

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



NINJA
Foodi™
GRILL

The grill that sears, sizzles,
and air fry crisps.™

15 mouthwatering
recipes plus charts for
unlimited possibilities



Your guide to grilling like a Foodi

Welcome to the Ninja® Foodi™ Grill recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints that will give you the confidence to elevate your grill game. Now open the hood and let's get grilling in your kitchen.

Recipe List

Marinades	9	Sides & Apps	30
Spice Rubs	10	Mexican Street Corn	30
Dipping Sauces	11	Personal Grilled Pizza	32
Kickstarter Recipes	12	French Fries with Parmesan & Garlicky Mayo	34
Mains	20	Honey & Herb Charred Carrots	36
Poultry	20	Desserts	38
Nashville Hot Fried Chicken	20	Grilled Apple & Raspberry Pie	38
Vegetarian	22	Cooking Charts	40
Grilled Cauliflower Steaks with Greek Salsa	22	Grill Chart	40
Rice & Vegetable Stuffed Peppers	23	Air Crisp Chart	46
Beef	24		
Steak & Vegetable Kebabs	24		
Pork	26		
Sausage & Pepper Grinders	26		
Seafood	28		
Grilled Citrusy Halibut	28		

Recipe Key

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



10 minutes or less



Frozen to char-grilled



Kid-friendly food



Gluten-free



Dairy-free



Keto



Vegetarian

Cyclonic Grilling

TECHNOLOGY

Super-hot 500°F (260°C) grilling chamber gives you the fast, juicy, char-grilled results you want by combining a unique, high-density grill grate with cyclonic air that circulates rapidly around food.



**BTU
cooking
power of
an outdoor
grill**



Grilled favorites

Quick and easy meals

Classic Cheeseburgers, page 14



No-flip grilling

No more falling apart

Grilled Citrusy Halibut, page 28



Grilled thrills

Grill the unexpected

Personal Grilled Pizza, page 32



Frozen to char-grilled

No thawing required

Barbecue Chicken Breasts, page 18

More flavor. Less smoke.

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



LOW

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



10
MINS

Sausage & Pepper Grinders
Page 26



MEDIUM

Best for frozen meats and batches of marinated ingredients.



25
MINS

Frozen Chicken Breasts
Page 42



HIGH

Best for steaks, chicken, and burgers.



11
MINS

Grilled New York Strip Steak & Asparagus
Page 12



MAX

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



8
MINS

Pineapple & Peaches
Page 44

Always use recommended oils

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

Cooking best practices

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

Reasons meat might cook differently



Cut size

Proteins come in different shapes and sizes, which require different cooking times, so you may need to increase or decrease the recommended chart cook times to achieve desired doneness.



Meat temperature

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

For even juicier results

If time permits, let meat come to room temperature before cooking for a more juicy center. (We recommend reducing chart cook time by 2 minutes in this case.)

Carry-over cooking

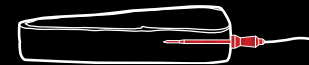
This occurs when meat continues to cook after it's removed from the grill. For the best results, we recommend removing meat 3°C (5°F) before actual desired doneness. See the chart below.

FOOD:	COOK TO INTERNAL TEMP OF:	CARRY-OVER COOK TO INTERNAL TEMP OF:
Fish	60°C (140°F)	63°C (145°F)
Poultry	74°C (165°F)	74°C (165°F) or higher
Pork	60°C (140°F)	63°C (145°F)
Beef		
Rare	49°C (120°F)	52°C (125°F)
Medium Rare	54°C (130°F)	57°C (135°F)
Medium	60°C (140°F)	63°C (145°F)
Medium Well	63°C (145°F)	66°C (150°F)
Well Done	68°C (155°F)	71°C (160°F)
Ground Pork	68°C (155°F)	71°C (160°F)
Ground Poultry	71°C (160°F)	74°C (165°F)

For juicy and tender results, allow protein to rest for 5 minutes after cooking. For roasts, half chickens, and large steaks, it's best to let them rest for 10 minutes.

