

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

# NINJA™ Foodi™ SMART

**XL** **GRILL &**  
**PRO** **GRIDDLE**

## QUICK START GUIDE

with 15 irresistible recipes  
+ cooking charts



# Your guide to grilling & griddling like a Foodi

Welcome to the Ninja® Foodi™ Smart XL Pro Grill & Griddle recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips, and tricks that will help you achieve Ninja's best-in-class grilling and BBQ griddling results. Now let's get cooking.

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

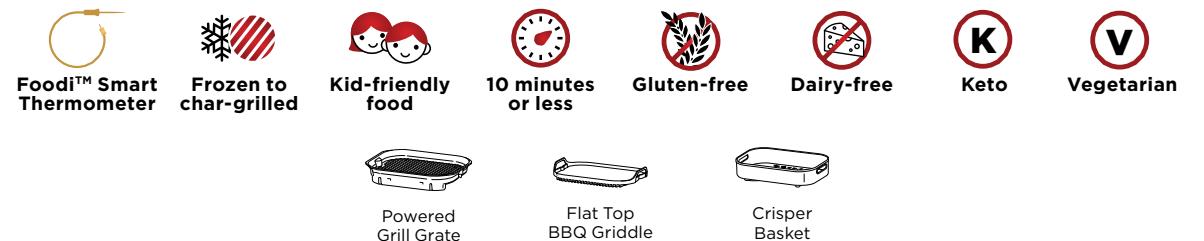
 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

## Table of Contents

<b>Pro Powered Grill Grate: Unlocking next level grilling</b>	2	<b>Chicken</b>	
<b>Getting to know your grill's control Panel</b>	4	Cranberry-Stuffed Chicken Thighs	26
<b>Tips and tricks for virtually smoke free grilling</b>	5	Chili Lime Grilled Chicken Cutlets	27
<b>Cooking functions overview</b>	6	<b>Pork</b>	
<b>Quick Start Guide</b>	7	Herb-Rubbed Pork Tenderloins with Zucchini Spears	28
<b>Hood-Up vs. Hood-Down Cooking</b>	8	Herb Rosemary Pork Chops with Charred Carrots	30
<b>Using the Smart Cook System</b>	10	<b>Seafood</b>	
<b>Flavor building 101: Marinades, Spice Rubs and More</b>	14	Grilled Pesto Cod with Green Beans	32
<b>Kickstarter Recipes</b>		<b>Sides &amp; Apps</b>	
NY Strip Steak	16	Cheddar & Apple Fritters with Sracha Honey	33
BBQ Griddled Smash Burgers	18	Grilled Cesar Salad with Grilled Croutons	34
Blackened Shrimp Skewers	20	Savory Artichoke Pastries	36
<b>Mains</b>		<b>Desserts</b>	
<b>Breakfast</b>		Roasted Peach Cobbler	37
Ninja Breakfast Bar	22	<b>Cooking Charts</b>	<b>38</b>
<b>Beef</b>		Grill Chart	38
Soy Garlic Marinated Flank Steak	24	BBQ Griddle Chart	50
Philly-Style Cheesesteaks	25	Air Crisp Chart	54

## Recipe Key

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





**Even Heat**  
**EDGE-TO-EDGE**

## Pro Powered Grill Grate

Get ready to experience our most powerful grill grate to date. Lock in flavors with 500°F direct high heat, evenly distributed from edge to edge. Plus, you can grill or BBQ griddle with the hood up or down, so you can cook foods that other grills can't.



### Steakhouse grilling & searing

Quick and easy meals



### BBQ griddling

Cook foods grills can't



### Perfect doneness

No guesswork with the  
Foodi™ Smart Thermometer



### Frozen to char-grilled

No thawing required

# How to have a virtually smoke-free experience

## Always use the recommended grill settings

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

LO	MED	HI	MAX
Bacon Sausages When using thicker barbecue sauces	Frozen meats Marinated meats or meats with sauce Burgers	Steaks Chicken Hot dogs	Veggies Fruit Pizzas Fresh/frozen seafood

## Always use the recommended fat/oil



**Recommended:**

Canola, Refined coconut, Avocado, Vegetable, Grapeseed



**Not recommended:**

Olive oil, Butter, Margarine

## Cleaning Instructions

### Remove grill grate

To remove the grill grate after it cools, press the orange release button on the left side of the unit.

### Soaking

the grill grate prior to cleaning will make cleaning easier. Soak the grate in hot, soapy water to help loosen baked-on foods.

### Remove splatter shield

after it cools and clean after each use. Soak overnight to help remove baked-on grease from the frame and front tabs.

**Deep clean** the splatter shield by putting it in a pot of water. Once water comes to a boil, leave inserted for 10 minutes. **All parts, except thermometer, are dishwasher safe.**

# Get to know the control panel

- A POWER:** To turn the unit on and off, press the **POWER** button.
- B DIAL:** To select a cooking function or setting, turn the dial.
- C TEMP:** To select temperature, press the **TEMP** button and turn the dial to adjust.
- D TIME:** To select a cook time, press the **TIME** button and turn the dial to adjust.
- E MANUAL:** Switches the display screen so you can manually set the internal doneness with the dial.
- F PRESET:** When thermometer is plugged in, the display screen will allow you to select your food type. Turn the dial to select your protein.
- G DONENESS:** When preset is selected, press the **DONENESS** button and turn dial to choose desired doneness.
- H START/STOP:** Press the dial to start or stop the selected cooking function.
- I FUNCTION:** Press to clear all settings when programming unit or in thermometer "Rest" state (if cooking is not already in progress).
- J PREHEAT:** After you set function, time, and temperature then press the dial, the unit will automatically begin preheating. If preheat button is selected after pressing dial, the unit will skip preheating (not recommended).

## Preheat for better results

For best grilling results, let the Foodi™ fully preheat before adding food. Adding food before preheating is complete may lead to overcooking, smoke, and longer preheat time.

# Grilling, griddling & beyond

Get to know the functions of your Ninja® Foodi™ Smart XL Pro Grill & Griddle to get the best out of every meal.

## Grill



Harness the direct high heat from the grate and cyclonic air for fast, char-grilled results, virtually smoke free.

## BBQ Griddle



Flat-top BBQ Griddle creates even, edge-to-edge heat to cook foods grills can't like tacos, cheesesteaks, nachos, and more.

## Air Crisp



Achieve crispiness and crunch with little to no oil.

## Bake



Bake cakes, treats, desserts and more.

## Roast, Broil & Dehydrate

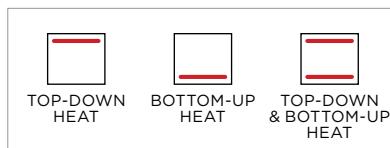


Extra versatility to roast or broil meats and make dehydrated snacks.



**SCAN TO GET TO KNOW YOUR FOODI**  
EXPLORE RECIPES AND MORE.

KEY

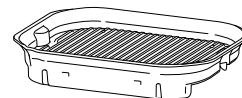
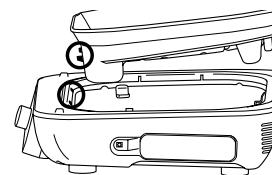


\* Not included

# Let's get cooking

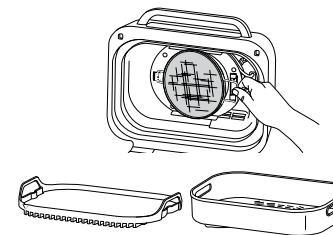
### STEP 1 Set Up

- To install the powered grill grate, position it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back of the grate until it **clicks** in place.



### STEP 2 Add Accessories

- To install the splatter shield, hook the left side of the shield into place and then snap the right side into place, until you hear it click and it feels secure.
- Place any accessory required in unit. Reference Foodi Function chart on adjacent page to determine if an accessory is needed.



### STEP 3 Select Cook Function

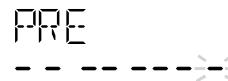
- Turn dial to select desired cooking function (e.g., grill).
- The default temperature setting will display. To adjust temperature if desired, press TEMP button and turn dial.
- Press the TIME button and turn the dial to select desired time.

**NOTE:** When set to Roast, Grill, BBQ Griddle, and Air Crisp, the unit will beep and display FLIP. Flipping is optional but recommended.

**TIP** For perfect doneness every time, use the smart cook system in any mode (except dehydrate). Refer to pages 10-13.

### STEP 4 Preheat

- Close the hood and press dial to begin preheating. The progress bar will begin illuminating.
- Reference the Owner's Guide for approximate preheat times for each function.

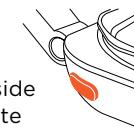


### STEP 5 Add Food

- Once unit has preheated, "ADD FOOD" will appear on the screen. Open the hood to add ingredients to unit.
- When batch cooking meats, close the hood between batches and run the programmed function for 2-3 minutes before adding more food.

### STEP 6 Complete Cooking

- When cook time is complete, the unit will beep and "END" will appear on the display. Remove food and accessories from unit.
- Remove the grill grate by pressing the orange release button on the left side of the unit. The grate will pop up from the back then lift up.



**NOTE:** All accessories, except the thermometer, are dishwasher safe. Be sure to clean all accessories, including the splatter shield and main unit, after each use.

# Now you can cook with the

# hood up or the hood down

## Hood up

Harnesses the direct, edge-to-edge high heat searing from the grill grate or BBQ griddle for even cooking, boosting flavors, and best-in-class char-grilled results.



### Grill

Best for cooking delicate foods or lean proteins to develop char-grilled textures without overcooking.



Grilled steak tips



Grilled veggies

### BBQ Griddle

Best for food that requires flipping and constant attention while cooking.



Stir fry



Breakfast bar

## Hood down

Combine the power of the high-heat grill grate or BBQ griddle with cyclonic air for all-around searing, crisping, melting toppings, and faster cooking.



Scan here to learn more about open- and closed-hood cooking.

### Grill

Best for cooking thick cuts of meat or frozen protein.



NY strip steaks & asparagus



Frozen shrimp

### BBQ Griddle

Best for no-flip BBQ griddling, melting cheese, crisping up toppings, and quickly cooking thicker foods.



Philly Cheesesteaks



Nachos

## 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

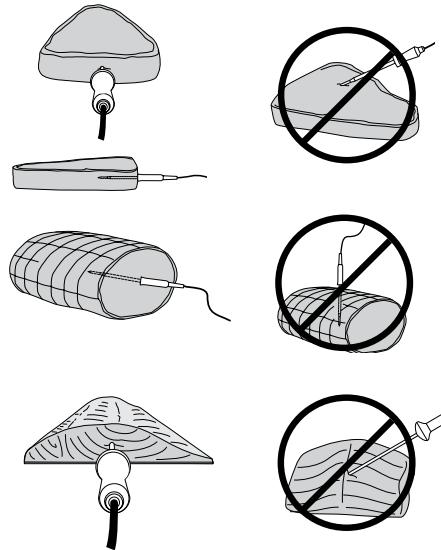
### CORRECT

### INCORRECT

**Steaks**  
**Pork chops**  
**Lamb chops**  
**Chicken breasts**  
**Burgers**  
**Tenderloins**  
**Fish fillets**

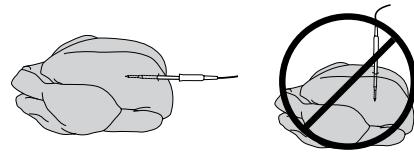
- Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the meat.
- Make sure the tip of the thermometer is inserted straight into the center of the meat, not angled toward the bottom or top of it.
- Make sure the thermometer is close to (but not touching) the bone and away from any fat or gristle.

**NOTE:** *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.*



### Whole chicken

- Insert thermometer horizontally into the thickest part of the breast, parallel to, but not touching, the bone.
- 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.



**DO NOT** use the thermometer with frozen protein or for cuts of meat thinner than 1 inch.

# Perfectly done with the Foodi™ Smart Thermometer.

## Ninja Beef Doneness Guide

Perception of what a specific internal doneness looks like differs from person to person, even restaurant to restaurant. This guide shows what to expect with each preset beef doneness level. We have provided a wide range of options so you can customize doneness to your liking.



## 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.**

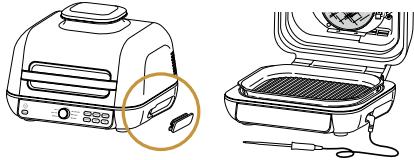
For complete thermometer instructions, see your Ninja® Owner's Guide.

**NOTE:** Reference usda.gov for food-safe temperature recommendations.

# Cooking with the leave-in thermometer

## STEP 1 Setup

- Remove thermometer from storage compartment on right side of the unit.
- Unwind cord and remove thermometer.
- Plug thermometer into jack on right side of the unit until it is fully inserted and clicks in place.



## STEP 2 Select Cook Function

- Turn dial to select desired cooking function (e.g., Grill).
- The default temperature setting will display. To adjust temperature if desired, press TEMP button and turn dial. Setting a time is not necessary when using the thermometer.

## STEP 3 Program Thermometer

- Press the PRESET button.
- Turn the dial to choose your protein.
- Press the DONENESS button.
- Turn the dial to choose the desired doneness.

**NOTE:** If selecting the MANUAL button, use the internal cook temperatures recommended in the Owner's Guide.

## Using the thermometer in different cooking scenarios

### SAME PROTEINS, SAME SIZE DIFFERENT DONENESS

- 1 Set the preset feature to the highest desired level of doneness.
- 2 Insert the thermometer in the protein with the highest desired level of doneness.
- 3 When the lowest desired level of doneness is reached (with solid LED on the progress bar), remove the protein without thermometer.
- 4 Continue cooking the remaining protein until the next level of doneness is reached.

### SAME PROTEINS DIFFERENT SIZES

- 1 Set the Preset feature to the desired level of doneness for the smaller protein.
- 2 Insert thermometer in the smaller protein. Then refer to steps 5 and 6 on the following page.
- 3 Using oven mitts, as thermometer is hot, transfer thermometer to the larger protein, and use the arrows to the left of the display to choose the level of doneness.

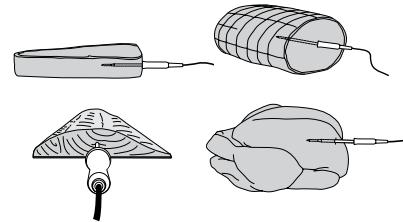
### 2+ DIFFERENT PROTEINS

- 1 Insert thermometer in the protein with the lowest desired level of doneness.
- 2 Use the Manual feature to choose the desired internal temperature (refer to Owner's Guide).
- 3 Using oven mitts, as thermometer is hot, transfer thermometer to the other protein, and use the Manual feature to choose the desired internal temperature.

The Foodi™ Smart Thermometer continues to monitor doneness throughout the cooking process, unlike a traditional instant-read thermometer.

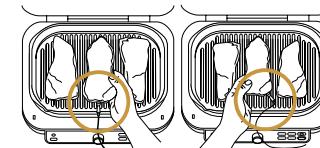
## STEP 4 Thermometer Placement

- Press the dial to begin preheating.
- Wait until unit is fully preheated before adding food.
- Insert thermometer in protein using the guide on page 10.



## STEP 5 Add Food

- Once unit has preheated, ADD FOOD will appear on the screen.
- Add the food with thermometer grip fully inside the unit, and close hood over cord to begin cooking (images below).



**NOTE: DO NOT** close hood on thermometer grip, as this will prop open the hood and create inaccurate readings.



## STEP 6 Track Progress

- The progress bar at the top of the display will track doneness.
- Flashing indicates progression to that doneness.

WELL  
MED WELL  
MED  
MED RARE  
RARE

## STEP 7 Carry-Over Cook & Rest

- Unit will beep and show GET FOOD, indicating it's time to carry-over cook and rest food on a plate for 3-5 minutes.
- "Carry-over cooking" is when food retains heat after being removed from the source of the heat and continues to cook.

**NOTE:** Skipping carry-over cooking and cutting into food right away may result in a rarer level of doneness.

### Did you know?

### Meat keeps cooking when you remove it from the grill.

To prevent overcooking, the unit will beep right before your food reaches desired doneness, taking carry-over cooking into account.

#### Removing your food

GET  
FOOD

Transfer meat to a plate using silicone-tipped tongs with the thermometer still inserted.

Warning: Thermometer and grip will be hot.

#### Carry-over cooking & resting

REST  
00:01

Allow protein to carry-over cook and rest for 3-5 minutes. "REST" will appear and timer will count up.

**WARNING:** Thermometer and grip will be hot.

# Flavor-Building 101

Build your own marinades and zesty spice rubs.  
Add all ingredients to a bowl and mix well.

These marinades and spice rubs call for coarse kosher salt, not fine-grain iodized salt.

When using marinated foods on the Grill function, we recommend using Medium and when using thicker marinades/sauces using Low.

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. 1 CUP | **MARINATING TIME:** 2-12 HOURS  
**STORE:** REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



### Teriyaki Marinade

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

- 1/3 cup soy sauce
- 1/3 cup water
- 1/3 cup 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**

- 1/4 cup canola oil
- 1/4 cup cider vinegar
- 1/2 cup 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**

- 1/4 cup Worcestershire sauce
- 1/4 cup soy sauce
- 1/4 cup balsamic vinegar
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 3 cloves garlic, peeled, minced
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon kosher salt

## Spice Rubs

**YIELD:** APPROX. 1 CUP | **SEASON:** GENEROUSLY | **MARINATING TIME:** 30 MINUTES AT ROOM TEMPERATURE  
**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**

- 1/4 cup dark brown sugar
- 1/4 cup 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

# Kickstarter Recipe

## NY Strip Steaks with Grilled Asparagus

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 4 SERVINGS



### INGREDIENTS

4 uncooked NY strip steaks  
(10-12 ounces each)  
3 tablespoons canola oil, divided

Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
2 bunches (2 pounds) thin asparagus,  
trimmed

### DIRECTIONS



Plug thermometer into unit. To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place. Close the hood.



Select GRILL, set temperature to HI, then select PRESET. Turn the dial to select BEEF. Then select DONENESS and use dial to set desired doneness. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).



While unit is preheating, brush each steak on all sides with  $\frac{1}{2}$  tablespoon canola oil, then season with salt and pepper. Toss asparagus with remaining canola oil then season with salt and pepper. Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the largest steak (see thermometer placement instructions on page 10).



When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place steaks on grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. **Close hood over thermometer cord to begin cooking.**



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 and **close the hood**. Set time to 8 minutes. Press the dial to begin cooking. Skip preheat by pressing PREHEAT button.



When the asparagus is done, remove from the grill and serve with steak.



