à mi-cuisson
Saucisses au poulet, préparées	1 paquet, 340 g (4 saucisses)	HI (élevé)	5 à 6 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Filets de poulet	6 filets désossés de 60 à 85 g chacun	HI (élevé)	7 à 10 min	Retournez-les à mi-cuisson
Cuisses de poulet	4 cuisses non désossées de 200 à 255 g chacune	HI (élevé)	23 à 26 min	Retournez-les à mi-cuisson
	4 cuisses désossées de 115 à 200 g chacune	HI (élevé)	10 à 13 min	Retournez-les à mi-cuisson
Ailes de poulet	900 g, non désossées (pilons et ailes)	HI (élevé)	10 à 14 min	Retournez-les à mi-cuisson
Hamburgers de dinde	4 galettes (110 g chacune), 3 cm d'épaisseur	HI (élevé)	11 à 13 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
<b>BŒUF</b> — Les durées fournies dans le tableau visent une cuisson à point (cuisson moyenne) du bœuf à une température interne de 145 °F (63 °C).				
Hamburgers	6 galettes (jusqu'à 200 g chacune), 4 cm d'épaisseur	HI (élevé)	4 à 9 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Filet mignon	4 biftecks (170 à 230 g chacun), de 3 à 4 cm d'épaisseur	HI (élevé)	12 à 15 min	Retournez-les à mi-cuisson
Steak de pointe d'épaule ou de flank	2 biftecks (230 à 280 g chacun), 2 à 3 cm d'épaisseur	HI (élevé)	7 à 10 min	Retournez-les à mi-cuisson
Hot dogs	4 hot dogs	LO (bas)	3 à 5 min	Retournez-les à mi-cuisson
Coquille d'aloïau style NY	2 biftecks (400 à 450 g chacun), de 3 à 4 cm (d'épaisseur	HI (élevé)	9 à 11 min	Retournez-les à mi-cuisson
Faux-filet	2 biftecks (400 à 450 g chacun), 3 cm d'épaisseur	HI (élevé)	8 à 10 min	Retournez-les à mi-cuisson
Viande de hampe	2 biftecks (230 g chacun), 2 à 3 cm d'épaisseur	HI (élevé)	7 à 9 min	Retournez-les à mi-cuisson
Bifteck de pointe	Jusqu'à 680 g	MED (moyen)	11 à 13 min	Mariner au goût (voir page 7 pour inspiration)
Bifteck d'aloïau	2 biftecks (400 à 450 g chacun), 4 cm d'épaisseur	HI (élevé)	9 à 12 min	Retournez-les à mi-cuisson
<b>PORC, AGNEAU ET VEAU</b> — Les durées fournies dans le tableau visent à cuire le porc, l'agneau et le veau en profondeur à une température interne de 145 °F (63 °C).				
Petites côtes levées de dos	4 ch., pièces à trois os (230 à 280 g)	HI (élevé)	20 à 22 min	Retournez-les à mi-cuisson
Bacon	5 lanières, coupe épaisse	LO (bas)	9 à 11 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Carré d'agneau	1/2 carré	HI (élevé)	12 à 14 min	Retournez-les à mi-cuisson
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec os (280 à 340 g chacune)	HI (élevé)	15 à 18 min	Retournez-les à mi-cuisson
	4 côtelettes désossées (230 g chacune)	HI (élevé)	14 à 16 min	Retournez-les à mi-cuisson
Filets de porc	2 filets entiers (450 g à 680 g chacun)	HI (élevé)	15 à 20 min	Retournez-les à mi-cuisson
Saucisses	6 saucisses entières (85 à 110 g chacune)	LO (bas)	8 à 12 min	Retournez-les à mi-cuisson
Côtelettes de veau	4 côtelettes non désossées (110 à 170 g chacune)	HI (élevé)	8 à 12 min	Retournez-les à mi-cuisson