The importance of a meat thermometer

For best results, use a digital food thermometer to accurately measure internal temperature of protein.



Insert thermometer into center-most, thickest part of protein. If protein is bone-in, insert it very close to (but not touching) the bone.

Because the Foodi™ Grill cooks at high temperatures, proteins can overcook quickly. It's best to monitor the internal temperature of meat, especially during the later stages of cooking.

Flavor-Building 101

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

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

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

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

Frozen to char-grilled

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

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

Marinades

YIELD: APPROX. 237ML | **MARINATING TIME:** 2-12 HOURS
STORE: REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



Teriyaki Marinade

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

- 80ml soy sauce
- 80ml water
- 70g 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

- 60ml canola oil
- 60ml cider vinegar
- 30g 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

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

Spice Rubs

YIELD: APPROX. 150G | **SEASON:** GENEROUSLY
STORE: UP TO 6 MONTHS IN AN AIRTIGHT CONTAINER AWAY FROM LIGHT AND HEAT



Easy BBQ Spice Rub

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

- 60g dark brown sugar
- 28g smoked paprika
- 3 tablespoons ground
black pepper
- 2 tablespoons kosher salt
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons onion powder



Everyday Spice Rub

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

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



Dry Herb Rub

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

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

Dipping Sauces

YIELD: APPROX. 237ML | **STORE:** REFRIGERATE FOR UP TO 4 DAYS



Chimichurri Sauce

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

- 1/2 bunch fresh cilantro
(about 15g), chopped
- 1/2 bunch fresh parsley
(about 15g), chopped
- 5 cloves garlic, peeled, minced
- 1 small shallot, peeled, chopped
- Zest and juice of 1 lemon
(about 80ml juice)
- 60ml extra virgin olive oil
- 1 teaspoon ground
black pepper
- Kosher salt, as desired



Lemony-Garlic Chili Mayo

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

- 230g mayonnaise
- Juice of 1/2 lemon
(about 2 tablespoons juice)
- 1 tablespoon paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- Kosher salt, as desired



Jamaican Jerk Ketchup

Best for poultry, beef, shrimp

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

Kickstarter Recipe

Grilled New York Strip Steak & Asparagus

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS



INGREDIENTS

2 uncooked New York strip steaks
(400-450g each)

2 tablespoons canola oil, divided

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

1 bunch asparagus, trimmed

DIRECTIONS



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



Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 12 minutes. Select ►■ to begin preheating.



When the unit beeps to signify it has preheated, place steaks on grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. Close hood and cook for 4 minutes.



After 4 minutes, flip steaks. Close hood and continue cooking for 4 more minutes, or until internal temperature reaches 52°C (125°F).



Remove steaks from grill and let rest 5 minutes; they will continue to cook to a food-safe temperature while resting. Use a cooking thermometer to ensure a food-safe temperature has been achieved.



Meanwhile, place asparagus on grill grate. Close hood and cook for 4 minutes.



When cooking and resting are complete, slice steak and serve with asparagus.

TIP Substitute any preferred seasoning to the steak in step 1.



Kickstarter Recipe

Classic Cheeseburgers

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

680g uncooked ground beef (80% lean)

4 slices American cheese

4 burger buns

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

Toppings

Lettuce

Red onion

Tomatoes

Pickles

Condiments

DIRECTIONS



Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 8 minutes for medium-cooked burgers. Select ►■ to begin preheating.



While unit is preheating, divide the ground beef into 4 portions and hand-form each into a loosely formed 10cm patty.



With your thumb, make a 2,5cm indent in the center of each patty (this will help the burgers keep their shapes uniform during cooking). Season patties with salt and pepper, as desired.



When the unit beeps to signify it has preheated, place patties on the grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. Close hood and cook for 6 minutes.



After 6 minutes, place a slice of cheese on each patty. Close hood and continue cooking for 1 minute.



After 1 minute, remove cheeseburgers from grill grate. Place the buns on the grill grate. Close hood and cook for the remaining 1 minute.



When cooking is complete, serve cheeseburgers on the toasted buns.