# Kickstarter Recipe

## BBQ Griddled Smash Burgers

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **BBQ GRIDDLE:** 14 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



### INGREDIENTS

1 pound 90/10 ground beef blend  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
Garlic powder, as desired, optional

Onion powder, as desired, optional  
4 slices cheese, American or cheddar  
4 hamburger buns

**TOPPINGS** (optional)  
Tomato, sliced  
Red onion, peeled, thinly sliced  
Iceberg lettuce  
Ketchup  
Yellow mustard

### DIRECTIONS



To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place. Place griddle on top of grill grate so it sits flat.



Select BBQ GRIDDLE, set temperature to 400°F, and set time to 14 minutes. Close hood and press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).



Separate ground beef into 4 equal portions. Shape the beef into flat, thin patties, approximately 5 inches wide and ¼-inch thick.



Season the patties on both sides with salt, pepper, garlic powder, and onion powder.

**TIP** To achieve the perfect smash burger, place one portion of ground beef between two pieces of parchment paper. Then using a plate, gently press until ¼-inch thick.



When unit beeps to signify it has preheated, open hood and use a non-metal spatula to add the burgers to the griddle. Firmly press each burger down for 5 seconds. **Leave hood open while cooking.**



When unit beeps and the display reads FLIP, flip the burgers and cook for 4 minutes.



If a more well-done burger is desired, add an additional 2 to 3 minutes. Add the cheese and press down to adhere. **Close the hood** and cook until cheese is melted, about 2 minutes.



When cooking is done, remove the burgers. Add the burger buns to the griddle and toast for 2 minutes. Once toasted, remove the buns and build burgers with desired toppings.

Due to continuing design and quality improvements, the unit inside may differ slightly from what is depicted in these images.

# Kickstarter Recipe

## Blackened Shrimp Skewers

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 20 MINUTES | **MAKES:** 10-12 SKEWERS



### INGREDIENTS

1 pound jumbo shrimp (26-30 count), fresh or defrosted, peeled, deveined, tails on  
 2 tablespoons canola oil  
 2 tablespoons prepared Cajun seasoning  
 1/2 green bell pepper, cut in 1/4-inch pieces

1/2 red bell pepper, cut in 1/4-inch pieces  
 1/2 cup pineapple, cut in 1/2-inch cubes  
 10-12 (8-inch) Ninja® Foodi™ Grill Skewers or skewers of your choice  
 Cooked white or brown rice (optional)

### DIRECTIONS



To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place. Close the hood.



Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 20 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).



Pat the shrimp dry. In a large bowl, toss the shrimp, oil, and Cajun seasoning until the shrimp is evenly coated.



Assemble the skewers in the following order until they're almost full: shrimp, peppers, pineapple.



When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place 5 to 6 skewers on grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. **Leave hood open while cooking.**



Grill for about 5 minutes per side or until shrimp is cooked through and pink. Remove from grill and repeat with any remaining skewers. Serve over cooked rice, if desired.

**TIP** If using smaller shrimp, cut the vegetables and fruit to size. This will ensure all ingredients cook evenly.

Due to continuing design and quality improvements, the unit inside may differ slightly from what is depicted in these images.



# NINJA BREAKFAST BAR

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **BBQ GRIDDLE:** 25 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS



## INGREDIENTS

- 4-6 thin-cut uncooked bacon strips
- 4 large eggs
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 1 jar (5 ounces) shake-and-pour pancake mix, prepared
- Maple syrup, for serving

## DIRECTIONS

- 1** To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place. Place griddle on top of grill grate so it sits flat.
- 2** Select BBQ GRIDDLE, set temperature to 375°F, and set time to 25 minutes. Close hood and press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 3** When unit beeps to signify it has preheated, **open hood** and place bacon strips horizontally on the griddle. Cook for 5 minutes, use silicone-tipped tongs to flip the bacon and place vertically one side of the griddle. Continue cooking for another 5 to 7 minutes or until desired crispiness is achieved.
- 4** While the bacon cooks, crack 2 eggs onto the griddle, where the bacon was originally. Season eggs with salt and pepper. **Leave hood open.** Cook for 4 minutes, then flip using a silicone-coated spatula. Cook for an additional 1 minute, or until desired doneness is achieved, then remove from griddle. Transfer the bacon to a plate lined with paper towels. Repeat with the remaining eggs.
- 5** Pour the pancake batter onto the griddle to create 4 large (4-inch wide) pancakes. Cook for 3 minutes on each side, flipping with a silicone-coated spatula.
- 6** Remove pancakes from griddle and serve with maple syrup, bacon, and eggs.

**TIP** If using a thinner pancake mix, reduce cook time for pancakes by 1 to 2 minutes and check frequently.

**TIP** To empty the grease, carefully lift the griddle with a towel or oven mitt. Pour the grease towards the pour spout into a container. Then place griddle back on top of grill grate so it sits flat.

# SOY GARLIC MARINATED FLANK STEAK

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 8-12 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **BBQ GRIDDLE:** 30 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 tablespoons fresh or dried rosemary  
¾ cup soy sauce  
¼ cup honey  
1 tablespoon minced ginger  
1 tablespoon minced garlic  
¼ cup canola oil  
2 pounds trimmed flank steak

## DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, prepare the marinade by whisking together all ingredients except the steak. Then place the marinade and steak in a large resealable plastic bag. Massage the outside of the bag to work the marinade over all parts of the steak, then place the bag in the refrigerator for 8 or more hours to marinate.
- 2 After the steak has marinated, install the grill grate by sliding it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place. Place griddle on top of grill grate so it sits flat. Close the hood. Select BBQ GRIDDLE, set temperature to 400°F, and set time to 30 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 3 When unit beeps to signify it has preheated, remove steak from marinade and place on griddle. **Leave hood open while cooking.** Cook steak for about 30 minutes, flipping every 7 minutes to ensure char development. When 10 minutes of cook time remains, begin checking steak using an instant-read thermometer to determine desired doneness.
- 4 When cooking is complete, remove steak from griddle and let rest for 10 minutes before cutting and serving.



# PHILLY-STYLE CHEESESTEAKS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **BBQ GRIDDLE:** 15 MINUTES | **MAKES:** 3-4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 tablespoons canola oil, divided  
1 pound thin shaved steak  
1 bell pepper, sliced, seeds removed  
1 medium onion, peeled, sliced  
Kosher salt, as desired  
Ground black pepper, as desired  
6 slices cheese (American, cheddar, or provolone)  
4 long sub or club rolls

## DIRECTIONS

- 1 To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place. Place griddle on top of grill grate so it sits flat. Close the hood. Select BBQ GRIDDLE, set temperature to 400°F, and set time to 15 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 2 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place 1 tablespoon canola oil on the griddle. **Leave hood open.** Add the shaved steak in an even layer and cook steak for 2 minutes, using silicone-tipped tongs to flip at least once and break up into smaller pieces during cooking. **Close the hood** and cook for 5 minutes. Remove from griddle and set aside.
- 3 Add remaining oil to the griddle, then add the peppers and onions and use silicone-tipped tongs to toss them in the oil. **Leave hood open.** Sauté, tossing occasionally, until lightly browned, about 5 minutes.
- 4 After 5 minutes, add the steak, salt, and pepper to the vegetables and toss to combine and cook for 1 minute.
- 5 Separate the steak and veggies into four equal lines, top each line with two pieces of cheese. **Close the hood** and cook until cheese is melted, 1 to 2 minutes.
- 6 Once cheese is melted, transfer the steak and vegetables to the rolls and serve.



# CRANBERRY-STUFFED CHICKEN THIGHS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **ROAST:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 16 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 1 ½ cups hot water
- 1 box (6 ounces) dried stuffing mix with herbs
- 1 cup sweetened dried cranberries
- 2 tablespoons canola oil
- 12 boneless, skinless chicken thighs, fat trimmed
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired

## DIRECTIONS

- 1 Combine the hot water and stuffing mix in a large bowl. Once combined, fold in the dried cranberries.
- 2 Brush oil on both sides of the chicken and season with salt and pepper. Place chicken flat side down and top with 2 tablespoons stuffing, then fold over to seal. Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the largest piece of chicken, making sure to not insert thermometer into stuffing (see thermometer placement instructions on page 10).
- 3 Plug thermometer into unit. To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close the hood. Select ROAST and set temperature to 360°F, then select PRESET. Use the dial to select CHICKEN. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 3 minutes).
- 4 When unit beeps to signal it has preheated, place chicken thighs on the grill grate. **Close hood over the thermometer cord to begin cooking.**
- 5 When unit beeps to signal the chicken has almost reached doneness, transfer to a plate or cutting board with the thermometer still inserted. Allow chicken to rest for 5-10 minutes or until thermometer indicates the final temperature has been reached. Repeat with remaining chicken.



# CHILI LIME GRILLED CHICKEN CUTLETS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **MARINATE:** 1-8 HOURS | **GRILL:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

- ½ cup sweet Thai chili sauce
- Zest and juice of 2 limes
- 1 tablespoon minced garlic
- ½ cup canola oil
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 10 boneless thin-cut chicken cutlets (4 ounces each)

## DIRECTIONS

- 1 Place the sweet Thai chili sauce, lime juice and zest, garlic, canola oil, salt, and pepper in a large bowl and whisk until combined. Place the chicken in the sauce and marinade for at least 1 hour or up to 8 hours.
- 2 To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close the hood. Select GRILL, set temperature to MED, and set time to 15 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 3 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place 4-5 cutlets on grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. **Leave hood open while cooking.**
- 4 When unit beeps and the display reads FLIP, use silicone-tipped tongs to flip the chicken. Leave hood open and continue cooking.
- 5 When cooking is complete, remove chicken and transfer to a plate or cutting board and allow to rest for 5 minutes before serving. Repeat steps 2-4 with any remaining chicken cutlets.



# HERB-RUBBED PORK TENDERLOIN WITH ZUCCHINI SPEARS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 pork tenderloins

¼ cup canola oil, divided

4 tablespoons dried herbs de Provence

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

3 zucchini, cut lengthwise into 4 spears  
(12 spears total)

## DIRECTIONS

- 1 Brush each pork tenderloin with 1 tablespoon canola oil, then season with herbs de Provence, salt, and pepper. Toss the zucchini with the remaining canola oil then season with salt and pepper.
- 2 Plug thermometer into unit. To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close the hood. Select GRILL, set temperature to HI, then select PRESET. Turn the dial to select PORK. Then select DONENESS and use dial to set desired doneness. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 3 Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the largest pork tenderloin (see thermometer placement instructions on page 11).
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place both tenderloins on grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. **Close hood over thermometer cord to begin cooking.**
- 5 When unit beeps and the display reads FLIP, use silicone-tipped tongs to flip the tenderloins. Close hood and continue cooking.
- 6 When unit beeps to signal the tenderloins are almost done cooking, transfer to a plate or cutting board and allow to rest for 5 minutes before cutting.
- 7 While the tenderloins are resting, place zucchini spears on grill grate, flesh side down, and **close the hood**. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 5 minutes. Press the dial to begin cooking. Since the grill will already be hot, skip preheating by pressing the PREHEAT button and **leave hood open**.
- 8 Flip spears throughout cooking to ensure there are grill marks on all sides. When cooking is complete, remove the zucchini from the grill and serve with slices of the pork tenderloin.





# HONEY ROSEMARY PORK CHOPS WITH CHARRED CARROTS



BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **MARINATE:** 1-8 HOURS | **GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 tablespoons honey  
 ¾ cup balsamic vinegar  
 ½ cup canola oil, divided  
 1 tablespoon minced garlic  
 3 tablespoons fresh or dried rosemary  
 Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired  
 5-6 boneless pork chops (4-6 ounces each)  
 1 pound bag baby carrots  
 1 teaspoon garlic powder  
 ½ teaspoon ground cinnamon  
 1 teaspoon smoked paprika

## DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, prepare the marinade by whisking together the honey, balsamic vinegar, ¼ cup canola oil, minced garlic, rosemary, salt, and pepper. Remove 3 tablespoons of the marinade and set aside in a small bowl. Place the pork chops in the large bowl of marinade for at least 1 hour or up to 8 hours.
- 2 After the chops have marinated, remove from the bowl and shake off the excess marinade. Plug thermometer into the unit. To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close the hood. Select GRILL, set temperature to HI, then select PRESET. Turn the dial to select PORK. Then select DONENESS and use dial to set desired doneness. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 3 Place the carrots, remaining canola oil, garlic powder, cinnamon, paprika, salt, and pepper in a large bowl and toss until evenly combined. Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the largest pork chop (see thermometer placement instructions on page 10).
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place chops on grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. **Leave hood open while cooking.**
- 5 When unit beeps and the display reads FLIP, use silicone-tipped tongs to flip the chops. Brush the reserved marinade on the pork chops. **Leave hood open and continue cooking.**
- 6 When unit beeps to signal the chops are almost done cooking, transfer chops to a plate or cutting board and allow to rest for 5 minutes.
- 7 While the pork chops are resting, place carrots on grill grate and close the hood. Select GRILL, set temperature to HI, and set time to 8 minutes. **Close hood** and press the dial to begin cooking. Since the grill will already be hot, skip preheating by pressing the PREHEAT button.
- 8 When cooking is complete, remove carrots from the grill and serve with pork chops.

# GRILLED PESTO COD WITH GREEN BEANS



BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** BASED ON DESIRED DONENESS | **MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 5–6 fresh cod fillets (5–6 ounces each)
- 6 tablespoons prepared pesto sauce
- Nonstick canola oil cooking spray
- 1 pound fresh green beans, cleaned, trimmed
- 2 tablespoons canola oil
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired

## DIRECTIONS

- 1 Plug thermometer into unit. To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close the hood. Select GRILL, set temperature to MAX, then select PRESET. Use the dial to select FISH. Then select DONENESS and use the dial to set desired doneness. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 2 While unit is preheating, prepare the cod by spreading 1 tablespoon of pesto on each fillet. Insert thermometer horizontally into the center of the thickest part of the largest fillet (see thermometer placement instructions on page 11).
- 3 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and generously spray grill with nonstick cooking spray. Place the cod onto the grill grate and **close the hood**.
- 4 While the cod is cooking, toss the green beans with oil and salt and pepper.
- 5 When unit beeps and the display reads FLIP, do not flip the cod. Open and close the hood to continue cooking. When cooking is complete, remove cod from grill and let rest.
- 6 While cod is resting, place green beans on grill grate. Set time to 10 minutes. **Close hood** and press the dial to begin cooking. Skip preheat by pressing the PREHEAT button.
- 7 When cooking is complete, remove the green beans from the grill grate and serve with cod.

**TIP** If using frozen green beans, defrost, drain, and pat dry before cooking. Cook for an additional 6 to 10 minutes.



# CHEDDAR & APPLE FRITTERS WITH SRIRACHA HONEY



ADVANCED RECIPE ●●●

**PREP:** 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 3 MINUTES | **AIR CRISP:** 8 MINUTES | **MAKES:** APPROX. 20 FRITTERS

## INGREDIENTS

- 2 large eggs
- 1 tablespoon whole milk
- 1 red apple, cut in 1/2-inch pieces
- 1 1/2 cups cooked white rice (approximately 1/2 cup raw white rice)
- 1 cup shredded cheddar cheese
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 1/4 cup bread crumbs
- 2 tablespoons honey
- 1 teaspoon sriracha sauce

## DIRECTIONS

- 1 To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place. Place the crisper basket on the grill grate and close the hood. Select AIR CRISP, set temperature to 390°F, and set time to 8 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 3 minutes).
- 2 While unit is preheating, whisk the eggs and milk in a large bowl until well combined. Add all remaining ingredients, except the honey and sriracha sauce, to the bowl and mix until well combined.
- 3 Using a large spoon, portion and roll the fritters into 1-ounce balls. You should get approximately 20 fritters.
- 4 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place fritters in the basket. **Close hood to begin cooking.**
- 5 While fritters are cooking, add the honey and sriracha sauce to a small bowl and stir until well combined.
- 6 When cooking is complete, remove the fritters and serve with sriracha honey dipping sauce.

**TIP** For best results, use leftover cooked rice. We do not recommend using steamable or precooked rice.

**TIP** To make the fritters less chunky, use a box grater to shred the apple.



# GRILLED CAESAR SALAD WITH GRILLED CROUTONS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 10 MINUTES | **GRILL:** 10 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 4 tablespoons canola oil, divided
- 2 heads romaine lettuce, washed, trimmed, cut in half lengthwise
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 1/4 French baguette or sourdough bread, cut in 1/2-inch slices
- 1 lemon, cut in wedges
- 1/4 cup prepared Caesar dressing
- 1/4 cup shaved or shredded Parmesan cheese

## DIRECTIONS

- 1 To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close the hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 10 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 10 minutes).
- 2 While unit is preheating, drizzle 1/2 tablespoon canola oil on each romaine half, then season with salt and pepper. Drizzle bread slices with remaining canola oil, then season with salt and pepper.
- 3 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place romaine cut side down on the grill grate and gently press down to maximize grill marks. **Leave hood open** and grill for 3 to 4 minutes.
- 4 Place bread slices and lemon wedges on the grill grate and grill for 2 minutes per side. Repeat with any remaining bread slices. Remove from grill and allow to cool for 1 minute before cutting into cubes.
- 5 Place romaine halves on a platter and drizzle with lemon juice and Caesar dressing. Top with Parmesan cheese and grilled croutons. Serve with any remaining lemon wedges.



# SAVORY SPINACH ARTICHOKE PASTRIES



ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 5 MINUTES | PREHEAT: APPROX. 3 MINUTES | BAKE: 15 MINUTES | MAKES: 12 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 1/2 block (4 ounces) cream cheese, softened
- 3 tablespoons sour cream
- 3 tablespoons mayonnaise
- 1/4 cup shredded Parmesan cheese
- 1/2 cup shredded mozzarella cheese
- 1/4 can (14 ounces) artichoke hearts, drained, chopped
- 1/2 box (10 ounces) frozen chopped spinach, thawed, drained
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 2 boxes (4 sheets) frozen puff pastry, thawed
- 1 large egg, beaten
- 2 tablespoon dried Italian seasoning

## DIRECTIONS

- 1 To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close hood. Select **BAKE**, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 3 minutes).
- 2 While unit is preheating, place cream cheese, sour cream, mayonnaise, Parmesan cheese, mozzarella cheese, artichoke hearts, spinach, salt, and pepper in a medium bowl, and mix until thoroughly combined.
- 3 Unfold 2 sheets of puff pastry into a large square. Use a rolling pin to roll into a 10"x12" rectangle. Cut the pastry into thirds vertically and then in half once horizontally. You should have 6 pieces. Repeat with second sheet of puff pastry.
- 4 Spoon 2 tablespoons of the spinach artichoke mixture onto the center of 3 pastry squares. Brush the beaten egg around the edges. Then top with the remaining empty pastry squares. Press down along the edges to release any air. Use a fork to press down along the edges to seal and create a pattern. Gently press down center of pastry to flatten and evenly distribute filling.
- 5 Brush the top of the pastries with remaining beaten egg and sprinkle with Italian seasoning and salt.
- 6 Repeat steps 4 and 5 with the remaining 2 sheets of puff pastry and filling.
- 7 When unit beeps to signify it has preheated, open hood and place 5 pastries on the grill grate. **Close hood to begin cooking.** Repeat with remaining pastries.
- 8 When cooking is complete, remove pastries and serve warm.