# Tableau de cuisson au grill, suite

**CONSEIL** Pour produire moins de fumée, nous vous recommandons de nettoyer la grille anti-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>FRUITS DE MER</b> — Les durées fournies dans le tableau visent à cuire les fruits de mer en profondeur à une température interne de 145 °F (63 °C).				
Morue ou aiglefin	4 filets (110 à 170 g chacun)	MAX (maximum)	8 à 10 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Flet	2 filets (60 à 110 g chacun)	MAX (maximum)	2 à 3 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Flétan	4 filets (110 à 170 g chacun)	MAX (maximum)	6 à 9 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Huîtres	12	MAX (maximum)	5 à 7 min	Ouvrez et placez sur le grill, côté coquille
Saumon	4 filets (140 à 170 g chacun)	MAX (maximum)	7 à 9 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Pétoncles	12 (450 g)	MAX (maximum)	5 à 8 min	Retournez-les à mi-cuisson
Crevettes	450 g grosses (paquet de 16 à 18)	MAX (maximum)	3 à 5 min	Séchez-les en tamponnant, puis assaisonnez-les
Espadon ou thon	4 filets (110 à 170 g chacun)	MAX (maximum)	6 à 8 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
<b>VOLAILLE CONGELÉE</b> — Les durées fournies dans le tableau visent à cuire la volaille en profondeur à une température interne de 165 °F (74 °C).				
Poitrines de poulet	4 poitrines désossées de 200 à 255 g chacune	MED (moyen)	20 à 25 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Cuisses de poulet	4 cuisses non désossées de 200 à 255 g chacune	MED (moyen)	25 à 28 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Hamburgers de dinde	4 galettes (110 à 170 g chacune)	MED (moyen)	11 à 13 min	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
<b>BŒUF CONGELÉ</b> — Les durées fournies dans le tableau visent à cuire le bœuf en profondeur à une température interne de 145 °F (63 °C).				
Hamburgers	4 galettes (110 g chacune), 3 cm d'épaisseur	MED (moyen)	10 à 15 min	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
Filet mignon	2 biftecks (170 à 230 g chacun), de 3 à 4 cm d'épaisseur	MED (moyen)	15 à 17 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Coquille d'aloyau style NY	2 biftecks (400 à 450 g chacun), de 3 à 4 cm d'épaisseur	MED (moyen)	18 à 24 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Faux-filet	2 biftecks (400 à 450 g chacun), 3 cm d'épaisseur	MED (moyen)	18 à 22 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
<b>PORC CONGELÉ</b> — Les durées fournies dans le tableau visent à cuire le porc en profondeur à une température interne de 145 °F (63 °C).				
Côtelettes de porc	4 côtelettes désossées (230 g chacune)	MED (moyen)	20 à 23 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Filet mignon de porc	1 filet de porc entier (450 g chacun)	MED (moyen)	20 min	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Saucisse, non cuite	6 saucisses entières (environ 450 g)	LO (bas)	10 à 14 min	Retournez-les à mi-cuisson
<b>FRUITS DE MER CONGELÉS</b> — Les durées fournies dans le tableau visent à cuire les fruits de mer en profondeur à une température interne de 145 °F (63 °C).				
Flétan	4 filets (170 g chacun)	MAX (maximum)	14 à 16 min	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
Saumon	4 filets (110 g chacun)	MAX (maximum)	10 à 13 min	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
Crevettes	450 g grosses (16 à 18 ch.)	MAX (maximum)	4 à 6 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
<b>HAMBURGERS VÉGÉTARIENS CONGELÉS</b>				
Hamburgers végétariens	4 galettes (110 g chacune)	HI (élevé)	8 à 10 min	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré

# Tableau de cuisson au grill, suite

**CONSEIL** Pour produire moins de fumée, nous vous recommandons de nettoyer la grille anti-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	1 botte	Entières, sans les tiges	MAX (maximum)	5 à 7 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Jeunes pak-choï	450 g	Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et assaisonnez-les	MAX (maximum)	9 à 11 min	Retournez-les à mi-cuisson
Poivrons	3	Coupez-les en quartiers et assaisonnez-les	MAX (maximum)	10 à 12 min	Retournez-les à mi-cuisson
Brocoli	2 têtes	Coupé en fleurons de 5 cm	MAX (maximum)	10 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Choux de Bruxelles	900 g	Entières, sans les tiges	MAX (maximum)	12 à 15 min	Retournez-les à mi-cuisson
Carottes	6	Pelez, coupez en morceaux de 5 cm, assaisonnez	MAX (maximum)	12 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Chou-fleur	1 tête (340 à 450 g)	Coupé en fleurons de 5 cm	MAX (maximum)	12 à 15 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Maïs en épis	4 à 5	Épis entiers, épluchés	MAX (maximum)	10 à 13 min	Retournez-les à mi-cuisson
Champignons cremini	450 g	Coupez-les en deux et assaisonnez-les	MAX (maximum)	5 à 7 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Aubergine	1 grosse (340 à 450 g)	Coupez en morceaux de 5 cm, assaisonnez	MAX (maximum)	10 à 12 min	Retournez-les à mi-cuisson
Haricots verts	680 g	Enlevez les tiges et assaisonnez-les	MAX (maximum)	8 à 10 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Oignons, blancs ou rouges (coupés en deux)	5	Pelez-les, coupez-les en deux et assaisonnez-les	MAX (maximum)	10 à 12 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Oignons, blancs ou rouges (tranchés)	1 ou 2	Pelez-les, coupez-les en tranches de 3 cm et assaisonnez-les	MAX (maximum)	2 à 4 min	Retournez-les à mi-cuisson
Champignons portobello	4	Retirez les queues, raclez les lamelles à l'aide d'une cuillère, puis assaisonnez-les	MAX (maximum)	8 min	Retournez-les à mi-cuisson
Courge ou zucchini	4 à 5	Coupez-les en quartiers sur la longueur et assaisonnez-les	MAX (maximum)	12 à 16 min	Retournez-les à mi-cuisson
Tomates	5	Coupez-les en deux et assaisonnez-les	MAX (maximum)	8 à 10 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
<b>FRUITS</b>					
Huile d'avocat	Jusqu'à 3 avocats	Coupez en deux, retirez le noyau	HI (élevé)	4 à 5 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Bananes	4	Pelez-les et coupez-les en deux sur la longueur	MAX (maximum)	2 min	Retirez à l'aide d'une spatule ou de pinces recouvertes de silicone
Citrons et limes	5	Coupez-les en deux sur la longueur et pressez-les contre la grille	MAX (maximum)	3 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Mangue	4 à 6	Pressez-les délicatement sur la grille	MAX (maximum)	4 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Melon	6 morceaux (10 à 15 cm chacun)	Pressez-les délicatement sur la grille	MAX (maximum)	4 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Ananas	6 à 8 tranches ou lamelles	Coupez-la en morceaux de 5 cm	MAX (maximum)	7 à 9 min	Retournez-les doucement plusieurs fois durant la cuisson
Fruits à noyau (comme les pêches et les prunes)	4 à 6	Coupez-les en deux, retirez le noyau et pressez-les sur la grille	MAX (maximum)	10 à 12 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
<b>PAIN ET FROMAGE</b>					
Pain	2 à 3 tranches	Coupez-le à la main, en tranches de 5 cm, puis badigeonnez-les d'huile de canola	MAX (maximum)	3 à 4 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Fromage Halloumi	450 g	Coupées en tranches de 2,5 cm	HI (élevé)	4 min	Il n'est pas nécessaire de les retourner



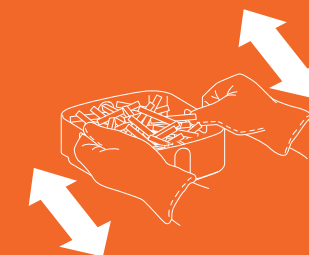
# Tableau de cuisson croustillante par convection