TIP For extra flavor, grill vegetables like onions, peppers, or mushrooms as a burger topping.

Kickstarter Recipe

Teriyaki Marinated Salmon

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **MARINATE:** 1-12 HOURS | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 7-9 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

4 uncooked skinless salmon fillets
(170g each)

236ml teriyaki marinade

DIRECTIONS



Place fish fillets and teriyaki sauce in a large resealable plastic bag or container. Move fillets around to coat evenly with sauce. Refrigerate for at least 1 hour and up to 12 hours.



Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 8 minutes. Select ▶ ■ to begin preheating.



When the unit beeps to signify it has preheated, place fillets on the grill grate, gently pressing them down to maximize grill marks. Close hood and cook for 6 minutes. There is no need to flip the fish during cooking.



After 6 minutes, check fillets for doneness; the internal temperature should be 60°C (140°F). If necessary, close hood and continue cooking up to 2 more minutes.



When cooking is complete, serve fillets immediately.

TIP Substitute your favorite marinade for the teriyaki sauce in step 1.

Kickstarter Recipe

Barbecue Chicken Breasts

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 23-25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

4 frozen boneless, skinless chicken breasts (225g each)
2 tablespoons canola oil, divided

Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
236ml of your favorite barbecue sauce

DIRECTIONS



Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MEDIUM, and set time to 25 minutes. Select ▶■ to begin preheating.



While unit is preheating, evenly brush each chicken breast with 1/2 tablespoon canola oil. Then season with salt and pepper, as desired.



When the unit beeps to signify it has preheated, place chicken breasts on grill grate. Close hood and cook for 10 minutes.



After 10 minutes, flip chicken. Close hood to continue cooking for 5 minutes.



After 5 minutes, liberally baste chicken with barbecue sauce, then flip over and liberally baste the other side. Close hood to continue cooking for 5 minutes.



After 5 minutes, repeat step 5. Close hood and cook for 2 more minutes.



If necessary, baste chicken again and cook for up to 3 more minutes until centermost point of the chicken reaches an internal temperature of 74°C (165°F).



Allow chicken to rest for 5 minutes before serving.

TIP If using a thicker barbecue sauce, grill on LOW instead of MEDIUM.



NASHVILLE HOT FRIED CHICKEN

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 20 MINUTES | **MARINATE:** 8 HOURS | **PREHEAT:** APROX. 3 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 2 tablespoons garlic powder
- 2 tablespoons onion powder
- 2 tablespoons chili powder
- 1 tablespoon mustard powder
- 2 tablespoons kosher salt
- 1 tablespoon ground black pepper
- 1L buttermilk
- 2 uncooked bone-in, skin-on chicken thighs
- 2 uncooked bone-in, skin-on chicken breasts, each split in half
- 560g all-purpose flour
- 175ml canola oil, divided
- 2 tablespoons dark brown sugar
- 3 tablespoons paprika
- 2 teaspoons cayenne pepper

DIRECTIONS

- 1 Stir together garlic, onion, chili, and mustard powders with salt and pepper. Place half the mixture in a large resealable plastic bag or container. Add buttermilk to bag or container and combine with spice mixture. Set aside remaining spice mixture.
- 2 Add chicken to buttermilk mixture and marinate in refrigerator for 8 hours or overnight.
- 3 Strain chicken from marinade. Combine remaining spice rub with flour in a large mixing bowl. Working in batches, toss chicken pieces in spiced flour mixture until evenly coated. Gently tap chicken off to remove excess flour.
- 4 Insert crisper basket in unit and close hood. Select AIR CRISP, set temperature to 360°F, and set time to 25 minutes. Select ►■ to begin preheating.
- 5 While unit is preheating, rub each piece of chicken with oil, using a total of 60ml oil for all pieces.
- 6 When the unit beeps to signify it has preheated, place chicken in the basket. Close hood and cook for 10 minutes.
- 7 Meanwhile, whisk together remaining 115ml canola oil, brown sugar, paprika, and cayenne pepper in a bowl.
- 8 After 10 minutes, flip chicken. Close hood and continue cooking for 10 more minutes, then check chicken for doneness. Continue cooking up to an additional 5 minutes or until chicken's internal temperature reaches 74°C (165°F).
- 9 When cooking is complete, gently toss chicken with spiced oil mixture and serve.