# BAKED PEACH COBBLER



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 5 MINUTES | PREHEAT: APPROX. 3 MINUTES | BAKE TIME: 30 MINUTES | MAKES: 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 5 tablespoons salted butter, divided
- 8 peaches, diced, pits removed
- 4 tablespoons granulated sugar, divided
- 1 cup all-purpose flour
- 2 teaspoons ground cinnamon, divided
- 1 teaspoon baking powder
- 1/4 teaspoon kosher salt
- 1/3 cup heavy cream
- 2 tablespoons cornstarch
- 1 teaspoon lemon juice
- Vanilla ice cream, for serving (optional)

## DIRECTIONS

- 1 To install the grill grate, slide it into the front of the base so it hooks in, then press down on the back until it clicks into place and close the hood. Select **BAKE**, set temperature to 350°F, and set time to 30 minutes. Press the dial to begin preheating (preheating will take approximately 3 minutes).
- 2 While unit is preheating, place 3 tablespoons butter in the bottom of an 11"x7" glass baking dish, add the peaches, and sprinkle with 1 tablespoon sugar.
- 3 When unit beeps to signify it has preheated, place the baking dish on the grill grate and **close hood**. Roast for 15 minutes, tossing halfway through cooking.
- 4 While peaches are roasting, prepare the topping. Place flour, 1 teaspoon cinnamon, 2 tablespoons sugar, baking powder, and salt in a large bowl and mix until fully combined. Use a pastry blender or your fingers to incorporate the remaining butter into the flour mixture until crumbly. Pour in cream and stir with a fork until a soft dough forms.
- 5 Place the remaining sugar and cinnamon in a small bowl and mix until fully combined.
- 6 When the timer has 15 minutes remaining, open hood and toss peaches with cornstarch and lemon juice. Top the peaches with tablespoon-sized dollops of dough. Sprinkle with the cinnamon sugar mixture. **Close hood to continue cooking** for the remaining 15 minutes.
- 7 When cooking is complete, remove the peach cobbler and serve warm with vanilla ice cream, if desired.

**TIP** Substitute 2 pounds of frozen sliced peaches, thawed and drained for fresh peaches.

# Grill Chart (Closed-Hood Cooking)

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

Season as desired	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>CHICKEN</b>					
Chicken breast, boneless	4–6 breasts (7-9 oz each)	Season as desired	HI	16–20 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken breast, bone in	3–4 breasts (12-24 oz each)	Season as desired	HI	19–24 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken, leg quarters	3 bone-in leg quarters	Season as desired	HI	26–31 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken sausages, prepared	2 packs (8 sausages)	Season as desired	HI	6–8 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken tenderloins	9 tenderloins	Season as desired	HI	8–11 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken thighs, boneless	2 lbs	Season as desired	HI	10–12 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken thighs, bone in	6 (4-7 oz each)	Season as desired	HI	23–28 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken wings	2 lbs	Season as desired	HI	15–19 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Turkey burgers	4–6 patties	Season as desired	HI	11–14 mins	Flip halfway through cooking
<b>BEEF</b>					
Beef burgers	6 patties, 1-inch thick	Season as desired	HI	9–13 mins	Flip halfway through cooking
Filet mignon	6 steaks (6–8 oz each), 1 1/4-1 1/2-inch thick	Season as desired	HI	14–17 mins	Flip halfway through cooking
New York strip	4 steaks (10–12 oz each), 1 1/4-1 1/2-inch thick	Season as desired	HI	12–18 mins	Flip halfway through cooking
Ribeye	3 steaks (14–16 oz each), 1 1/4-inch thick	Season as desired	HI	20–25 mins	Flip halfway through cooking
Skirt steak	3–4 steaks (10–12 oz each), 3/4-1-inch thick	Season as desired	HI	12–18 mins	Flip halfway through cooking
<b>PORK</b>					
Baby back ribs	1 rack, divided in half	Season as desired	HI	1 hour+	Turn frequently during cooking
Pork chops, boneless	6 boneless chops (8 oz each)	Season as desired	HI	14–18 mins	Flip halfway through cooking
Pork chops, bone in	3–4 thick-cut, bone-in chops (10–12 oz each)	Season as desired	HI	23–27 mins	Flip halfway through cooking
Pork tenderloins	2 whole tenderloins (1-1 1/2 lbs each)	Season as desired	HI	25–35 mins	Turn frequently during cooking
Sausages	8–10 sausages	N/A	LO	11–16 mins	Turn frequently during cooking
<b>LAMB</b>					
Lamb rack	1 full rack (8 bones)	N/A	HI	25–30 mins	Turn frequently during cooking

# Grill Chart (Closed-Hood Cooking), continued

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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>SEAFOOD</b>					
Cod/Haddock	6 fillets (5–6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	8–12 mins	Flip halfway through cooking
Flounder	3 fillets	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	4–8 mins	Flip halfway through cooking
Halibut	6 fillets (5–6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6–10 mins	Flip halfway through cooking
Salmon	6 fillets (6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	7–11 mins	Flip halfway through cooking
Swordfish	2 steaks (11–12 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6–8 mins	Flip halfway through cooking
Tuna	4 steaks (4–6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6–8 mins	Flip halfway through cooking
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	1–2 bunches	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6–9 mins	Toss frequently during cooking
Baby bok choy	1.5 lb	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	9–13 mins	Toss frequently during cooking
Bell peppers	4	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	9–13 mins	Toss frequently during cooking
Broccoli	1–2 heads	Cut in 1-inch pieces, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	10–13 mins	Toss frequently during cooking
Brussels sprouts	2 lbs	Trim, cut in half, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	12–16 mins	Toss frequently during cooking
Carrots	2 lbs	Peel, cut in 1-inch pieces, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	20–25 mins	Toss frequently during cooking
Cauliflower	1–2 heads	Cut in 1-inch pieces, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	25–30 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Corn on the cob	4 cobs	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	10–13 mins	Toss frequently during cooking
Crimini mushrooms	1 lb	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	5–7 mins	Toss frequently during cooking
Eggplant	2 medium	Cut in 1/4-inch slices, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	8–11 mins	Flip halfway through cooking
Green beans	1–1 1/2 lbs	Trim, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	15–20 mins	Flip halfway through cooking
Onions, white or red (cut in half)	3	Peel, cut in half, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	10–12 mins	Flip halfway through cooking
Onions, white or red (sliced)	6	Peel, slice, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	4–6 mins	Flip halfway through cooking
Portobello mushrooms	6	Clean, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	7–9 mins	Flipping not necessary
Squash or zucchini	1 lb	Cut in quarters lengthwise, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6–10 mins	Flip halfway through cooking
Tomatoes	6	Cut in half, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	8–10 mins	Flip halfway through cooking

# Grill Chart (Closed-Hood Cooking), continued

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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>FROZEN POULTRY</b>					
Chicken Breast, boneless	4-6 (7-9 oz each)	Season as desired	MED	23-27 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
Chicken Thighs, Bone-In	4-6 (4-7 oz each)	Season as desired	MED	25-30 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
Turkey Burgers	4-6 patties	Season as desired	MED	10-12 mins	Flip halfway through cooking
<b>FROZEN BEEF</b>					
Beef burgers	6 patties, 1 inch thick	Season as desired	MED	10-15 mins	Flip halfway through cooking
Filet Mignon	6 steaks (6-8 oz each) 1 1/4-1 1/2 inch thick	Season as desired	MED	22-27 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
NY Strip	4 steaks (10-12 oz each) 1 1/4-1 1/2 inch thick	Season as desired	MED	22-27 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
Ribeye	3 steaks (14-16 oz) 1 1/4 thick	Season as desired	MED	23-28 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
<b>FROZEN PORK</b>					
Pork Chops, boneless	6 boneless chops (8 oz each)	Season as desired	MED	25-30 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
Pork Tenderloins	2 whole tenderloins (1-1 1/2 lbs each)	Season as desired	MED	30-35 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
Sausages, uncooked	8-10 each	N/A	LO	17-20 mins	Flip 2 or 3 times through cooking
<b>FROZEN SEAFOOD</b>					
Halibut	6 fillets (5-6 oz)	Coat lightly with canola oil Season as desired	MAX	13-17 mins	Flip halfway through cooking
Salmon	6 (6 oz each)	Coat lightly with canola oil Season as desired	MAX	17-22 mins	Flip halfway through cooking
Shrimp (Large or Jumbo)	1-1 1/2 lbs	Coat lightly with canola oil Season as desired	MAX	5-6 mins	Flip halfway through cooking
<b>FROZEN VEGGIE BURGER</b>					
Veggie burger	6 patties	N/A	HI	10-11 mins	Flip halfway through cooking

# Grill Chart (Closed-Hood Cooking), continued

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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>FRUIT</b>					
Avocado	Up to 4	Cut in half, remove pit(s)	MAX	5-7 mins	Flipping not necessary
Bananas	3-4	Peel, cut in half lengthwise	MAX	8 mins	Flip halfway through cooking
Lemons & limes	5	Cut in half lengthwise	MAX	3 mins	Flip halfway through cooking
Mango	4	Cut in half, remove skins and pits	MAX	6-8 mins	Flip halfway through cooking
Melon	6-8 spears	N/A	MAX	4-6 mins	Flip halfway through cooking
Pineapple	6-8 slices or spears	Cut in 2-inch pieces	MAX	5-8 mins	Flip halfway through cooking
Stone fruit	3-4	Cut in half, remove pits, press cut-side down on grill grate	MAX	5-7 mins	Flipping not necessary
<b>BREAD &amp; CHEESE</b>					
Bread (baguette or ciabatta)	12-16-inch loaf	Cut in 1 1/2-inch slices, brush with canola oil	MAX	4-8 mins	Flip halfway through cooking
Halloumi cheese	24-36 oz	Cut in 1/2-inch slices	MAX	3-6 mins	Flip halfway through cooking

# Grill Chart, (Open-Hood Cooking)

Season as desired	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>CHICKEN</b>					
Chicken breast, boneless	4-6 breasts (7-9 oz each)	Season as desired	HI	25-30 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken breast, bone in	3-4 breasts (12-24 oz each)	Season as desired	HI	16-20 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken, leg quarters	3 bone-in leg quarters	Season as desired	HI	26-31 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken sausages, prepared	2 packs (8 sausages)	Season as desired	HI	20-25 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken tenderloins	9 tenderloins	Season as desired	HI	8-11 mins	Flip halfway through cooking
Chicken thighs, boneless	2 lbs	Season as desired	HI	12-17 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken thighs, bone in	6 (4-7 oz each)	Season as desired	HI	20-25 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Chicken wings	2 lbs	Season as desired	HI	25-30 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Turkey burgers	6 patties	Season as desired	HI	11-13 mins	Flip halfway through cooking
<b>BEEF</b>					
Beef burgers	6 patties, 1-inch thick	Season as desired	MED	11-15 mins	Flip halfway through cooking
Filet mignon	6 steaks (6-8 oz each), 1 1/4-1 1/2-inch thick	Season as desired	HI	14-17 mins	Flip halfway through cooking
Flat iron or flank steak	1 steak (18-24 oz each) 1-1 1/4-inch thick	Season as desired	HI	15-25 mins	Flip halfway through cooking
Hot dogs	10 hot dogs	N/A	HI	10-14 mins	Turn frequently during cooking
Skirt steak	3-4 steaks (10-12 oz each), 3/4-1-inch thick	Season as desired	HI	12-18 mins	Flip halfway through cooking
Steak tips	2 lbs	Marinate or season as desired	MED	14-19 mins	Flip halfway through cooking
<b>PORK</b>					
Bacon	6 strips, thick cut	N/A	LO	10-15 mins	Turn frequently during cooking
Pork chops, boneless	6 boneless chops (8 oz each, 1-1 1/4-inch thick)	Season as desired	HI	14-18 mins	Flip halfway through cooking
Sausages	10 sausages	N/A	LO	30-32 mins	Turn frequently during cooking
<b>SEAFOOD</b>					
Salmon	6 fillets (6 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	HI	7-11 mins	Flip halfway through cooking
Scallops	15-18 scallops	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6-9 mins	Flip halfway through cooking
Shrimp (large or jumbo)	1 1/2 lbs	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	5-6 MINS	Flip halfway through cooking
Swordfish	2 steaks (11-12 oz each)	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6-8 mins	Flip halfway through cooking
Tuna	4 steaks (4-6 oz each, 1-inch thick)	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	7-10 mins	Flip halfway through cooking

## Grill Chart, (Open-Hood Cooking), continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	1-2 bunches	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6-9 mins	Toss frequently during cooking
Baby bok choy	1 1/2 lbs	Cut in half lengthwise, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	9-13 mins	Toss frequently during cooking
Bell peppers	4	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	9-13 mins	Toss frequently during cooking
Broccoli	1-2 heads	Cut in 1-inch pieces, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	10-13 mins	Toss frequently during cooking
Brussels sprouts	2 lbs	Trim, cut in half, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	12-16 mins	Toss frequently during cooking
Carrots	2 lbs	Peel, cut in 1-inch pieces, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	20-25 mins	Toss frequently during cooking
Crimini mushrooms	1 lb	Coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	5-7 mins	Toss frequently during cooking
Eggplant	2 medium	Cut in 1-inch slices, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	8-11 mins	Flip halfway through cooking
Green beans	1-1 1/2 lbs	Trim, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	12-17 mins	Flip halfway through cooking
Onions, white or red (cut in half)	3	Peel, cut in half, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	10-12 mins	Flip halfway through cooking
Onions, white or red (sliced)	6	Peel, slice, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	4-6 mins	Flip halfway through cooking
Portobello mushrooms	6	Clean, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	7-9 mins	Flip halfway through cooking
Squash or zucchini	1 lb	Cut in quarters lengthwise, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	6-10 mins	Flip halfway through cooking
Tomatoes	6	Cut in half, coat lightly with canola oil, season as desired	MAX	8-10 mins	Flip halfway through cooking
<b>FRUIT</b>					
Avocado	Up to 4	Cut in half, remove pit(s)	MAX	5-7 mins	Flipping not necessary
Bananas	4	Green or unripe, peeled, cut in quarters then in half lengthwise	MAX	8 mins	Flip halfway through cooking
Lemons & limes	5	Cut in half lengthwise	MAX	3 mins	Flip halfway through cooking
Mango	4	Cut in half, remove skins and pits	MAX	6-8 mins	Flip halfway through cooking
Melon	6-8 spears	N/A	MAX	4-6 mins	Flip halfway through cooking
Pineapple	6-8 slices or spears	Cut in 1/2-inch rings or pieces	MAX	5-8 mins	Flip halfway through cooking
Stone fruit	3-4	Cut in half, remove pits, press cut-side down on grill grate	MAX	5-7 mins	Flipping not necessary
<b>BREAD &amp; CHEESE</b>					
Bread (baguette or ciabatta)	12-16-inch loaf	Cut in 1 1/2-inch slices, brush with canola oil	MAX	4-8 mins	Flip halfway through cooking
Halloumi cheese	24-36 oz	Cut in 1/2-inch slices horizontally	MAX	3-6 mins	Flip halfway through cooking

# BBQ Griddle Chart

**TIP** Food loads are written for BBQ Griddling with open-hood cooking. If melted cheese or a crispier output is desired, close the hood and cook for 2-5 minutes or until desired output is reached.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>GRIDDLE BASICS</b>					
Bacon	6 strips	N/A	375°F	10-15 mins	Flip at least once during cooking
Eggs	6 eggs	As desired (fried, scrambled, sunnyside up, etc.)	400°F	5-8 mins	(Depends on preparation)
French toast	4-6 slices	Dip in egg batter	375°F	5 mins per side	Flip halfway through cooking
Grilled cheese	4 sandwiches	As desired	400°F	6 mins per side	Flip halfway through cooking
Pancakes	4 pancakes (4 inches wide) or 6 pancakes (3 inches wide)	Follow pancake mix instructions	375°F	3 mins per side	Flip halfway through cooking
Frozen shredded potatoes	2 lbs	2 Tbsp oil on griddle	400°F	24-26 mins	Toss frequently
<b>SEAFOOD</b>					
Scallops	15-20 scallops	1 Tbsp oil on griddle	400°F	4-8 mins	Flip halfway through cooking
Shrimp	16-20 shrimp	1 Tbsp oil on griddle	400°F	4-5 mins	Flip halfway through cooking
Tilapia	4-5 fillets (3-4 oz each)	1 Tbsp oil on griddle	400°F	6-9 mins	Flip halfway through cooking
<b>POULTRY</b>					
Chicken cutlets	1 lb	1 Tbsp oil on griddle	400°F	15-20 mins	Flip halfway through cooking
Ground chicken/turkey	1 lb	N/A	400°F	5-10 mins	Toss frequently
Turkey bacon	5 slices	N/A	400°F	4-8 mins	Flip halfway through cooking
Turkey/chicken burgers	4 patties	N/A	400°F	10-15 mins	Flip halfway through cooking
Frozen chicken burgers	4 patties	N/A	400°F	25-30 mins	Flip halfway through cooking
<b>BEEF/PORK</b>					
Beef burgers	6 patties (3-4 oz each)	N/A	400°F	10-15 mins	Flip halfway through cooking
Bratwurst	2 lbs (8 bratwurst)	N/A	375°F	20-25 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Shaved steak	1 lb	1 Tbsp oil on griddle	400°F	8-10 mins	Toss frequently
Frozen shaved steak	4 slices	Break into pieces	400°F	1-3 mins	Toss frequently
Ground beef	1 lb	1 Tbsp oil on griddle	400°F	5-10 mins	Toss frequently
Ground pork	1 lb	1 Tbsp oil on griddle	400°F	7-10 mins	Toss frequently
Ham steak	8 oz (2 steaks)	N/A	400°F	7-9 mins	Flip halfway through cooking
Sausage, precooked	12 oz (12 links)	N/A	350°F	7-9 mins	Flip 2 or 3 times during cooking