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TOUILLER DANS L'HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	2 bottes	Entières, sans les tiges	2 cuillères à café	390 °F (200 °C)	12 à 14 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (environ [1 kg])	Entières	Aucun	390 °F (200 °C)	45 à 60 min
Poivrons (à rôtir)	4	Entiers	Aucun	400 °F (205 °C)	20 à 25 min
Brocoli	2 têtes	Coupé en fleurons de 2 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	12 à 16 min
Choux de Bruxelles	900 g	Coupés en deux, tiges retirées	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 18 min
Courge musquée	1,4 kg	Coupée en morceaux de 2 à 5 cm.	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	30 min
Carottes	900 g	Pelées, coupées en morceaux de 1 cm.	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	16 à 18 min
Chou-fleur	2 têtes	Coupé en fleurons de 2 cm	2 cuillères à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 24 min
Maïs en épis	5	Épis entiers, épluchés	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	13 à 16 min
Haricots verts	2 sacs (680 g)	Coupés	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	10 à 12 min
Chou frisé (pour les croustilles)	8 tasses, bien remplies	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	300 °F (150 °C)	10 à 12 min
Champignons	450 g	Rincés, coupés en quartiers	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	10 à 12 min
Pommes de terre, Russet	1,4 kg	Coupées en quartiers de 2 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	25 à 30 min
	450 g	Frites coupées à la main*, minces	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	390 °F (200 °C)	20 à 24 min
	450 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	390 °F (200 °C)	23 à 26 min
	4 entières (170 à 230 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	390 °F (200 °C)	38 à 42 min
Patates douces	680 g	Coupées en morceaux de 2 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min
	6 entières (170 à 230 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	390 °F (200 °C)	30 à 35 min
Courgettes	900 g	Coupées en quartier dans le sens de la longueur, puis coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 18 min
<b>VOLAILLE</b>					
Poitrines de poulet	2 poitrines (340 à 680 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min
	2 poitrines (340 à 680 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	18 à 22 min
Cuisses de poulet	4 cuisses (170 à 280 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	22 à 28 min
	4 cuisses (110 à 230 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	18 à 22 min
Ailes de poulet	900 g (pilons et joints)	Avec os	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 24 min

**Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.**

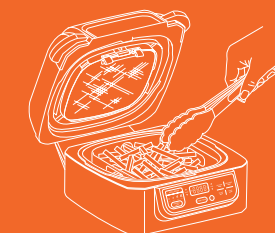
Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les secouer ou de les mélanger afin d'obtenir les résultats désirés.

Utilisez ces durées de cuisson comme guide en les ajustant selon votre préférence.



**Secouez vos aliments**

**OU**



**Mélangez avec des pinces recouvertes de silicone**

\* Après avoir coupé les pommes de terre, laissez tremper les frites crues dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'amidon inutile. Tamponnez pour les sécher. Plus les frites sont bien séchées, meilleurs sont les résultats.

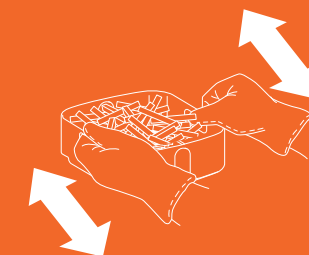
## Tableau de cuisson croustillante par convection, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TOUILLER DANS L'HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
<b>PORC</b>					
Bacon	4 tranches, coupées en deux	Aucun	Aucun	350 °F (175 °C)	8 à 10 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec os (280 à 340 g chacune)	Avec os	Badigeonnez d'huile	375 °F (190 °C)	15 à 17 min
	4 côtelettes désossées (230 g chacune)	Désossées	Badigeonnez d'huile	375 °F (190 °C)	14 à 17 min
Filets de porc	2 filets (450 g à 680 g chacun)	Entiers	Badigeonnez d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min
Saucisses	4 saucisses	Entières	Aucun	390 °F (200 °C)	8 à 10 min
<b>ALIMENTS CONGELÉS</b>					
Escalopes de poulet	5 escalopes	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	18 à 21 min
Croquettes de poulet	1 boîte (450 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	10 à 13 min
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	14 à 16 min
Bâtonnets de poisson	18 bâtonnets de poisson (310 g, environ 1 boîte)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	10 à 13 min
Frites	450 g	Aucun	Aucun	350 °F (175 °C)	20 à 25 min
	900 g	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	27 à 31 min
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (310 g)	Aucun	Aucun	375 °F (190 °C)	8 à 10 min
Chaussons chinois	1 sac (680 g, 20 morceaux)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	12 à 14 min
Rouleaux de pizza	1 sac (570 g, 40 morceaux)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	12 à 15 min
Crevettes popcorn	1 boîte (400 à 450 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	9 à 11 min
Frites de patate douce	450 g	Aucun	Aucun	375 °F (190 °C)	20 à 22 min
Croquettes de pommes de terre	450 g	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	18 à 22 min

**Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.**

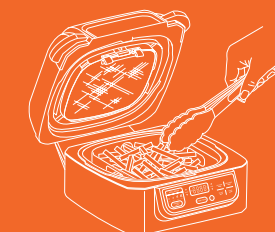
Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les secouer ou de les mélanger afin d'obtenir les résultats désirés.

Utilisez ces durées de cuisson comme guide en les ajustant selon votre préférence.



Secouez vos aliments

OU



Mélangez avec des pinces recouvertes de silicone

# Tableau de déshydratation

**CONSEIL** Lorsque vous déshydratez des viandes et le poisson, il est recommandé de les ROAST (rôtir) à 330 °F (165 °C) pendant 1 minute avant de les déshydrater de façon à pasteuriser complètement les aliments.

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	DÉLAI DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
Pommes	Coupez en tranches de 3 mm, retirez le cœur, rincez dans de l'eau citronnée et tamponnez pour sécher	135 °F (57 °C)	7 à 8 heures
Asperges	Coupées en morceaux de 2,5 cm, blanchies	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en tranches de 1 cm d'épaisseur	135 °F (57 °C)	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées, coupées en tranches de 3 mm d'épaisseur	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Aubergine	Pelée, coupée en tranches de 6 mm d'épaisseur, blanchie	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Fines herbes	Rincées, séchées en tamponnant, tiges retirées	135 °F (57 °C)	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 1 cm d'épaisseur	135 °F (57 °C)	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 1 cm d'épaisseur, noyau retiré	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés à l'aide d'une brosse douce (ne pas laver)	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, coupé en tranches de 1 cm d'épaisseur	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1 cm d'épaisseur.	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 1 cm ou râpées, passées à la vapeur si une réhydratation est prévue	135 °F (57 °C)	6 à 8 heures
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b>			
Charqui de bœuf	Coupez en tranches de 6 mm, faites mariner pendant la nuit	150 °F (66 °C)	5 à 7 heures
Charqui de poulet	Coupez en tranches de 6 mm, faites mariner pendant la nuit	150 °F (66 °C)	5 à 7 heures
Charqui de dinde	Coupez en tranches de 6 mm, faites mariner pendant la nuit	150 °F (66 °C)	5 à 7 heures
Charqui de saumon	Coupez en tranches de 6 mm, faites mariner pendant la nuit	150 °F (66 °C)	3 à 5 heures



NINJA  
**Foodi**  
GRIL

intelligent

**Vous cherchez plus d'inspiration de recettes,  
des conseils et des astuces?**

Joignez-vous à des milliers d'amis Foodi dans la communauté

Official Ninja Foodi Family™.

[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

LG450CCO\_IG\_15Recipe\_E\_F\_MP\_Mv10

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.

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

FOODI et NINJA FOODI FAMILY sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

Pour plus de recettes, visitez [ninjakitchen.com/recipes](https://www.ninjakitchen.com/recipes)

Pour des pièces et des accessoires de remplacement, visitez [ninjaaccessories.com](https://www.ninjaaccessories.com)