TIP For a complete meal, serve with biscuits with honey and coleslaw.

GRILLED CAULIFLOWER STEAKS WITH GREEK SALSA



ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 20 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 17 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1 head cauliflower, leaves and stem removed
60g Kalamata olives, chopped, pits removed
90g roasted red peppers, chopped
1 tablespoon fresh oregano, minced
1 tablespoon fresh parsley, minced
3 cloves garlic, peeled, minced
Juice of 1 lemon
285g feta cheese, crumbled
Kosher salt, as desired
1 teaspoon ground black pepper
40g walnuts, roughly chopped
1 small red onion, peeled, chopped
4 tablespoons canola oil, divided

DIRECTIONS

- 1 Cut cauliflower from top to bottom into two 5cm “steaks”; reserve remaining cauliflower.
- 2 To make the Greek salsa, in a large bowl, stir together olives, roasted red peppers, oregano, parsley, garlic, lemon juice, feta, salt, pepper, walnuts, red onion, and 2 tablespoons of canola oil.
- 3 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 17 minutes. Select ▶■ to begin preheating.
- 4 While unit is preheating, brush remaining 2 tablespoons of oil on both sides of “steaks,” then season each with salt, as desired.
- 5 When the unit beeps to signify it has preheated, place steaks on the grill grate. Close hood and cook for 10 minutes.
- 6 After 10 minutes, flip “steaks.” Close hood and continue cooking for 5 minutes.
- 7 After 5 minutes, spread “steaks” generously with Greek salsa. Close hood and cook for the remaining 2 minutes. Reserve remaining Greek salsa.
- 8 When cooking is complete, serve immediately.

TIP Cut remaining cauliflower into large chunks, toss with canola oil, and grill for 12 minutes before tossing with remaining Greek salsa.

RICE & VEGETABLE STUFFED PEPPERS



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APROX. 3 MINUTES | **COOK:** 32 MINUTES | **MAKES:** 6 PEPPERS

INGREDIENTS

6 red or green bell peppers, top 1,25cm sections cut off and reserved, seeds and ribs removed from the insides
4 cloves garlic, minced
1 small white onion, peeled, diced
2 bags (225g) instant rice, cooked in microwave
1 can (285g) red enchilada sauce
1 package (28g) fajita spice mix
1 can (115g) diced green chilis, drained
120ml vegetable stock
1 bag (225g) shredded Colby Jack cheese, divided

DIRECTIONS

- 1 Chop the 1,25cm portions of reserved bell peppers and place in a large mixing bowl. Add all other ingredients to mixing bowl, except whole bell peppers and half the cheese.
- 2 Use cooking pot without grill grate or crisper basket installed. Close the hood. Select ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 32 minutes. Select ▶■ to begin preheating.
- 3 While unit is preheating, spoon the mixture into the peppers, filling them up as fully as possible. If necessary, lightly press mixture down into the peppers to fit more in.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place peppers, standing upright, in the pot. Close hood and cook for 30 minutes.
- 5 After 30 minutes, evenly sprinkle remaining cheese over the top of the peppers. Close hood and cook for the remaining 2 minutes.
- 6 When cooking is complete, serve immediately.



STEAK & VEGETABLE KEBABS



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 8-12 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 New York strip steaks (280-340g each), cut in 5cm cubes

8 white button mushrooms, cut in half, stems removed

1 bell pepper (green, yellow, or red), cut in 5cm pieces

1 small white onion, peeled, cut in quarters, petals cut in 5cm pieces

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

Steak seasoning, as desired

5 Ninja® Foodi™ Grill kebab skewers* (or wood skewers, no longer than 20cm)

DIRECTIONS

- 1** Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to HIGH, and set time to 12 minutes. Select ►■ to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, assemble the skewers in the following order until they're almost full: steak, mushroom, bell pepper, onion. Ensure ingredients are pushed almost completely down to the end of the skewers.
- 3** Season skewers liberally with salt, pepper, and steak seasoning.
- 4** When the unit beeps to signify it has preheated, place skewers on the grill grate. Close hood and cook for 8 minutes without flipping.
- 5** After 8 minutes, check steak for desired doneness, cooking up to 4 more minutes if desired.
- 6** When cooking is complete, serve immediately.