## BBQ Griddle Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>VEGETABLE</b>					
Asparagus	1 lb	Trim ends; 1 Tbsp oil on griddle	400°F	10-15 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
Bell peppers	2 peppers	Slice thinly; 1 Tbsp oil on griddle	400°F	6-9 mins	Toss frequently
Onions	2 onions	Slice thinly; 1 Tbsp oil on griddle	400°F	6-9 mins	Toss frequently
Fresh shredded potatoes	1 lb	2 Tbsp oil or butter on griddle	400°F	20-25 mins	Toss frequently
Frozen hash brown potatoes	1 lb	2 Tbsp oil on griddle	400°F	27-30 mins	Toss frequently
Fresh hash brown potatoes	1 lb	2 Tbsp oil on griddle	400°F	20-25 mins	Toss frequently
Fresh diced sweet potatoes	1 lb	Cut in 1/2-inch pieces; 2 Tbsp oil on griddle	400°F	20-25 mins	Toss frequently
Squash or zucchini	1 1/2 lbs	Slice; 1 Tbsp oil on griddle	400°F	6-10 mins	Flip 2 or 3 times during cooking
<b>FRUIT</b>					
Bananas	3	Cut in half lengthwise	400°F	7-10 mins	Flip halfway through cooking
Peaches	4	Cut in quarters, remove pits	350°F	12-16 mins	Flip at least once during cooking
Pineapple	6 rings	(1-1 1/2 inches thick)	400°F	12-16 mins	Flip at least once during cooking
Apples	2	Cut in 1/4-inch slices	400°F	5-8 mins	Flip at least once during cooking

# Air Crisp Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>FROZEN FOODS</b>					
Chicken cutlets	6 cutlets	N/A	390°F	15-18 mins	Flip halfway through cooking
Chicken nuggets	2 boxes (24 oz)	N/A	390°F	13-15 mins	Shake frequently during cooking
Fish fillets	10 fillets, breaded	N/A	390°F	14-16 mins	Flip halfway through cooking
Fish sticks	2 boxes (approx. 22 oz, 30 count)	N/A	390°F	13-16 mins	Flip halfway through cooking
French fries	1 lb	N/A	350°F	20-23 mins	Shake frequently during cooking
French fries	2 ½ lbs	N/A	360°F	30-33 mins	Shake frequently during cooking
Mozzarella sticks	1 large box (32 oz)	N/A	375°F	7-9 mins	Flip halfway through cooking
Pot stickers	1 bag (20 oz, 20 count)	N/A	390°F	13-15 mins	Flip halfway through cooking
Pizza rolls	1 large bag (40 oz, approx. 40 count)	N/A	390°F	8-10 mins	Shake frequently during cooking
Popcorn shrimp	1 ½ boxes (24 oz)	N/A	390°F	10-13 mins	Shake frequently during cooking
Sweet potato fries	1 bag (approx. 24 oz)	N/A	375°F	17-21 mins	Shake frequently during cooking
Tater tots	1 bag (approx. 24 oz)	N/A	390°F	15-18 mins	Shake frequently during cooking
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	2 bunches	Keep whole, trim stems, toss with 2 tsp oil	390°F	12-14 mins	Shake frequently during cooking
Beets	8 small or 6 large	Keep whole	390°F	45-60 mins	Shake frequently during cooking
Bell peppers (for roasting)	5 peppers	Keep whole	400°F	20-25 mins	Shake frequently during cooking
Broccoli	2 heads	Cut in 1-inch florets, toss with 1 Tbsp oil	390°F	12-16 mins	Shake frequently during cooking
Brussels sprouts	2 lbs	Cut in half, remove stems, toss with 1 Tbsp oil	390°F	15-18 mins	Shake frequently during cooking
Butternut squash	3 lbs	Cut in 1-inch pieces, toss with 1 Tbsp oil	390°F	28-32 mins	Shake frequently during cooking
Carrots	2 lbs	Peel, cut in 1-inch pieces, toss with 1 Tbsp oil	390°F	22-27 mins	Shake frequently during cooking
Cauliflower	2 heads	Cut in 1-inch florets, toss with 1 Tbsp oil	390°F	18-22 mins	Shake frequently during cooking
Corn on the cob	6 ears	Keep whole, remove husks, brush with 1 Tbsp oil (total)	390°F	11-15 mins	Shake frequently during cooking
Green beans	2 lbs	Trim, toss with 1 Tbsp oil	390°F	15-18 mins	Shake frequently during cooking
Kale (for chips)	8 cups, packed	Tear in pieces, remove stems	390°F	12-15 mins	Shake frequently during cooking
Mushrooms	1 lb	Rinse, keep whole or cut in quarters, toss with 1 Tbsp oil	390°F	8-10 mins	Shake frequently during cooking
Potatoes, russet	3 lbs	Cut in 1-inch wedges, toss with 1-3 Tbsp oil	390°F	25-30 mins	Shake frequently during cooking
	2 lbs	Hand-cut fries*, thin, toss with 1-3 Tbsp oil	390°F	22-26 mins	Shake frequently during cooking
	2 lbs	Hand-cut fries*, thick, toss with 1-3 Tbsp oil	390°F	25-30 mins	Shake frequently during cooking
Potatoes, sweet	2 lbs	Cut in 1-inch chunks, toss with 1-3 Tbsp oil	390°F	20-25 mins	Shake frequently during cooking
	6 whole	Pierce with fork 3 times	390°F	30-35 mins	Turn frequently during cooking
Zucchini	2 lbs	Cut in half, then cut in quarters lengthwise, toss with 1 Tbsp oil	390°F	18-20 mins	Shake frequently during cooking

## Air Crisp Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
<b>POULTRY</b>					
Chicken breast, boneless	4 breasts (1/2-3/4 lbs each)	Brush with oil	375°F	25-30 mins	Flip halfway through cooking
Chicken breast, bone in	3 breasts (3/4-1 1/2 lbs each)	Brush with oil	375°F	25-35 mins	Flip halfway through cooking
Chicken Wings	2 1/2 lbs (drumsticks and flats)	Toss 1 1/2 Tbsp oil	390°F	24-29 mins	Shake frequently during cooking
Chicken thighs	6 boneless thighs (4-8 oz each)	Brush with oil	375°F	16-18 mins	Flip halfway through cooking
	6 bone-in thighs (6-10 oz each)	Brush with oil	375°F	25-30 mins	Flip halfway through cooking
<b>PORK AND LAMB</b>					
Bacon	5 strips	N/A	350°F	5-8 mins	Flip halfway through cooking
Pork chops	6 boneless (8 oz each)	Brush with oil	390°F	17-22 mins	Flip halfway through cooking
Pork tenderloins	2 tenderloins (1-1 1/2 lbs each)	Brush with oil	375°F	25-35 mins	Flip halfway through cooking
Sausages	6 sausages	N/A	390°F	9-11 mins	Flip halfway through cooking

# Dehydrate Chart

INGREDIENT	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
<b>FRUITS &amp; VEGETABLES</b>			
Apples	Cut in 1/8-inch slices, remove core, rinse in lemon water, pat dry	135°F	6–8 hours
Asparagus	Cut in 1-inch pieces, blanch	135°F	6–8 hours
Bananas	Peel, cut in 3/8-inch slices	135°F	6–8 hours
Beets	Peel, cut in 1/8-inch slices	135°F	6–8 hours
Eggplant	Peel, cut in 1/4-inch slices, blanch	135°F	6–8 hours
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	135°F	4 hours
Ginger root	Cut in 3/8-inch slices	135°F	6 hours
Mangoes	Peel, cut in 3/8-inch 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 3/8–1/2-inch slices, remove core	135°F	6–8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1/2-inch slices	135°F	6–8 hours
Tomatoes	Cut in 3/8-inch slices; blanch if planning to rehydrate	135°F	6–8 hours
<b>MEAT, POULTRY, FISH</b>			
Beef jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight	150°F	5–7 hours
Chicken jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight	150°F	5–7 hours
Turkey jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight	150°F	5–7 hours
Salmon jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight	150°F	3–5 hours

# NINJA™ Foodi™ SMART



**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)

IG651C\_IG\_QSG\_15Recipe\_E\_F\_MP\_Mv6

© 2021 SharkNinja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

FOODI, NINJA (stylized), and NINJA FOODI FAMILY are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

For more recipes, visit [ninjakitchen.ca/recipes](https://ninjakitchen.ca/recipes)  
For accessories and replacement parts, visit [ninjaaccessories.ca](https://ninjaaccessories.ca)

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

NINJA  
**Foodi**

**SMART/INTELLIGENT**

**XL  
PRO**

**GRILL/GRIL &**

**GRIDDLE/PLAQUE**

**PRO  
TG**

# GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

avec 15 recettes irrésistibles  
et tableaux de cuisson



# Votre guide pour la cuisson au gril et à la plaque comme un Foodi

Bienvenue au livre de recettes Ninja® Foodi™ pour le gril et la plaque TG Pro Smart. Vous êtes à quelques pages de recettes, de conseils et de trucs qui vous permettront d'obtenir les meilleurs résultats Ninja en matière de grillades avec gril ou plaque BBQ. C'est le temps de cuisiner!

## Vous cherchez d'autres recettes inspirantes, d'autres trucs et conseils?

Joignez-vous à nous et à des milliers d'autres amis Foodi par l'entremise de la communauté officielle Ninja Foodi Family™.

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

    @NinjaKitchen

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

## Table des matières

<b>Grille du gril Pro électrique : passer à un niveau de cuisson supérieur</b>	<b>2</b>	<b>Poulet</b>	
<b>Présentation du panneau de commande de votre gril</b>	<b>4</b>	Cuisses de poulet farcies aux canneberges	26
<b>Conseils et trucs pour une cuisson pratiquement sans fumée</b>	<b>5</b>	Côtelettes de poulet grillées au chili et à la lime	27
<b>Aperçu des fonctions de cuisson</b>	<b>6</b>	<b>Porc</b>	
<b>Guide de démarrage rapide</b>	<b>7</b>	Filets de porc enduits d'herbes fines avec bâtonnets de courgette zucchini	28
<b>Cuisson avec « Couvercle ouvert » ou « Couvercle fermé »</b>	<b>8</b>	Côtelettes de porc au romarin et fines herbes avec carottes carbonisées	30
<b>Utiliser le système Smart Cook</b>	<b>10</b>	<b>Fruits de mer</b>	
<b>Rehausser les saveurs 101 : marinades, enduits à base d'épices et plus encore</b>	<b>14</b>	Morue grillée au pesto avec haricots verts	32
<b>Recettes pour démarrer</b>		<b>Accompagnements et hors-d'œuvre</b>	
Bifteck New York	16	Galettes de Pommes au cheddar et miel de srirach	33
Burgers écrasés grillés sur le BBQ	18	Salade César grillée avec croûtons grillés	37
Brochettes de crevettes noircies	20	Pâtisseries salées aux épinards et artichauts	35
<b>Plats principaux</b>		<b>Desserts</b>	
<b>Déjeuner</b>		Tourte aux pêches rôties	37
Bar à déjeuner NINJA	22	<b>Tableaux de cuisson</b>	<b>38</b>
<b>Bœuf</b>		Tableau pour le gril	38
Bavette marinée dans la sauce soya et l'ail	24	Tableau pour la plaque BBQ	50
Sandwichs « Philly Cheese Steak »	25	Tableau pour la fonction « Air Crisp »	54

## Légende pour les recettes

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

 Thermomètre Foodi™ Smart	 De congelé à grillé	 Plats pour plaire aux enfants	 En 10 minutes ou moins	 Sans gluten	 Sans produits laitiers	 Keto	 Végétarien
	 Grille du gril électrique	 Plaque BBQ plate	 Panier pour cuisson croustillante				



**Chaleur uniforme**  
**DE BORD À BORD**

## Grille du grill Pro électrique

Préparez-vous à découvrir notre grille la plus puissante à ce jour. Scellez les saveurs grâce à une chaleur directe élevée de 500°F (260°C), répartie uniformément d'un bord à l'autre. Vous pouvez griller ou cuire avec la plaque BBQ, avec le couvercle ouvert ou fermé. Vous pouvez donc cuire des aliments que d'autres grills ne peuvent pas.



### Griller et saisir comme les grilladeries

Repas rapides et faciles



### Griller à la plaque BBQ

Cuire des aliments que les grills ne peuvent pas



### Cuisson précise

Pas de devinettes avec le thermomètre Foodi™ Smart



### Passer de congelé à grillé

Aucune décongélation nécessaire

# Comment profiter d'une expérience quasiment sans fumée

## Utilisez toujours les réglages recommandés pour le grill

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

LO (BASSE)	MED (MOYENNE)	HI (ÉLEVÉE)	MAX
Bacon Saucisses Lors de l'utilisation de sauces pour barbecue plus épaisses	Viandes congelées Viandes marinées ou viandes avec sauce Hamburgers	Steaks Poulet Hot dogs	Légumes Fruits Pizzas Fruits de mer frais ou congelés

## Utilisez toujours les gras et huiles recommandés



### Recommandé :

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



### Non recommandé :

Huile d'olive, beurre, margarine

## Instructions de nettoyage

**Retirez la grille du grill**  
Pour retirer la grille du grill une fois qu'elle a refroidi, appuyez sur le bouton de déverrouillage orange situé sur le côté gauche de l'appareil.

**Faire tremper la grille du grill**  
avant de la nettoyer facilite le nettoyage. Faites tremper la grille dans de l'eau chaude savonneuse pour aider à détacher les résidus d'aliments collés.

**Retirez le pare-éclaboussures** une fois qu'il refroidi et nettoyez-le après chaque utilisation. Faites-le tremper pendant la nuit pour éliminer plus facilement du cadre et des languettes avant les résidus de graisse collés.

**Nettoyez en profondeur** le pare-éclaboussures en le plaçant dans une casserole d'eau. Une fois que l'eau arrive à ébullition, laissez le pare-éclaboussures dans l'eau pendant 10 minutes. **Toutes les pièces, sauf le thermomètre, vont au lave-vaisselle.**

# Découvrez le panneau de commande

- A POWER (alimentation)** : pour allumer et éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton d'alimentation.
- B DIAL (cadran sélecteur)** : pour sélectionner une fonction ou un réglage de cuisson, tournez le cadran.
- C TEMP (température)** : pour sélectionner la température, appuyez sur le bouton **TEMP (température)** (avec l'icône de thermomètre) et tournez le cadran pour régler la température.
- D TIMES (temps de cuisson)** : pour sélectionner un temps de cuisson, appuyez sur le bouton **TIME** (temps de cuisson) avec l'icône d'horloge, puis tournez le cadran pour régler le temps.
- E MANUAL (manuel)** : change l'écran d'affichage pour que vous puissiez régler manuellement la cuisson précise à l'aide du cadran.
- F PRESET (préréglage)** : lorsque le thermomètre est branché, l'écran d'affichage vous permet de sélectionner votre type d'aliment. Tournez le cadran pour sélectionner votre protéine.
- G DONENESS (CUISSON PRÉCISE)** : lorsque Preset (préréglage) est sélectionné, appuyez sur le bouton Doneness (degré de cuisson) et tournez le cadran pour choisir la cuisson précise souhaitée.
- H START/STOP (marche/arrêt)** : appuyez sur le cadran pour démarrer ou arrêter la fonction de cuisson sélectionnée.
- I FUNCTION (fonction)** : appuyez pour effacer tous les réglages lors de la programmation de l'appareil ou lorsque le thermomètre est en mode « Rest » (repos) (si la cuisson n'est pas déjà en cours).
- J PREHEAT (préchauffage)** : après avoir réglé la fonction, le temps et la température de cuisson, appuyez sur le cadran et l'appareil commence automatiquement à préchauffer. Si le bouton Preheat (préchauffage) est sélectionné après avoir appuyé sur le cadran, l'appareil ignore le préchauffage (non recommandé).

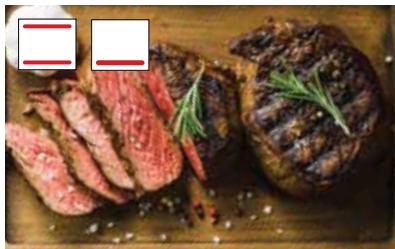
## Préchauffez pour de meilleurs résultats

Pour de meilleurs résultats de grillade, laissez le Foodi™ préchauffer complètement avant d'ajouter des aliments. L'ajout d'aliments avant la fin du préchauffage peut entraîner une cuisson excessive, de la fumée et un temps de préchauffage plus long.

# Cuisson au gril, à la plaque et bien plus encore

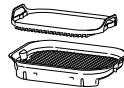
Découvrez les fonctions de votre gril et plaque TG Pro Ninja® Foodi™ Smart pour tirer le meilleur parti de chaque repas.

## Grill (griller)



Exploitez la chaleur directe de la grille et l'air cyclonique pour obtenir un résultat rapide, quasiment sans fumée.

## BBQ Griddle (griller à la plaque BBQ)



La plaque BBQ plate produit une chaleur uniforme de bord en bord permettant de cuire des aliments que d'autres grils ne peuvent pas cuire, comme les tacos, les sandwiches « cheese steak », les nachos et bien plus encore.

## Air Crisp (cuisson croustillante par convection)



Obtenez une texture croustillante et croquante avec peu ou pas d'huile.

## Bake (cuire)



Préparez des gâteaux, des friandises, des desserts et plus encore.

## Roast (rôtir), Broil (griller) et Dehydrate (déshydrater)



Une plus grande polyvalence pour rôtir ou griller des viandes et préparer des collations déshydratées.



**SCANNEZ POUR DÉCOUVRIR VOTRE FOODI**  
EXPLOREZ LES RECETTES ET PLUS ENCORE.

### LÉGENDE

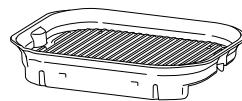
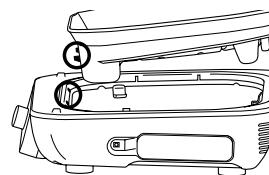


\* Non inclus

# C'est le temps de cuisiner!

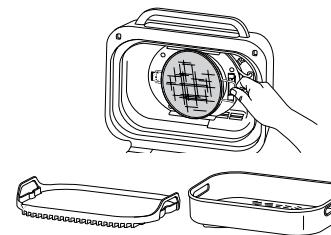
## ÉTAPE 1 Configurer

- Pour installer la grille du gril électrique, placez-la à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière de la grille jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.



## ÉTAPE 2 Ajouter les accessoires

- Pour installer le pare-éclaboussures, accrochez le côté gauche en place, puis enclenchez le côté droit jusqu'à ce que vous entendiez un clic et qu'il soit bien fixé.
- Placez tous les accessoires requis dans l'appareil. Consultez le tableau des fonctions Foodi à la page adjacente pour déterminer si un accessoire est requis.



## ÉTAPE 3 Sélectionner la fonction de cuisson

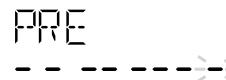
- Tourner le cadran pour sélectionner la fonction de cuisson souhaitée (p. ex., Grill [griller]).
- La température réglée par défaut s'affiche. Si vous souhaitez régler la température, appuyez sur le bouton TEMP (température) et tournez le cadran.
- Appuyez sur le bouton TIME (temps) et tournez le cadran pour sélectionner le temps de cuisson souhaité

**REMARQUE :** si l'appareil est réglé à Roast (rôtir), Grill (griller), BBQ Griddle (plaque BBQ) et Air Crisp (cuisson croustillante par convection), il émettra un bip et affichera FLIP (RETOURNER). Retourner les aliments est facultatif, mais recommandé.

**CONSEIL** Pour des cuissons précises à tout coup, utilisez le système Smart Cook avec n'importe quel mode (sauf Dehydrate [déshydrater]). Consultez les pages 10 à 13.

## ÉTAPE 4 Préchauffer

- Fermez le couvercle et appuyez sur le cadran pour commencer à préchauffer. La barre de progression s'allume.
- Consultez le Guide d'utilisation pour connaître les temps de préchauffage approximatifs pour chaque fonction.



## ÉTAPE 5 Ajouter les aliments

- Une fois l'appareil préchauffé, « ADD FOOD » (ajouter les aliments) s'affiche à l'écran. Ouvrez le couvercle pour ajouter des ingrédients dans l'appareil.
- Lors de la cuisson des viandes en lots, fermez le couvercle entre deux lots et faites fonctionner la fonction programmée pendant 2 à 3 minutes avant d'ajouter d'autres aliments.

## ÉTAPE 6 Terminer la cuisson

- Lorsque le temps de cuisson est terminé, l'appareil émet un bip et « END » (FIN) s'affiche à l'écran. Retirez les aliments et les accessoires de l'appareil.
- Retirez la grille du gril en appuyant sur le bouton de déverrouillage orange situé sur le côté gauche de l'appareil. La grille se déclenche à l'arrière puis se soulève.



**REMARQUE :** tous les accessoires, sauf le thermomètre, vont au lave-vaisselle. Assurez-vous de nettoyer tous les accessoires, y compris le pare-éclaboussures et l'appareil principal, après chaque utilisation.

# Vous pouvez maintenant cuisiner avec

## Couvercle ouvert

Exploite la chaleur directe et brûlante générée de bord en bord par la grille du gril ou la plaque BBQ pour fournir une cuisson uniforme, des saveurs intenses et des grillades de qualité supérieure.



### Grill (griller)

Idéal pour la cuisson d'aliments délicats ou de protéines maigres afin de développer des textures grillées sans cuisson excessive.



Conseils pour les biftecks de pointe grillés



Légumes grillés



Repas sauté



Bar déjeuner

### BBQ Griddle (griller à la plaque BBQ)

Idéal pour les aliments qui doivent être retournés et surveillés de près pendant la cuisson.

# Le couvercle ouvert ou couvercle fermé

## Couvercle fermé

Combine la puissance de la chaleur intense de la grille du gril ou de la plaque BBQ avec l'air cyclonique pour bien saisir les aliments et les rendre entièrement croustillants, pour faire fondre les garnitures et pour accélérer la cuisson.



Scannez ici pour en savoir plus sur la cuisson à couvercle ouvert et fermé.

### Grill (griller)

Idéal pour cuire des morceaux épais de viande ou de protéines congelées.



Biftecks New York avec asperges



Crevettes congelées

### BBQ Griddle (griller à la plaque BBQ)

Idéal pour griller sans retourner avec la plaque BBQ, pour faire fondre le fromage, pour rendre les garnitures croustillantes et pour cuire rapidement les aliments plus épais.



Sandwichs au « Philly Cheese Steak »

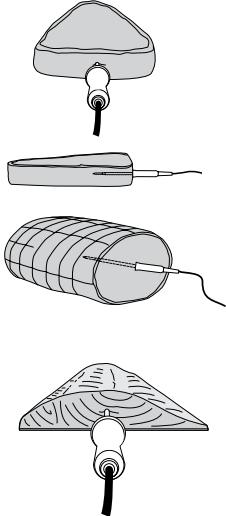
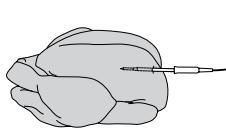


Nachos

**CONSEIL** Pour réduire la fumée, remplacez l'huile d'olive par des huiles avec un point de fumée élevé (comme les huiles de canola, d'avocat, végétales, de pépins de raisin).

## Comment insérer le thermomètre

Une fois que vous avez sélectionné la fonction et la température de cuisson, le type de protéine et la cuisson précise souhaitée, **insérez le thermomètre Foodi™ Smart dans la partie la plus épaisse de votre protéine** pendant que le gril est en cours de préchauffage.

TYPE D'ALIMENT	POSITION	CORRECTE	INCORRECTE
<b>Steaks</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 horizontalement au centre de la partie la plus épaisse de la viande.</li> <li>Assurez-vous que le bout du thermomètre est inséré directement au centre de la viande, et non en angle vers le haut ou le bas.</li> <li>Assurez-vous que le thermomètre est près de l'os (sans le toucher) et loin du gras ou des cartilages.</li> </ul> <p><b>REMARQUE :</b> <i>la partie la plus épaisse du filet pourrait ne pas être le centre. Il est important que le bout du thermomètre soit dans la partie la plus épaisse pour obtenir les résultats souhaités.</i></p>		
<b>Poulet entier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Insérez le thermomètre horizontalement dans la partie la plus épaisse de la poitrine, parallèlement à l'os sans le toucher.</li> <li>Assurez-vous que le bout du thermomètre atteigne le centre de la partie la plus épaisse de la poitrine sans la transpercer pour aboutir dans la cavité.</li> </ul>		

**N'utilisez PAS** le thermomètre pour des protéines congelées ni pour des coupes de viande dont l'épaisseur est inférieure à 2,5 cm.

# Cuisson parfaite avec le thermomètre Foodi™ Smart.

## Guide Ninja pour la cuisson précise du bœuf

La perception d'une cuisson précise interne spécifique varie d'une personne à l'autre, et même d'un restaurant à l'autre. Ce guide montre ce à quoi s'attendre pour chaque niveau prédéfini de cuisson précise du bœuf. Un grand éventail de choix vous permet de personnaliser votre cuisson précise selon vos goûts.



## Cuisson au repos

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

Pour éviter une cuisson excessive, l'appareil émet un bip juste avant que vos aliments n'atteignent la cuisson précise souhaitée, en tenant compte de la cuisson au repos. Transférez la viande à une assiette en gardant le thermomètre inséré et laissez les protéines cuire au repos pendant 3 à 5 minutes. **Sauter la cuisson au repos et couper immédiatement les aliments peut entraîner un niveau de cuisson plus saignant.**

Pour obtenir des instructions complètes relatives au thermomètre, consultez votre Guide de l'utilisateur.

**REMARQUE :** consultez le site [Web.usda.gov](http://Web.usda.gov) pour connaître les recommandations de températures permettant d'assurer la salubrité alimentaire.

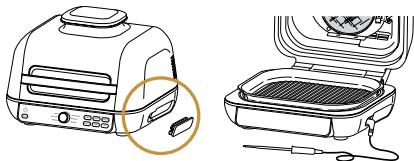
# Cuisson avec le thermomètre en place

Contrairement à un thermomètre traditionnel à lecture instantanée, le thermomètre Foodi™ Smart continue à surveiller la cuisson précise tout au long du processus de cuisson.

## ÉTAPE 1

### Configuration

- Retirez le thermomètre du compartiment de rangement situé sur le côté droit de l'appareil.
- Déroulez le cordon et retirez le thermomètre.
- Branchez le thermomètre dans la prise située sur le côté droit de l'appareil jusqu'à ce qu'il soit complètement inséré et qu'il s'enclenche.



## ÉTAPE 2

### Sélectionner la fonction de cuisson

- Tournez le cadran pour sélectionner la fonction de cuisson souhaitée (p. ex., Grill [griller]).
- La température réglée par défaut s'affiche. Si vous souhaitez régler la température, appuyez sur le bouton TEMP (température) et tournez le cadran. Il n'est pas nécessaire de régler le temps de cuisson lors de l'utilisation du thermomètre.

## ÉTAPE 3

### Programmer le thermomètre

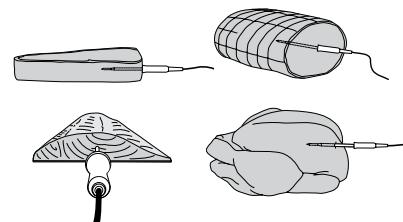
- Appuyez sur le bouton PRESET (préréglage).
- Tournez le cadran pour choisir votre protéine.
- Appuyez sur le bouton DONENESS (cuisson précise).
- Tournez le cadran pour choisir la cuisson précise souhaitée.

**REMARQUE :** si vous sélectionnez le bouton MANUAL (manuel), utilisez les températures de cuisson internes recommandées dans le Guide d'utilisation.

## ÉTAPE 4

### Position du thermomètre

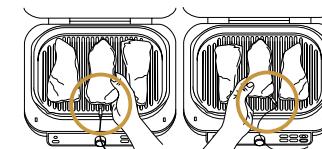
- Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage.
- Attendez que l'appareil soit entièrement préchauffé avant d'ajouter des aliments.
- Insérez le thermomètre dans la protéine en suivant le guide à la page 10.



## ÉTAPE 5

### Ajouter les aliments

- Une fois l'appareil préchauffé, « ADD FOOD » (ajouter les aliments) s'affiche à l'écran.
- Ajoutez les aliments avec la poignée du thermomètre entièrement à l'intérieur de l'appareil, puis fermez le couvercle sur le cordon pour commencer la cuisson (images ci-dessous).



**REMARQUE :** NE fermez PAS le couvercle sur la poignée du thermomètre, car cela empêcherait le couvercle de fermer et générerait des lectures imprécises.



## ÉTAPE 6

### Suivre la progression

- La barre de progression en haut de l'écran permet de suivre la cuisson précise.
- Le clignotement indique la progression vers cette cuisson précise.

**WELL (BIEN CUIT)**  
**MED WELL (MÉDIUM BIEN CUIT)**  
**MED (MÉDIUM)**  
**MED RARE (MÉDIUM SAIGNANT)**  
**RARE (SAIGNANT)**

## Utiliser le thermomètre dans différents scénarios de cuisson

### MÊMES PROTÉINES, MÊMES QUANTITÉS, DIFFÉRENTE CUISSON PRÉCISE

- Réglez la fonction Preset (préréglage) au niveau de cuisson précise souhaité le plus élevé.
- Insérez le thermomètre dans la protéine dont le niveau de cuisson précise souhaité est le plus élevé.
- Lorsque le niveau de cuisson précise souhaité le plus bas est atteint (le voyant à DEL s'allume en continu sur la barre de progression), retirez la protéine sans thermomètre.
- Continuez la cuisson des protéines restantes jusqu'à ce que le prochain niveau de cuisson précise soit atteint.

### MÊMES PROTÉINES, DIFFÉRENTES QUANTITÉS

- Réglez la fonction Preset (préréglage) au niveau de cuisson précise souhaité pour la plus petite protéine.
- Insérez le thermomètre dans la plus petite protéine. Suivez les étapes 5 et 6 à la page suivante.
- Utilisez des gants de cuisine, car le thermomètre est chaud. Transférez le thermomètre à la plus grande protéine et utilisez les flèches à gauche de l'écran pour choisir le niveau de cuisson précise.

### PLUS DE 2 PROTÉINES DIFFÉRENTES

- Insérez le thermomètre dans la protéine dont le niveau de cuisson précise est le plus bas.
- Utilisez la fonction Manual (manuel) pour choisir la température interne souhaitée (consultez le Guide d'utilisation).
- Utilisez des gants de cuisine, car le thermomètre est chaud. Transférez le thermomètre à l'autre protéine et utilisez la fonction Manual (manuel) pour choisir la température interne souhaitée.

## ÉTAPE 7

### Cuisson au repos et temps de repos

- L'appareil émet un bip et indique GET FOOD (sortez les aliments). Placez les aliments sur une assiette pendant 3 à 5 minutes pour la cuisson au repos et le temps de repos.
- La « cuisson au repos » se produit quand les aliments qui ont été retirés de la source de chaleur continuent à cuire en raison de la chaleur qu'ils retiennent.

**REMARQUE :** sauter la cuisson au repos et couper immédiatement les aliments peut entraîner un niveau de cuisson plus saignant.

### Le saviez-vous?

#### La viande continue de cuire lorsque vous la retirez du grill.

Pour éviter une cuisson excessive, l'appareil émet un bip juste avant que vos aliments n'atteignent la cuisson précise souhaitée, en tenant compte de la cuisson au repos.

#### Retirez vos aliments

**GET  
FOOD**

Transférez la viande à une assiette en utilisant des pinces à embout en silicone avec le thermomètre toujours inséré.

Avertissement : le thermomètre et la poignée seront chauds.

#### Cuisson au repos et temps de repos

**REST  
00:01**

Laissez les protéines cuire au repos et reposer pendant 3 à 5 minutes. « REST » (repos) s'affichera et la minuterie commencera à compter.

**AVERTISSEMENT :** le thermomètre et la poignée seront chauds.

# Rehausser les saveurs 101 :

Créez vos propres marinades et enduits épicés aux notes piquantes.  
Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien le tout.

## Marinades

**RENDEMENT :** ENVIRON 250 ML | **TEMPS DE MARINADE :** 2 À 12 HEURES  
**CONSERVER :** AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT JUSQU'À 4 JOURS



### Marinade teriyaki

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

- 85 ml de sauce soya
- 85 ml d'eau
- 85 ml de sucre brun foncé
- 45 ml de vinaigre de vin de riz
- 15 ml de miel
- 2 gousses d'ail, épluchées, hachées



### Marinade à l'ail et aux fines 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
- 125 ml de fines herbes fraîches (comme du persil, du romarin, de l'origan, du thym ou de la sauge), finement hachées
- 5 gousses d'ail, épluchées, hachées
- Jus d'un citron (environ 45 ml de jus)
- 5 ml de poivre noir moulu
- 5 ml de sel casher



### Marinade simple pour bifteck

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

- 60 ml de sauce Worcestershire
- 60 ml de sauce soya
- 60 ml de vinaigre balsamique
- 30 ml de moutarde de Dijon
- 3 gousses d'ail, épluchées, hachées
- 5 ml de poivre noir moulu
- 5 ml de sel casher

Lorsque vous utilisez des aliments marinés avec la fonction Grill (griller), nous vous recommandons d'utiliser le mode Medium (moyen) et le mode Low (bas) lorsque les marinades et sauces sont plus épaisses.

Lorsque vous faites griller des viandes congelées, badigeonnez-les généreusement et continuellement avec la marinade de votre choix.

Pour obtenir les meilleures textures et saveurs de la viande congelée, assaisonnez-la avec votre enduit épicé préféré avant la cuisson.

## Enduit épicé

**RENDEMENT :** ENVIRON 250 ML | **ASSAISONNER :** GÉNÉREUSEMENT |  
**TEMPS DE MARINADE :** 30 MINUTES À TEMPÉRATURE AMBIANTE  
**CONSERVER :** JUSQU'À 6 MOIS DANS UN RÉCIPENT HERMÉTIQUE, À L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET DE LA CHALEUR



### Enduit épicé simple pour BBQ

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

- 60 ml de sucre brun foncé
- 60 ml de paprika fumé
- 45 ml de poivre noir moulu
- 30 ml de sel casher
- 10 ml de poudre d'ail
- 10 ml de poudre d'oignon



### Enduit épicé de tous les jours

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

- 45 ml de poudre de chili
- 30 ml de sucre blanc
- 14 g de sel casher
- 15 ml de cumin moulu
- 15 ml de poivre noir moulu
- 15 ml d'origan séché



### Enduit aux herbes sèches

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

- 14 g de sel casher
- 15 ml de thym séché
- 15 ml de romarin séché
- 15 ml d'origan séché
- 5 ml de poudre de moutarde
- 5 ml de poivre noir moulu
- 5 ml de piment de Cayenne broyé

# Recette de plat pour démarrer

## Biftecks New York avec asperges grillées

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES |  
**GRILLER** : SELON LA CUISSON PRÉCISE SOUHAITÉE | **DONNE** : 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

4 biftecks New York non cuits  
(280 à 340 g chacun)  
45 ml d'huile de canola, divisées

Sel casher, si désiré  
Poivre noir moulu, si désiré  
2 bottes (900 g) d'asperges fines,  
taillées

### PRÉPARATION



Branchez le thermomètre dans l'appareil. Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Fermez le couvercle.



Sélectionnez GRIL (griller), réglez la température à HI (élevée), puis sélectionnez PRESET (préréglage). Tournez le cadran pour sélectionner BEEF (bœuf). Sélectionnez ensuite DONENESS (degré de cuisson) et utilisez le cadran pour définir la cuisson précise souhaitée. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).



Pendant le préchauffage de l'appareil, badigeonnez les deux côtés de chaque bifteck avec ½ cuillère à soupe (8 ml) d'huile de canola, puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez les asperges avec l'huile de canola restante, puis assaisonnez de sel et de poivre. Insérez le thermomètre horizontalement au centre de la partie la plus épaisse du plus gros bifteck (voir les instructions sur la position du thermomètre à la page 10).



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez les biftecks sur la grille du gril, en appuyant dessus doucement pour maximiser les marques de gril. **Fermez le couvercle par-dessus le cordon du thermomètre pour commencer la cuisson.**



Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche FLIP (retourner), utilisez des pinces à embouts en silicone pour retourner les biftecks. **Fermez le couvercle pour continuer la cuisson.**



Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler que la cuisson des biftecks est presque terminée, transférez les biftecks sur une assiette ou une planche à découper et laissez reposer pendant 5 minutes.



Pendant que les biftecks reposent, placez les asperges sur la grille du gril et **fermez le couvercle**. Réglez le temps de cuisson à 8 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer la cuisson. Sautez l'étape du préchauffage en appuyant sur le bouton PREHEAT (préchauffage).



Une fois la cuisson des asperges terminée, retirez-les du gril et servez-les avec le bifteck.



# Recette de plat pour démarrer

## Hamburgers écrasés grillés sur la plaque BBQ 21

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : ENVIRON 10 MINUTES | PLAQUE BBQ : 14 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS



### INGRÉDIENTS

450 g de bœuf haché (mélange 90/10)

Sel casher, si désiré

Poivre noir moulu, si désiré

Poudre d'ail, si désirée, facultative

Poudre d'oignon, si désirée, facultative

4 tranches de fromage, américain ou cheddar

4 petits pains à hamburger

**GARNITURES** (facultatives)

Tomate coupée en tranches

Petit oignon rouge, épluché, tranché finement

Laitue Iceberg

Ketchup

Moutarde jaune

### PRÉPARATION



Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Placez la plaque sur la grille du gril de manière à ce qu'elle soit bien à plat.