*The Ninja Foodi Grill kebab skewers are sold separately on ninjaaccessories.com.

SAUSAGE & PEPPER GRINDERS



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 26 MINUTES | **MAKES:** 6 GRINDERS

INGREDIENTS

2 bell peppers, cut in quarters, seeds and ribs removed

1 white onion, peeled, sliced in 2,5cm rings

2 tablespoons canola oil, divided

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

6 raw sausages (115g each), like hot Italian or Bratwurst

6 hot dog buns

Condiments, as desired

DIRECTIONS

- 1** Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to LOW, and set time to 26 minutes. Select ▶■ to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, toss bell peppers and onions with oil, salt, and black pepper.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, place peppers and onions on the grill grate. Close hood and cook for 12 minutes without flipping.
- 4** After 12 minutes, transfer peppers and onions to a medium mixing bowl. Place sausages on grill grate; close hood and cook for 6 minutes.
- 5** After 6 minutes, flip sausages. Close hood and cook for 6 more minutes.
- 6** Meanwhile, gently break up the grilled onions into individual rings and mix them with the peppers.
- 7** After 6 minutes, remove sausages from grill grate. Place the buns, cut-side down, on the grill grate. Close hood and cook for the remaining 2 minutes.
- 8** When cooking is complete, spread any desired condiments on the buns, then place sausages in buns. Top each liberally with peppers and onions and serve.

TIP To make this recipe Keto-friendly, serve without buns.





GRILLED CITRUSY HALIBUT



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 10-12 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

Zest and juice of 1 orange
Zest and juice of 1 lime
1 teaspoon ginger, minced
1 teaspoon garlic, minced
1 teaspoon kosher salt
1 teaspoon ground black pepper
2 tablespoons canola oil
1 tablespoon parsley, minced
2 tablespoons honey
2 frozen halibut fillets (170g each)

DIRECTIONS

- 1** Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 12 minutes. Select ▶■ to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, combine all ingredients, except halibut fillets, in a bowl and mix well to incorporate. Then place fillets in the bowl and generously spoon marinade over them, coating evenly.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, place fillets on the grill grate. Pour a spoonful of marinade over the top of each fillet, then close the hood and cook for 10 to 12 minutes, until internal temperature reaches 60°C (140°F). For an additional infusion of flavor, baste the fillets with marinade every 3 to 4 minutes.
- 4** When cooking is complete, serve immediately.

TIP To make a serving sauce for the fish, bring remaining marinade to a boil for 2 minutes in a small pan, then whisk in 2 tablespoons cold butter until melted.

MEXICAN STREET CORN



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 ears corn, shucked
2 tablespoons canola oil, divided
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired

SAUCE

160g cotija cheese, grated, plus more for garnish
60ml mayonnaise
60ml sour cream
Juice of 2 limes
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
15g fresh cilantro, chopped

DIRECTIONS

- 1** Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 12 minutes. Select ▶■ to begin preheating.
- 2** While unit is preheating, brush each ear of corn with 1/2 tablespoon canola oil. Season corn with salt and pepper, as desired.
- 3** When the unit beeps to signify it has preheated, place corn on grill grate and close hood and cook for 6 minutes.
- 4** After 6 minutes, flip corn. Close hood and continue cooking for the remaining 6 minutes.
- 5** Meanwhile, stir together all sauce ingredients in a mixing bowl.
- 6** When cooking is complete, coat corn evenly with sauce. Garnish with additional cotija cheese and serve immediately.

TIP For an easy-to-eat salad, cut the grilled corn off the cob and mix with half the mayonnaise mixture.