Sélectionnez BBQ GRIDDLE (plaque BBQ), réglez la température à 400°F (205°C) et réglez le temps à 14 minutes. Fermez le couvercle et appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).



Séparez le bœuf haché en 4 parts égales. Façonnez le bœuf en galettes plates et minces d'environ 10 cm de large et de 1 cm d'épais.



Assaisonnez les galettes des deux côtés avec du sel, du poivre, de la poudre d'ail et de la poudre d'oignon.

**CONSEIL** Pour obtenir le hamburger parfait écrasé, placez une portion de bœuf haché entre deux morceaux de papier parchemin. Ensuite, à l'aide d'une assiette, appuyez doucement jusqu'à ce qu'une épaisseur de 1 cm est atteinte.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et utilisez une spatule non métallique pour ajouter les hamburgers à la plaque. Appuyez fermement sur chaque hamburger pendant 5 secondes. **Laissez le couvercle ouvert pendant la cuisson.**



Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche FLIP (retourner), retournez les hamburgers et laissez cuire pendant 4 minutes.



Si vous souhaitez un hamburger encore plus cuit, ajoutez 2 à 3 minutes supplémentaires. Ajoutez le fromage et appuyez dessus le faire adhérer. **Fermez le couvercle** et faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 2 minutes.



Une fois la cuisson terminée, retirez les hamburgers. Ajoutez les petits pains à hamburger à la plaque et faites-les griller pendant 2 minutes. Une fois grillés, retirez les petits pains et préparez des hamburgers avec les garnitures souhaitées.

En raison de l'amélioration continue que nous apportons à la conception et à la qualité de nos produits, l'appareil qui se trouve à l'intérieur peut différer légèrement de celui illustré sur ces images.

Des questions? [ninjakitchen.ca](http://ninjakitchen.ca)

19

# Recette de plat pour démarrer

## Brochettes de crevettes noircies

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉP. : 5 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : ENVIRON 10 MINUTES |  
GRILLER : 20 MINUTES | DONNE : 10 À 12 BROCHETTES



### INGRÉDIENTS

450 g de crevettes géantes (26 à 30), fraîches ou décongelées, épluchées, déveinées, sans enlever les queues

30 ml d'huile de canola

30 ml d'assaisonnement Cajun préparé

1/2 poivron vert, coupé en morceaux de 1 cm

125 m d'ananas coupé en cubes de 1 cm

10 à 12 brochettes (20 cm) pour griller Ninja® Foodi™ ou de votre choix

Riz blanc ou brun cuit (facultatif)

### PRÉPARATION



Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Fermez le couvercle.



Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MAX et réglez le temps à 20 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).



Épongez les crevettes. Dans un grand bol, mélangez les crevettes, l'huile et l'assaisonnement Cajun jusqu'à ce que les crevettes soient enrobées uniformément.



Préparez les brochettes dans l'ordre suivant jusqu'à ce qu'elles soient presque pleines : crevettes, poivrons, ananas.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez 5 à 6 brochettes sur la grille du gril, en appuyant dessus doucement pour maximiser les marques de gril. **Laissez le couvercle ouvert pendant la cuisson.**



Faites griller chaque côté pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites et roses. Retirez-les du gril et répétez le processus avec les brochettes restantes. Servez-les sur un lit de riz cuit, si désirez.

**CONSEIL** Si vous utilisez de plus petites crevettes, coupez les légumes et les fruits proportionnellement. Cela permet de cuire tous les ingrédients uniformément.

En raison de l'amélioration continue que nous apportons à la conception et à la qualité de nos produits, l'appareil qui se trouve à l'intérieur peut différer légèrement de celui illustré sur ces images.



# BAR À DÉJEUNER NINJA



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **PLAQUE BBQ** : 25 MINUTES |  
**DONNE** : 2 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

4 à 6 tranches fines de bacon non cuit

4 gros œufs

Sel casher, si désiré

Poivre noir moulu, si désiré

1 bocal (150 ml) de préparation pour crêpes à secouer et à verser, préparé

Sirop d'érable, à servir

## PRÉPARATION

- 1 Pour installer la grille du grill, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Placez la plaque sur la grille du grill de manière à ce qu'elle soit bien à plat.
- 2 Sélectionnez BBQ GRIDDLE (plaque BBQ), réglez la température à 375°F (190°C) et réglez le temps à 25 minutes. Fermez le couvercle et appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, **ouvrez le couvercle** et placez les tranches de bacon horizontalement sur la plaque. Faites cuire pendant 5 minutes, utilisez des pinces à embouts en silicone pour retourner les tranches de bacon et placez-les verticalement d'un côté de la plaque. Continuez à cuire pendant 5 à 7 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le tout soit croustillant à votre goût.
- 4 Pendant que le bacon cuit, cassez 2 œufs sur la plaque à l'endroit où le bacon cuisait originalement. Salez et poivrez les œufs. **Laissez le couvercle ouvert.** Faites cuire pendant 4 minutes, puis retournez à l'aide d'une spatule recouverte de silicone. Faites cuire pendant 1 minute supplémentaire, ou jusqu'à la cuisson précise souhaitée, puis retirez-les de la plaque. Transférez le bacon à une assiette recouverte de papier essuie-tout. Répétez le processus avec les œufs restants.
- 5 Versez la pâte à crêpes sur la plaque pour créer 4 grandes crêpes (10 cm de large). Faites cuire de chaque côté pendant 3 minutes, en retournant le tout à l'aide d'une spatule recouverte de silicone.
- 6 Retirez les crêpes de la plaque et servez-les avec du sirop d'érable, du bacon et des œufs.

**CONSEIL** Si vous utilisez une préparation pour crêpes plus liquide, réduisez le temps de cuisson des crêpes de 1 à 2 minutes et vérifiez fréquemment.

**CONSEIL** Pour vider la graisse, soulevez soigneusement la plaque à l'aide d'une serviette ou d'un gant de cuisine. Versez la graisse vers le bec verseur et dans un récipient. Remplacez ensuite la plaque sur la grille du grill de manière à ce qu'elle soit bien à plat.

# BAVETTE DE BŒUF MARINÉE DANS UNE SAUCE SOYA À L'AIL

RECETTE POUR INTERMÉDIAIRES ●●○

**PRÉP.** : 10 MINUTES | **MARINER** : 8 À 12 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **PLAQUE BBQ** : 30 MINUTES  
**PORTIONS** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

30 ml de romarin frais ou séché  
190 ml de sauce soja  
60 ml de miel  
60 ml à soupe de gingembre émincé  
60 ml à soupe d'ail émincé  
60 ml d'huile de canola  
910 g de bavette de bœuf sans gras

## PRÉPARATION

- 1 Dans un bol de taille moyenne, préparez la marinade en fouettant tous les ingrédients, à l'exception de la bavette de bœuf. Placez ensuite la marinade et la bavette dans un grand sac en plastique refermable. Massez l'extérieur du sac pour que la marinade recouvre toutes les parties de la bavette, puis placez le sac au réfrigérateur pendant 8 heures ou plus pour mariner.
- 2 Une fois la bavette marinée, installez la grille du grill en la faisant glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Placez la plaque sur la grille du grill de manière à ce qu'elle soit bien à plat. Fermez le couvercle. Sélectionnez BBQ GRIDDLE (plaque BBQ), réglez la température à 400°F (205°C) et réglez le temps à 30 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, retirez la bavette de la marinade et placez-la sur la plaque. **Laissez le couvercle ouvert pendant la cuisson.** Faites cuire la bavette pendant environ 30 minutes, en la retournant toutes les 7 minutes pour que la carbonisation se produise. Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, commencez à vérifier la bavette à l'aide d'un thermomètre à lecture instantanée pour déterminer la cuisson précise souhaitée.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirez la bavette de la plaque et laissez-la reposer pendant 10 minutes avant de la couper et de la servir.



# SANDWICHS « PHILLY CHEESE STEAK »

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **PLAQUE BBQ** : 15 MINUTES |  
**DONNE** : 3 À 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

30 ml d'huile de canola, divisées  
450 g de bifteck émincé  
1 poivron, tranché, épépiné  
1 oignon moyen, épluché, tranché  
Sel casher, si désiré  
Poivre noir moulu, si désiré  
6 tranches de fromage (américain, cheddar ou provolone)  
4 longs pains à sous-marins ou à club

## PRÉPARATION

- 1 Pour installer la grille du grill, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Placez la plaque sur la grille du grill de manière à ce qu'elle soit bien à plat. Fermez le couvercle. Sélectionnez BBQ GRIDDLE (plaque BBQ), réglez la température à 400°F (205°C) et réglez le temps à 15 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 2 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez 15 ml d'huile de canola sur la plaque. **Laissez le couvercle ouvert.** Ajoutez une couche uniforme de bifteck émincé et faites-les cuire pendant 2 minutes; à l'aide de pinces à embout en silicone, retournez-les au moins une fois et brisez-le en morceaux plus petits pendant la cuisson. **Fermez le couvercle** et laissez cuire pendant 5 minutes. Retirez le bifteck de la plaque et mettez-le de côté.
- 3 Ajoutez le reste de l'huile à la plaque, puis ajoutez les poivrons et les oignons et utilisez des pinces à embouts en silicone pour les mélanger dans l'huile. **Laissez le couvercle ouvert.** Faites revenir, en mélangeant occasionnellement, jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés, environ 5 minutes.
- 4 Après 5 minutes, ajoutez le bifteck, le sel et le poivre aux légumes, mélangez et laissez cuire pendant 1 minute.
- 5 Séparez le bifteck et les légumes en quatre lignes égales, puis ajoutez deux morceaux de fromage sur chaque ligne. **Fermez le couvercle** et faites cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, de 1 à 2 minutes.
- 6 Une fois le fromage fondu, transférez le bifteck et les légumes dans les longs pains et servez.



# CUISSES DE POULET FARCIES AUX CANNEBERGES



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **RÔTIR** : SELON LA CUISSON PRÉCISE SOUHAITÉE |  
**DONNE** : 16 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

375 ml d'eau chaude  
170 g de mélange à farce séchée avec fines herbes  
130 g de canneberges séchées et sucrées  
30 ml d'huile de canola  
12 cuisses de poulet désossées et sans peau, sans gras  
Sel casher, si désiré  
Poivre noir moulu, si désiré

## PRÉPARATION

- 1 Mélangez l'eau chaude et le mélange à farce dans un grand bol. Une fois le tout bien mélangé, incorporez les canneberges séchées.
- 2 Badigeonnez de l'huile sur les deux côtés du poulet et assaisonnez de sel et de poivre. Placez le poulet, côté plat vers le bas, et ajoutez 30 ml de farce, puis repliez pour sceller. Insérez le thermomètre horizontalement au centre de la partie la plus épaisse du plus gros morceau de poulet, en vous assurant de ne pas insérer le thermomètre dans la farce (voir les instructions sur la position du thermomètre à la page 10).
- 3 Branchez le thermomètre dans l'appareil. Pour installer la grille du grill, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez ROAST (rôtir) et réglez la température à 360°F (180°C), puis sélectionnez PRESET (préréglage). Utilisez le cadran pour sélectionner CHICKEN (poulet). Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 3 minutes).
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler la fin du préchauffage, placez les cuisses de poulet sur la grille du grill. **Fermez le couvercle par-dessus le cordon du thermomètre pour commencer la cuisson.**
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler que le poulet a presque atteint la cuisson précise, transférez-le sur une assiette ou une planche à découper avec le thermomètre toujours inséré. Laissez le poulet reposer pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique que la température finale a été atteinte. Répétez le processus avec les poitrines de poulet restantes.



# CÔTELETTES DE POULET GRILLÉES AU CHILI ET À LA LIME



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **MARINER** : 1 À 8 HEURES |  
**GRILLER** : 15 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

125 ml de sauce chili douce thaïe  
Zeste et jus de 2 limes  
15 ml d'ail émincé  
125 ml d'huile de canola  
Sel casher, si désiré  
Poivre noir moulu, si désiré  
10 côtelettes de poulet minces désossées (115 g chacune)

## PRÉPARATION

- 1 Placez la sauce chili douce thaïe, le jus et le zeste des limes, l'ail, l'huile de canola, le sel et le poivre dans un grand bol et fouettez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Placez le poulet dans la sauce et laissez mariner pendant au moins 1 heure ou jusqu'à 8 heures.
- 2 Pour installer la grille du grill, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MED (moyenne) et réglez le temps à 15 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez 4 à 5 côtelettes sur la grille du grill, en appuyant dessus doucement pour maximiser les marques de grill. **Laissez le couvercle ouvert pendant la cuisson.**
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche FLIP (retourner), utilisez des pinces à embouts en silicone pour retourner le poulet. Laissez le couvercle ouvert et continuez la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirez le poulet, transférez-le à une assiette ou une planche à découper et laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir. Répétez les étapes 2 à 4 avec les côtelettes de poulet restantes.

# FILETS DE PORC ENDUITS D'HERBES FINES AVEC BÂTONNETS DE COURGETTE ZUCCHINI



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : SELON LA CUISSON SOUHAITÉE |  
**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 filets de porc  
60 ml d'huile de canola, divisée  
60 ml d'herbes de Provence séchées

Sel casher, si désiré  
Poivre noir moulu, si désiré  
3 courgettes zucchini, coupées sur la longueur en  
4 bâtonnets (12 bâtonnets au total)

## PRÉPARATION

- 1 Badigeonnez chaque filet de porc avec 1 cuillère à soupe d'huile de canola, puis assaisonnez avec des herbes de Provence, du sel et du poivre. Mélangez la courgette avec le reste de l'huile de canola, puis assaisonnez de sel et de poivre.
- 2 Branchez le thermomètre dans l'appareil. Pour installer la grille du grill, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez GRIL (griller), réglez la température à HI (élevée), puis sélectionnez PRESET (préréglage). Tournez le cadran pour sélectionner PORK (porc). Sélectionnez ensuite DONENESS (degré de cuisson) et utilisez le cadran pour définir la cuisson précise souhaitée. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 3 Insérez le thermomètre horizontalement au centre de la partie la plus épaisse du plus gros filet de porc (voir les instructions sur la position du thermomètre à la page 11).
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez les deux filets de porc sur la grille du grill, en appuyant dessus doucement pour maximiser les marques de grill. **Fermez le couvercle par-dessus le cordon du thermomètre pour commencer la cuisson.**
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche FLIP (retourner), utilisez des pinces à embouts en silicone pour retourner les filets de porc. Fermez le couvercle et continuez la cuisson.
- 6 Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler que la cuisson des filets de porc est presque terminée, transférez-les sur une assiette ou une planche à découper et laissez-les reposer pendant 5 minutes avant de les couper.
- 7 Pendant que les filets de porc reposent, placez les bâtonnets de courgette zucchini sur la grille du grill, côté chair vers le bas, puis **fermez le couvercle**. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MAX et réglez le temps à 5 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer la cuisson. Le grill étant déjà chaud, sautez l'étape du préchauffage en appuyant sur le bouton PREHEAT (préchauffage) et **laissez le couvercle ouvert**.
- 8 Retournez les bâtonnets tout au long de la cuisson pour vous assurer qu'il y a des marques de grill sur tous les côtés. Une fois la cuisson terminée, retirez les courgettes du grill et servez-les avec des tranches de filet de porc.





# CÔTELETTES DE PORC AU MIEL, ROMARIN ET FINES HERBES AVEC CAROTTES CARBONISÉES



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **MARINER** : 1 À 8 HEURES |

**GRILLER** : SELON LA CUISSON PRÉCISE SOUHAITÉE

**PORTIONS** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

30 ml de miel

30 ml de vinaigre balsamique

125 ml d'huile de canola, divisée

15 ml d'ail émincé

45 ml de romarin frais ou séché

Sel casher, si désiré

Poivre noir moulu, si désiré

5 ou 6 côtelettes de porc désossées  
(115 à 170 g chacune)

1 sac d'une livre (450 g) de carottes miniatures

5 ml de poudre d'ail

5 ml de cannelle en poudre

5 ml de paprika fumé

## PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, préparez la marinade en fouettant le miel, le vinaigre balsamique, 60 ml d'huile de canola, l'ail émincé, le romarin, le sel, et le poivre. Retirez 45 ml de marinade et mettez-les de côté dans un petit bol. Placez les côtelettes de porc dans le grand bol de marinade pendant au moins 1 heure ou jusqu'à 8 heures.
- 2 Une fois les côtelettes marinées, retirez-les du bol et secouez-les pour retirer l'excédent de marinade. Branchez le thermomètre dans l'appareil. Pour installer la grille du grill, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez GRIL (griller), réglez la température à HI (élevée), puis sélectionnez PRESET (préréglage). Tournez le cadran pour sélectionner PORK (porc). Sélectionnez ensuite DONENESS (degré de cuisson) et utilisez le cadran pour définir la cuisson précise souhaitée. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 3 Placez les carottes, le reste de l'huile de canola, la poudre d'ail, la cannelle, le paprika, le sel et le poivre dans un grand bol et mélangez le tout uniformément. Insérez le thermomètre horizontalement au centre de la partie la plus épaisse de la plus grosse côtelette filet de porc (voir les instructions sur la position du thermomètre à la page 10).

- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez les côtelettes de porc sur la grille du grill, en appuyant dessus doucement pour maximiser les marques de grill. **Laissez le couvercle ouvert pendant la cuisson.**
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche FLIP (retourner), utilisez des pinces à embouts en silicone pour retourner les côtelettes de porc. Badigeonnez la marinade mise de côté sur les côtelettes de porc. **Laissez le couvercle ouvert et continuez la cuisson.**
- 6 Lorsque l'appareil émet un bip pour signaler que la cuisson des côtelettes de porc est presque terminée, transférez les côtelettes de porc sur une assiette ou une planche à découper et laissez reposer pendant 5 minutes.
- 7 Pendant que les côtelettes de porc reposent, placez les carottes sur la grille du grill et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à HI (élevée) et réglez le temps à 8 minutes. **Fermez le couvercle** et appuyez sur le cadran pour commencer la cuisson. Le grill étant déjà chaud, sautez l'étape du préchauffage en appuyant sur le bouton PREHEAT (préchauffage).
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez les carottes du grill et servez-les avec les côtelettes de porc.

# MORUE GRILLÉE AU PESTO AVEC HARICOTS VERTS



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : SELON LA CUISSON PRÉCISE SOUHAITÉE | **DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 5 à 6 filets de morue frais (140 à 170 g chacun)
- 90 ml de sauce pesto préparée
- Aérosol de cuisson anti-adhésif à l'huile de canola
- 450 g de haricots verts frais, nettoyés, coupés
- 30 ml d'huile de canola
- Sel casher, si désiré
- Poivre noir moulu, si désiré

## PRÉPARATION

- 1 Branchez le thermomètre dans l'appareil. Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez GRIL (griller), réglez la température à MAX, puis sélectionnez PRESET (préréglage). Utilisez le cadran pour sélectionner FISH (poisson). Sélectionnez ensuite DONENESS (degré de cuisson) et utilisez le cadran pour régler la cuisson précise souhaitée. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 2 pendant le préchauffage de l'appareil, préparez la morue en badigeonnant 15 ml de pesto sur chaque filet. Insérez le thermomètre horizontalement au centre de la partie la plus épaisse du plus gros filet (voir les instructions sur la position du thermomètre à la page 11).
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et vaporisez généreusement le gril avec un aérosol de cuisson antiadhésif. Placez la morue sur la grille du gril et **fermez le couvercle**.
- 4 Pendant la cuisson de la morue, mélangez les haricots verts avec de l'huile, du sel et du poivre.
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip et que l'écran affiche FLIP (retourner), ne retournez pas la morue. Ouvrez et fermez le couvercle pour continuer la cuisson. Une fois la cuisson terminée, retirez la morue du gril et laissez-la reposer.
- 6 Pendant que la morue repose, placez les haricots verts sur la grille du gril. Réglez le temps de cuisson à 10 minutes. **Fermez le couvercle** et appuyez sur le cadran pour commencer la cuisson. Sautez l'étape du préchauffage en appuyant sur le bouton PREHEAT (préchauffage).
- 7 Une fois la cuisson terminée, retirez les haricots verts de la grille du gril et servez-les avec la morue.

**CONSEIL** Si vous utilisez des haricots verts congelés, décongeler-les, égouttez-les et épongez-les avant de les cuire. Faites cuire pendant 6 à 10 minutes supplémentaires.



# GALETTES DE POMMES AU CHEDDAR ET MIEL DE SRIRACHA



RECETTE AVANCÉE ●●●

**PRÉP.** : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **CUISSON CROUSTILLANTE PAR CONVECTION** : 8 MINUTES | **DONNE** : ENVIRON 20 GALETTES

## INGRÉDIENTS

- 2 gros œufs
- 15 ml de lait entier
- 1 pomme rouge, coupée en morceaux de 1 cm
- 125 ml de riz blanc cuit (environ 125 ml de riz blanc cru)
- 250 ml de cheddar râpé
- Sel casher, si désiré
- Poivre noir moulu, si désiré
- 60 ml de chapelure
- 30 ml de miel
- 5 ml de sauce Sriracha

## PRÉPARATION

- 1 Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche. Placez le panier pour cuisson croustillante sur la grille du gril et fermez le couvercle. Sélectionnez AIR CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 390°F (200°C), et réglez le temps à 8 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 3 minutes).
- 2 Pendant le préchauffage de l'appareil, fouettez les œufs et le lait dans un grand bol jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoutez tous les ingrédients restants, sauf le miel et la sauce Sriracha, dans le bol et mélangez bien le tout.
- 3 Utilisez une grande cuillère, répartissez les galettes et roulez-les en boules d'une once. Vous devriez obtenir environ 20 galettes.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez les galettes dans le panier. **Fermez le couvercle pour commencer la cuisson.**
- 5 Pendant que les galettes cuisent, ajoutez le miel et la sauce sriracha dans un petit bol et bien mélangez.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez les galettes et servez-les avec de la trempette sriracha au miel.

**CONSEIL** Pour de meilleurs résultats, utilisez les restes de riz cuit. Nous vous déconseillons d'utiliser du riz cuit à la vapeur ou précuit.

**CONSEIL** Pour que les galettes soient moins croquantes, utilisez une râpe pour broyer la pomme.



# SALADE CÉSAR GRILLÉE AUX CROÛTONS GRILLÉS

RECETTE POUR INTERMÉDIAIRES ●●○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 10 MINUTES | **GRILLER** : 10 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

60 ml d'huile de canola, divisées

2 têtes de laitue romaine, lavée, coupée en deux sur la longueur

Sel casher, si désiré

Poivre noir moulu, si désiré

1/4 de baguette française ou pain au levain, coupé en tranches de 2 cm

1 citron, coupé en quartiers

60 ml de vinaigrette César préparée

60 ml de parmesan émincé ou râpé

## PRÉPARATION

- 1 Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), réglez la température à MAX et réglez le temps à 10 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 10 minutes).
- 2 Pendant le préchauffage de l'appareil, ajoutez 8 ml d'huile de canola sur chaque moitié de salade romaine, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez le reste de l'huile de canola sur les tranches de pain, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez la salade romaine sur la grille du gril, puis appuyez doucement pour maximiser les marques de gril. **Laissez le couvercle ouvert** et faites griller pendant 3 à 4 minutes.
- 4 Placez les tranches de pain et les quartiers de citron sur la grille du gril et faites griller chaque côté pendant 2 minutes. Répétez le processus avec les tranches de pain restantes. Retirez-les du gril et laissez-le refroidir pendant 1 minute avant de les couper en cubes.
- 5 Placez les moitiés de la salade romaine sur un plateau et arrosez de jus de citron et de vinaigrette César. Garnissez le tout de parmesan et de croûtons grillés. Servez avec les quartiers de citron restants.



# PÂTISSERIES SALÉES AUX ÉPINARDS ET ARTICHAUTS



RECETTE AVANCÉE ●●●

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **CUISSON AU FOUR** : 15 MINUTES |  
**DONNE** : 12 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

115 g de fromage à la crème, ramolli  
45 ml de crème sure  
45 ml de mayonnaise  
60 ml de parmesan râpé  
125 ml de mozzarella râpé  
396 g de cœurs d'artichaut, égouttés, hachés  
1/2 boîte (280 g) d'épinards hachés congelés, décongelés, égouttés  
Sel casher, si désiré  
Poivre noir moulu, si désiré

2 boîtes (4 feuilles) de pâte feuilletée congelée

1 gros œuf battu

30 ml d'assaisonnement italien séché

## PRÉPARATION

- 1 Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez BAKE (cuire au four), réglez la température à 350°F (175°C) et réglez le temps à 15 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 3 minutes).
- 2 Pendant le préchauffage de l'appareil, placez le fromage à la crème, la crème sure, la mayonnaise, le parmesan, le mozzarella, les cœurs d'artichaut, les épinards, le sel et le poivre dans un bol de taille moyenne, puis mélangez bien le tout.
- 3 Dépliez 2 feuilles de pâte feuilletée en un grand carré. Utilisez un rouleau à pâtisserie pour rouler la pâte en un rectangle de 25 cm x 30 cm. Coupez la pâte en trois verticalement, puis en deux horizontalement. Vous devriez avoir 6 morceaux. Répétez le processus avec la deuxième feuille de pâte feuilletée.
- 4 Déposez 30 ml du mélange d'artichauts et d'épinards au centre de 3 carrés de pâte. Badigeonnez les bords avec l'œuf battu. Ensuite, recouvrez avec les autres carrés de pâte restants. Appuyez sur les bords pour libérer l'air. Utilisez une fourchette pour appuyer le long des bords pour sceller et créer un motif. Appuyez doucement au centre de la pâte pour aplatir et répartir uniformément la garniture.
- 5 Badigeonnez le dessus des pâtisseries avec le reste de l'œuf battu et saupoudrez d'assaisonnement italien et de sel.
- 6 Répétez les étapes 4 et 5 avec les 2 feuilles de pâte feuilletée et la garniture restantes.
- 7 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, ouvrez le couvercle et placez 5 pâtisseries sur la grille du gril. **Fermez le couvercle pour commencer la cuisson.** Répétez le processus avec les pâtisseries restantes.
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez les pâtisseries et servez-les chaudes.

# TOURTE AUX PÊCHES AU FOUR



RECETTE POUR INTERMÉDIAIRES ●●○

**PRÉP.** : 5 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON AU FOUR** : 30 MINUTES |  
**DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

5 cuillères à soupe de beurre salé, divisées

8 pêches, coupées en dés, noyaux retirés

60 ml de sucre granulé, divisées

250 ml de farine tout usage

10 ml de cannelle en poudre, divisés

5 ml de poudre à pâte

1 ml de sel casher

190 ml de crème épaisse

30 ml de fécule de maïs

5 ml de jus de citron

Crème glacée à la vanille, pour servir (facultative)

## PRÉPARATION

- 1 Pour installer la grille du gril, faites-la glisser à l'avant de la base de manière à ce qu'elle s'accroche, puis appuyez sur l'arrière jusqu'à ce qu'elle s'enclenche et fermez le couvercle. Sélectionnez BAKE (cuire au four), réglez la température à 350°F (175°C) et réglez le temps à 30 minutes. Appuyez sur le cadran pour commencer le préchauffage (qui prendra environ 3 minutes).
- 2 Pendant le préchauffage de l'appareil, placez 45 ml de beurre au fond d'un plat de cuisson en verre de 30 cm x 20 cm, ajoutez les pêches et saupoudrez 15 ml de sucre.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer la fin du préchauffage, placez le plat de cuisson sur la grille du gril et **fermez le couvercle**. Faites rôtir pendant 15 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
- 4 Pendant la cuisson des pêches, préparez la garniture. Placez la farine, 5 ml de cannelle, 30 ml de sucre, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol et bien mélanger le tout. Utilisez un mélangeur à pâtisserie ou vos doigts pour incorporer le reste du beurre dans le mélange de farine jusqu'à ce que le tout soit friable. Versez la crème et mélangez à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme.
- 5 Placez le reste de sucre et de cannelle dans un petit bol et mélangez-les bien.
- 6 Lorsque la minuterie indique qu'il ne reste plus que 15 minutes, ouvrez le couvercle et mélangez les pêches avec la fécule de maïs et le jus de citron. Recouvrez les pêches de petites boules de pâte de la taille d'une 15 ml. Saupoudrez avec le mélange de sucre et de cannelle. **Fermez le couvercle pour continuer la cuisson** pendant les 15 minutes restantes.
- 7 Une fois la cuisson terminée, retirez la tourte aux pêches et servez-la chaude avec de la crème glacée à la vanille, si vous le souhaitez.

**CONSEIL** Remplacez les pêches fraîches par 2 livres de pêches tranchées congelées.

# Tableau pour le gril (cuisson à couvercle fermé)

**CONSEIL** Pour réduire la fumée, nous vous recommandons de nettoyer le pare-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>POULET</b>					
Poitrine de poulet, désossée	4 à 6 poitrines (200 à 255 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	16 à 20 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Poitrine de poulet, avec os	3 à 4 poitrines (340 à 680 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	19 à 24 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Poulet, quarts de cuisse	3 quarts de cuisse avec os	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	26 à 31 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Saucisses au poulet, préparées	2 paquets (8 saucisses)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	6 à 8 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Filets de poulet	9 filets	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	8 à 11 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Cuisses de poulet, désossées	900 g	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	10 à 12 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Cuisses de poulet, avec os	6 (85 à 200 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	23 à 28 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Ailes de poulet	900 g	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	15 à 19 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Hamburgers à la dinde	4 à 6 galettes	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	11 à 14 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>BŒUF</b>					
Hamburgers au bœuf	6 galettes de 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	9 à 13 min.	Retournez à mi-cuisson
Filet mignon	6 biftecks (170 à 225 g chacun), de 3-4 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	14 à 17 min.	Retournez à mi-cuisson
Biftecks New York	4 biftecks (280 à 340 g chacun), de 3-4 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	12 à 18 min.	Retournez à mi-cuisson
Faux-filet	3 biftecks (400 à 450 g chacun) de 4 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	20 à 25 min.	Retournez à mi-cuisson
Bifteck de hampe	3 à 4 biftecks (280 à 340 g chacun), de 1 à 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	12 à 18 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>PORC</b>					
Petites côtes levées de dos	1 carré, divisé en deux	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	1 heure minimum	Tournez fréquemment pendant la cuisson
Côtelettes de porc, désossées	6 côtelettes désossées (225 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	14 à 18 min.	Retournez à mi-cuisson
Côtelettes de porc, avec os	3 à 4 côtelettes épaisses avec os (280 à 340 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	23 à 27 min.	Retournez à mi-cuisson
Filets de porc	2 filets de porc entiers (450 à 680 g chacun)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	25 à 35 min.	Tournez fréquemment pendant la cuisson
Saucisses	8 à 10 saucisses	S/O	LO (basse)	11 à 16 min.	Tournez fréquemment pendant la cuisson
<b>AGNEAU</b>					
Carré d'agneau	1 carré complet (8 os)	S/O	HI (élevée)	25 à 30 min.	Tournez fréquemment pendant la cuisson

# Tableau pour le gril (cuisson à couvercle fermé), suite

**CONSEIL** Pour réduire la fumée, nous vous recommandons de nettoyer le pare-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>FRUITS DE MER</b>					
Morue et aiglefin	6 filets (140 à 170 g chacun)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	8 à 12 min.	Retournez à mi-cuisson
Flet	3 filets	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	4 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Flétan	6 filets (140 à 170 g chacun)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	6 à 10 min.	Retournez à mi-cuisson
Saumon	6 filets (170 g chacun)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	7 à 11 min.	Retournez à mi-cuisson
Espadon	2 darnes (300 à 340 g chacune)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	6 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Thon	4 darnes (115 à 170 g chacune)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	6 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	1 à 2 bottes	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	6 à 9 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Jeunes pak-choï	680 g	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	9 à 13 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Poivrons	4	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	9 à 13 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Brocoli	1 à 2 bottes	Coupez en morceaux de 2 cm, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	10 à 13 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Choux de Bruxelles	900 g	Taillez, coupez en deux, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	12 à 16 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Carottes	900 g	Épluchez, coupez en morceaux de 2 cm, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	20 à 25 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Chou-fleur	1 à 2 pommes	Coupez en morceaux de 2 cm, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	25 à 30 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Épis de maïs	4 épis de maïs	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	10 à 13 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Champignons criminis	450 g	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	5 à 7 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Aubergine	2 de taille moyenne	Coupez en morceaux de ¼ pouce, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	8 à 11 min.	Retournez à mi-cuisson
Haricots verts	450 à 680 g	Taillez, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	15 à 20 min.	Retournez à mi-cuisson
Oignons, blancs ou rouges (coupés en deux)	3	Épluchez, coupez en deux, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	10 à 12 min.	Retournez à mi-cuisson
Oignons, blancs ou rouges (coupés en tranches)	6	Épluchez, coupez, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola, et assaisonnez au goût	MAX	4 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson
Champignons Portobellos	6	Nettoyez, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	7 à 9 min.	Pas nécessaire de retourner
Courge ou courgette zucchini	450 g	Coupez en quartiers sur la longueur, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola, et assaisonnez au goût	MAX	6 à 10 min.	Retournez à mi-cuisson
Tomates	6	Coupez en deux, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	8 à 10 min.	Retournez à mi-cuisson

# Tableau pour cuisson Grill (griller) (cuisson à couvercle fermé), suite

**CONSEIL** Pour réduire la fumée, nous vous recommandons de nettoyer le pare-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>VOLAILE CONGELÉE</b>					
Poitrine de poulet, désossée	4 à 6 (200 à 255 g chacune)	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	23 à 27 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Cuisses de poulet, avec os	4 à 6 (115 à 200 g chacune)	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	25 à 30 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Hamburgers à la dinde	4 à 6 galettes	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	10 à 12 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>BŒUF CONGELÉ</b>					
Hamburgers au bœuf	6 galettes, 2 1/2 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	10 à 15 min.	Retournez à mi-cuisson
Filet mignon	6 biftecks (170 à 225 g chacun), de 3-4 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	22 à 27 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Bifteck New York	4 biftecks (280 à 340 g chacun), de 3-4 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	22 à 27 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Faux-filet	3 biftecks (400 à 450 g) 1 1/4 pouce d'épaisseur	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	23 à 28 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
<b>PORC CONGELÉ</b>					
Côtelettes de porc, désossées	6 côtelettes désossées (225 g chacune)	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	25 à 30 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Filets de porc	2 filets de porc entiers (450 à 680 g chacun)	Assaisonnez au goût	MED (moyenne)	30 à 35 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Saucisses, non cuites	8 à 10	S/O	LO (basse)	17 à 20 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
<b>FRUITS DE MER CONGELÉS</b>					
Flétan	6 filets (140 à 170 g)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	13 à 17 min.	Retournez à mi-cuisson
Saumon	6 (6 oz chaque darne)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	17 à 22 min.	Retournez à mi-cuisson
Crevettes (grandes ou géantes)	450 à 680 g	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	5 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>HAMBURGER VÉGÉTARIEN CONGELÉ</b>					
Hamburger végétarien	6 galettes	S/O	HI (élevée)	10 à 11 min.	Retournez à mi-cuisson

# Tableau pour cuisson Grill (griller) (cuisson à couvercle fermé), suite

**CONSEIL** Pour réduire la fumée, nous vous recommandons de nettoyer le pare-éclaboussures après chaque utilisation.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>FRUIT</b>					
Avocat	Jusqu'à 4	Coupez en deux, retirez le noyau	MAX	5 à 7 min.	Pas nécessaire de retourner
Bananes	3 à 4	Pelez et coupez en deux sur la longueur	MAX	8 min.	Retournez à mi-cuisson
Citrons et limes	5	Couper en deux sur la longueur	MAX	3 min.	Retournez à mi-cuisson
Mangue	4	Coupez en deux, retirez la peau et le noyau	MAX	6 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Melon	6 à 8 bâtonnets	S/O	MAX	4 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson
Ananas	6 à 8 tranches ou bâtonnets	Coupez en morceaux de 5 cm	MAX	5 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Fruit à noyau	3 à 4	Coupez en deux, retirez les noyaux, appuyez le côté coupé sur la grille du grill	MAX	5 à 7 min.	Pas nécessaire de retourner
<b>PAIN ET FROMAGE</b>					
Pain (baguette ou ciabatta)	miche de 30 à 40 cm) pouces	Coupez en tranches de 4 cm, badigeonnez d'huile de canola	MAX	4 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Fromage Halloumi	680 à 1020 g	Coupez en tranches de 1 cm	MAX	3 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson

# Tableau pour le grill, (cuisson à couvercle ouvert)

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>POULET</b>					
Poitrine de poulet, désossée	4 à 6 poitrines (200 à 255 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	25 à 30 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Poitrine de poulet, avec os	3 à 4 poitrines (340 à 680 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	16 à 20 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Poulet, quarts de cuisse	3 quarts de cuisse avec os	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	26 à 31 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Saucisses au poulet, préparées	2 paquets (8 saucisses)	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	20 à 25 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Filets de poulet	9 filets	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	8 à 11 min.	Retournez à mi-cuisson
Cuisses de poulet, désossées	900 g	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	12 à 17 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Cuisses de poulet, avec os	6 (115 à 200 g chacune)	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	20 à 25 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Ailes de poulet	900 g	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	25 à 30 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Hamburgers à la dinde	6 galettes	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	11 à 13 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>BŒUF</b>					
Hamburgers au bœuf	6 galettes de 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	MED (MOYENNE)	11 à 15 min.	Retournez à mi-cuisson
Filet mignon	6 biftecks (170 à 225 g chacun), de 1 à 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	14 à 17 min.	Retournez à mi-cuisson
Bifteck de haut de palette ou de flanc	1 bifteck (510 à 680 g chacun) 1 à 2 cm pouce d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	15 à 25 min.	Retournez à mi-cuisson
Hot dogs	10 hot dogs	S/O	HI (ÉLEVÉE)	10 à 14 min.	Tournez fréquemment pendant la cuisson
Bifteck de hampe	3 à 4 biftecks (280 à 340 g chacun), de 1 à 2 cm d'épaisseur	Assaisonnez au goût	HI (ÉLEVÉE)	12 à 18 min.	Retournez à mi-cuisson
Biftecks de pointe	900 g	Marinez ou assaisonnez au goût	MED (MOYENNE)	14 à 19 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>PORC</b>					
Bacon	6 tranches, coupe épaisse	S/O	LO (basse)	10 à 15 min.	Tournez fréquemment pendant la cuisson
Côtelettes de porc, désossées	6 côtelettes désossées (225 g chacune, 1 à 2 cm d'épaisseur)	Assaisonnez au goût	HI (élevée)	14 à 18 min.	Retournez à mi-cuisson
Saucisses	10 saucisses	S/O	LO (basse)	30 à 32 min.	Tournez fréquemment pendant la cuisson
<b>FRUITS DE MER</b>					
Saumon	6 filets (170 g chacun)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	HI (élevée)	7 à 11 min.	Retournez à mi-cuisson
Pétoncles	15 à 18 pétoncles	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	6 à 9 min.	Retournez à mi-cuisson
Crevettes (grandes ou géantes)	680 g	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	5 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson
Espadon	2 darnes (300 à 340 g chacune)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	6 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Thon	4 biftecks (115 à 170 g chacun, de 2 cm d'épaisseur)	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	7 à 10 min.	Retournez à mi-cuisson

# Tableau pour le gril (cuisson à couvercle fermé), suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	1 à 2 bottes	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	6 à 9 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Jeunes pak-choï	680 g	Coupez en deux sur la longueur, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola, et assaisonnez au goût	MAX	9 à 13 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Poivrons	4	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	9 à 13 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Brocoli	1 à 2 pommes	Coupez en morceaux de 2 cm, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	10 à 13 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Choux de Bruxelles	900 g	Taillez, coupez en deux, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	12 à 16 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Carottes	900 g	Épluchez, coupez en morceaux de 2 cm, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola, et assaisonnez au goût	MAX	20 à 25 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Champignons criminis	450 g	Badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	5 à 7 min.	Mélangez fréquemment pendant la cuisson
Aubergine	2 de taille moyenne	Coupez en morceaux de 2 cm, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola, et assaisonnez au goût	MAX	8 à 11 min.	Retournez à mi-cuisson
Haricots verts	450 à 680 g	Taillez, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	12 à 17 min.	Retournez à mi-cuisson
Oignons, blancs ou rouges (coupés en deux)	3	Épluchez, coupez en deux, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	10 à 12 min.	Retournez à mi-cuisson
Oignons, blancs ou rouges (coupés en tranches)	6	Épluchez, coupez, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola, et assaisonnez au goût	MAX	4 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson
Champignons Portobellos	6	Nettoyez, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	7 à 9 min.	Retournez à mi-cuisson
Courge ou courgette zucchini	450 g	Coupez en quartiers sur la longueur, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola, et assaisonnez au goût	MAX	6 à 10 min.	Retournez à mi-cuisson
Tomates	6	Coupez en deux, badigeonnez légèrement avec de l'huile de canola et assaisonnez au goût	MAX	8 à 10 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>FRUIT</b>					
Avocat	Jusqu'à 4	Coupez en deux, retirez le noyau	MAX	5 à 7 min.	Pas nécessaire de retourner
Bananes	4	Vertes ou non mûres, épluchez, coupez en quartiers puis en deux sur la longueur	MAX	8 min.	Retournez à mi-cuisson
Citrons et limes	5	Couper en deux sur la longueur	MAX	3 min.	Retournez à mi-cuisson
Mangue	4	Coupez en deux, retirez la peau et le noyau	MAX	6 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Melon	6 à 8 bâtonnets	S/O	MAX	4 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson
Ananas	6 à 8 tranches ou bâtonnets	Coupez en rondelles ou en morceaux de 1/2 pouce	MAX	5 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Fruit à noyau	3 à 4	Coupez en deux, retirez les noyaux, appuyez le côté coupé sur la grille du gril	MAX	5 à 7 min.	Pas nécessaire de retourner
<b>PAIN ET FROMAGE</b>					
Pain (baguette ou ciabatta)	miche de 30 à 40 cm	Coupez en tranches de 1 1/2 pouce, badigeonnez d'huile de canola	MAX	4 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Fromage Halloumi	680 à 1020 g	Coupez verticalement en tranches de 1/2 pouce	MAX	3 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson

# Tableau pour la plaque BBQ

**CONSEIL** Les quantités d'aliments indiquées sont pour la cuisson avec la plaque BBQ et le couvercle ouvert. Si vous souhaitez fondre du fromage ou obtenir une texture plus croustillante, fermez le couvercle et continuez la cuisson pendant 2 à 5 minutes ou jusqu'au résultat voulu.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>NOTIONS DE BASE POUR LA PLAQUE BBQ</b>					
Bacon	6 tranches	S/O	375°F (190°C)	10 à 15 min.	Retournez au moins une fois pendant la cuisson
Œufs	6 œufs	Au goût (frits, brouillés, tournés, etc.)	400°F (205°C)	5 à 8 min.	(Dépend de la préparation)
Pain doré	4 à 6 tranches	Trempez dans la pâte aux œufs	375°F (190°C)	5 min par côté	Retournez à mi-cuisson
Sandwich au fromage fondu	4 sandwiches	Au goût	400°F (205°C)	6 min par côté	Retournez à mi-cuisson
Crêpes	4 crêpes (10 cm de large) ou 6 crêpes (7 cm de large)	Suivez les instructions de la préparation pour crêpes	375°F (190°C)	3 min par côté	Retournez à mi-cuisson
Pommes de terre râpées congelées	900 g	30 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	24 à 26 min.	Mélangez fréquemment
<b>FRUITS DE MER</b>					
Pétoncles	15 à 20 pétoncles	15 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	4 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Crevettes	16 à 20 crevettes	15 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	4 à 6 min.	Retournez à mi-cuisson
Tilapia	4 à 5 filets (3 à 4 où chacun)	15 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	6 à 9 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>VOLAILLE</b>					
Côtelettes de poulet	450 g	15 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	15 à 20 min.	Retournez à mi-cuisson
Poulet haché ou dinde hachée	450 g	S/O	400°F (205°C)	5 à 10 min.	Mélangez fréquemment
Bacon à la dinde	5 tranches	S/O	400°F (205°C)	4 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Hamburgers à la dinde ou au poulet	4 galettes	S/O	400°F (205°C)	10 à 15 min.	Retournez à mi-cuisson
Hamburgers au poulet congelés	4 galettes	S/O	400°F (205°C)	25 à 30 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>BŒUF ET PORC</b>					
Hamburgers au bœuf	6 galettes (85 à 115 g chacune)	S/O	400°F (205°C)	10 à 15 min.	Retournez à mi-cuisson
Saucisses Bratwurst	900 g (8 saucisses Bratwurst)	S/O	375°F (190°C)	20 à 25 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Bifteck émincé	450 g	15 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	8 à 10 min.	Mélangez fréquemment
Bifteck émincé congelé	4 tranches	Brisez en morceaux	400°F (205°C)	1 à 3 min.	Mélangez fréquemment
Bœuf haché	450 g	15 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	5 à 10 min.	Mélangez fréquemment
Porc haché	450 g	15 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	7 à 10 min.	Mélangez fréquemment
Bifteck de jambon	225 g (2 biftecks)	S/O	400°F (205°C)	7 à 9 min.	Retournez à mi-cuisson
Saucisses, précuites	340 g (12 saucisses)	S/O	350°F (175°C)	7 à 9 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson

## Tableau pour la plaque BBQ , suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	450 g	Coupez les extrémités; ajoutez une cuillère à soupe d'huile à la plaque	400°F (205°C)	10 à 15 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Poivrons	2 poivrons	Coupez finement; ajoutez une cuillère à soupe d'huile à la plaque	400°F (205°C)	6 à 9 min.	Mélangez fréquemment
Oignons	2 oignons	Coupez finement; ajoutez une cuillère à soupe d'huile à la plaque	400°F (205°C)	6 à 9 min.	Mélangez fréquemment
Pommes de terre râpées	450 g	Ajoutez 30 ml d'huile ou de beurre à la plaque	400°F (205°C)	20 à 25 min.	Mélangez fréquemment
Galettes de pommes de terre râpées frites congelées	450 g	30 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	27 à 30 min.	Mélangez fréquemment
Galettes de pommes de terre râpées frites fraîches	450 g	30 ml d'huile sur la plaque	400°F (205°C)	20 à 25 min.	Mélangez fréquemment
Patates douces fraîches en dés	450 g	Coupez en morceaux de 1 cm ajoutez 30 ml d'huile à la plaque	400°F (205°C)	20 à 25 min.	Mélangez fréquemment
Courge ou courgette zucchini	680 g	Tranchez; ajoutez 15 ml d'huile à la plaque	400°F (205°C)	6 à 10 min.	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
<b>FRUITS</b>					
Bananes	3	Couper en deux sur la longueur	400°F (205°C)	7 à 10 min.	Retournez à mi-cuisson
Pêches	4	Coupez en quartiers, retirez les noyaux	350°F (175°C)	12 à 16 min.	Retournez au moins une fois pendant la cuisson
Ananas	6 rondelles	(3 à 4 cm d'épaisseur)	400°F (205°C)	12 à 16 min.	Retournez au moins une fois pendant la cuisson
Pommes	2	Coupez en tranches de 1/2 cm	400°F (205°C)	5 à 8 min.	Retournez au moins une fois pendant la cuisson

# Tableau pour la fonction « Air Crisp »

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>ALIMENTS CONGELÉS</b>					
Côtelettes de poulet	6 escalopes	S/O	390°F (200°C)	15 à 18 min.	Retournez à mi-cuisson
Pépites de poulet	2 boîtes (680 g)	S/O	390°F (200°C)	13 à 15 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Filets de poisson	10 filets, panés	S/O	390°F (200°C)	14 à 16 min.	Retournez à mi-cuisson
Bâtonnets de poisson	2 boîtes (environ 623 g, 30 bâtonnets)	S/O	390°F (200°C)	13 à 16 min.	Retournez à mi-cuisson
Frites	450 g	S/O	350°F (175°C)	20 à 23 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Frites	1 kg	S/O	360°F (180°C)	30 à 33 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Bâtonnets de mozzarella	1 grande boîte (900 g)	S/O	375°F (190°C)	7 à 9 min.	Retournez à mi-cuisson
Chaussons	1 sac (570 g, 20 chaussons)	S/O	390°F (200°C)	13 à 15 min.	Retournez à mi-cuisson
Roulés de pizza	1 grand sac (1 kg, environ 40 roulés)	S/O	390°F (200°C)	8 à 10 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Crevettes popcorn	1 ½ boîte (680 g)	S/O	390°F (200°C)	10 à 13 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Frites de patate douce	1 sac (environ 680 g)	S/O	375°F (190°C)	17 à 21 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Bouchées	1 sac (environ 680 g)	S/O	390°F (200°C)	15 à 18 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	2 bottes	Gardez-les entières, taillez les tiges, mélangez avec 2 cuillères à café d'huile	390°F (200°C)	12 à 14 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Betteraves	8 petites ou 6 grosses	Conservez-les entières	390°F (200°C)	45 à 60 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Poivrons (à rôtir)	5 poivrons	Conservez-les entiers	400°F (205°C)	20 à 25 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Brocoli	2 têtes	Coupez en bouquets de 2 cm, mélangez avec 15 ml d'huile	390°F (200°C)	12 à 16 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Choux de Bruxelles	900 g	Coupez en deux, retirez les tiges, mélangez avec 15 ml d'huile	390°F (200°C)	15 à 18 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Courge musquée	1,3 kg	Coupez en morceaux de 2 cm, mélangez avec 15 ml d'huile	390°F (200°C)	28 à 32 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Carottes	900 g	Épluchez, coupez en morceaux de 2 cm, mélangez avec 15 ml d'huile	390°F (200°C)	22 à 27 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Chou-fleur	2 têtes	Coupez en bouquets de 2 cm, mélangez avec 15 ml d'huile	390°F (200°C)	18 à 22 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Épis de maïs	6 épis	Gardez-les entiers, retirez les feuilles, brossez avec 15 ml d'huile (au total)	390°F (200°C)	11 à 15 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Haricots verts	900 g	Taillez, mélangez avec 15 ml d'huile	390°F (200°C)	15 à 18 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Chou frisé (pour croustilles)	2 L, tassées	Déchirez en morceaux, retirez les tiges	390°F (200°C)	12 à 15 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Champignons	450 g	Rincez, conservez-les entiers ou coupez-le en quartiers, mélangez avec 15 ml d'huile	390°F (200°C)	8 à 10 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Pommes de terre Russet	1,3 kg	Coupez en quartiers de 2 cm, mélangez avec 1 à 45 ml d'huile	390°F (200°C)	25 à 30 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
	900 g	Frites coupées à la main*, fines, mélangez avec 1 à 45 ml d'huile	390°F (200°C)	22 à 26 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
	900 g	Frites coupées à la main*, épaisses, mélangez avec 1 à 45 ml d'huile	390°F (200°C)	25 à 30 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Patates douces	900 g	Coupez en morceaux de 2,5 cm et mélangez avec 1 à 45 ml d'huile	390°F (200°C)	20 à 25 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
	6 entières	Percez avec une fourchette trois fois	390°F (200°C)	30 à 35 min.	Tournez fréquemment pendant la cuisson
Courgettes	900 g	Coupez en deux, puis coupez en quartiers sur la longueur et mélangez avec 1 cuillère à soupe d'huile	390°F (200°C)	18 à 20 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson

## Tableau pour la fonction « Air Crisp », suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	INSTRUCTIONS
<b>VOLAILLE</b>					
Poitrine de poulet, désossée	4 poitrines (225 à 340 g chacune)	Badigeonner d'huile	375°F (190°C)	25 à 30 min.	Retournez à mi-cuisson
Poitrine de poulet, avec os	3 poitrines (340 à 680 g chacune)	Badigeonner d'huile	375°F (190°C)	25 à 35 min.	Retournez à mi-cuisson
Ailes de poulet	1 kg (pilons et ailerons)	Mélangez avec 1 ½ cuillère à soupe d'huile	390°F (200°C)	24 à 29 min.	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Cuisses de poulet	6 cuisses désossées (115 à 225 g chacune)	Badigeonner d'huile	375°F (190°C)	16 à 18 min.	Retournez à mi-cuisson
	6 cuisses avec os (170 à 280 g chacune)	Badigeonner d'huile	375°F (190°C)	25 à 30 min.	Retournez à mi-cuisson
<b>PORC ET AGNEAU</b>					
Bacon	5 tranches	S/O	350°F (175°C)	5 à 8 min.	Retournez à mi-cuisson
Côtelettes de porc	6 côtelettes désossées (225 g chacune)	Badigeonner d'huile	390°F (200°C)	17 à 22 min.	Retournez à mi-cuisson
Filets de porc	2 filets de porc (450 à 680 g chacun)	Badigeonner d'huile	375°F (190°C)	25 à 35 min.	Retournez à mi-cuisson
Saucisses	6 saucisses	S/O	390°F (200°C)	9 à 11 min.	Retournez à mi-cuisson

# Tableau de déshydratation

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
Pommes	Coupez en tranches de 1/2 cm, retirez le cœur, rincez dans l'eau citronnée, épongez	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Asperges	Coupez en morceaux de 2 cm, blanchissez	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Bananes	Épluchez, coupez en tranches de 1 cm	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Betteraves	Épluchez, coupez en tranches de 1/2 cm	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Aubergine	Épluchez, coupez en tranches de 1/2 cm, blanchissez	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincez, épongez, retirez les tiges	135°F (58°C)	4 heures
Racine de gingembre	Coupez en tranches de 1 cm	135°F (58°C)	6 heures
Mangues	Épluchez, coupez en tranches de 1 cm, retirez les noyaux	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyez avec une brosse douce (ne lavez pas)	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Ananas	Épluchez, coupez en tranches de 1 à 2 cm, retirez le noyau	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Fraises	Coupez en deux ou en tranches de 1 cm	135°F (58°C)	6 à 8 heures
Tomates	Coupez en tranches de 1 cm, blanchissez si vous prévoyez les réhydrater	135°F (58°C)	6 à 8 heures
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b>			
Jerky de bœuf	Coupez en tranches de 1/2 cm, faites mariner toute la nuit	150°F (65°C)	5 à 7 heures
Jerky de poulet	Coupez en tranches de 1/2 cm, faites mariner toute la nuit	150°F (65°C)	5 à 7 heures
Jerky de dinde	Coupez en tranches de 1/2 cm, faites mariner toute la nuit	150°F (65°C)	5 à 7 heures
Jerky de saumon	Coupez en tranches de 1/2 cm, faites mariner toute la nuit	150°F (65°C)	3 à 5 heures

# NINJA<sup>TM</sup> Foodi<sup>TM</sup>

## SMART/INTELLIGENT



**Vous cherchez d'autres recettes inspirantes,  
d'autres trucs et conseils?**

Joignez-vous à nous et à des milliers d'autres amis Foodi par  
l'entremise de la communauté officielle Ninja Foodi Family<sup>TM</sup>.

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

    @NinjaKitchen

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

IG651C\_IG\_QSG\_15Recipe\_E\_F\_MP\_Mv6

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.  
FOODI, NINJA (stylisé), et NINJA FOODI FAMILY sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

Pour d'autres recettes, visitez le site Web [ninjakitchen.ca/recipes](http://ninjakitchen.ca/recipes)  
Pour des accessoires et pièces de rechange, visitez le site Web [ninjaaccessories.ca](http://ninjaaccessories.ca)