PERSONAL GRILLED PIZZA

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 6 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons all-purpose flour, plus more as needed
1 store-bought pizza dough (170g)
1 tablespoon canola oil, divided
118ml pizza or alfredo sauce
113g shredded mozzarella cheese
56g ricotta cheese
12-15 pepperoni slices, optional
Dried oregano for serving, optional

DIRECTIONS

- 1 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 7 minutes. Select ►■ to begin preheating.
- 2 While unit is preheating, spread flour out evenly over a clean work surface.
- 3 Use a rolling pin to roll out the dough on the floured surface to an even thinness, adding additional flour as needed to ensure dough does not stick to rolling pin. Dough should not be rolled out larger than 23cm across, so it will fit on the grill grate.
- 4 Brush the surface of the rolled-out dough evenly with ½ tablespoon canola oil. Flip dough over and brush with remaining ½ tablespoon oil. Poke dough with a fork 5 or 6 times across its surface to prevent air pockets from forming during cooking.
- 5 When the unit beeps to signify it has preheated, place dough on the grill grate. Close hood and cook for 4 minutes.
- 6 After 4 minutes, flip dough, then spread sauce evenly over the dough. Sprinkle with cheese and pepperoni slices, if desired.
- 7 Close hood and continue cooking for the remaining 2 minutes, until cheese is melted and pepperoni slices begin to crisp.
- 8 When cooking is complete, allow to cool slightly and top with dried oregano, if desired, before slicing.

TIP Feel free to swap out the pepperoni for any of your favorite pizza toppings.





FRENCH FRIES WITH PARMESAN & GARLICKY MAYO



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APROX. 3 MINUTES | **COOK:** 20–22 MINUTES | **MAKES:** 5–6 SERVINGS

INGREDIENTS

450g frozen French fries
115g mayonnaise
2 cloves garlic, minced
1 teaspoon garlic powder
1/2 teaspoon kosher salt
1/4 teaspoon ground black pepper
Squeeze of lemon juice
1 tablespoon canola oil
56g grated Parmesan cheese
1 tablespoon parsley, chopped

DIRECTIONS

- 1** Insert crisper basket unit and close hood. Select AIR CRISP, set temperature to 375°F, and set time to 22 minutes. Select ►■ to begin preheating.
- 2** When the unit beeps to signify it has preheated, add frozen fries to basket. Close hood and cook for 10 minutes.
- 3** After 10 minutes, shake basket of fries. Place basket back in unit and close hood to resume cooking.
- 4** Meanwhile, combine mayonnaise, garlic, garlic powder, salt, pepper, and lemon juice in a bowl.
- 5** After 10 minutes, check fries for doneness. Continue cooking up to 2 more minutes if necessary.
- 6** When cooking is complete, first toss fries with canola oil and then with grated Parmesan and parsley. Serve immediately with garlicky mayo sauce.

TIP Use any kind of frozen fries you'd like, just keep a close eye on them during cooking so they don't over- or under-crisp.

HONEY & HERB CHARRED CARROTS



BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **PREHEAT:** APROX. 8 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 tablespoon honey
- 1 teaspoon kosher salt
- 2 tablespoons melted butter
- 6 medium carrots, peeled, cut in lengthwise
- 1 tablespoon fresh parsley, chopped
- 1 tablespoon fresh rosemary, chopped

DIRECTIONS

- 1 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 10 minutes. Select ▶■ to begin preheating.
- 2 In a small bowl, stir together honey, salt, and melted butter.
- 3 Coat carrots with the honey butter, then rub evenly with the fresh herbs.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place carrots on the center of the grill grate. Close hood and cook for 5 minutes.
- 5 After 5 minutes, turn the carrots. Close hood and cook for the remaining 5 minutes.
- 6 When cooking is complete, serve immediately.

TIP This recipe works well with most root vegetables, cut in a similar size as the carrots.





GRILLED APPLE & RASPBERRY PIE



INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 20 MINUTES | **PREHEAT:** APPROX. 8 MINUTES | **COOK:** 28 MINUTES | **COOL:** 20 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

Juice of 1 lemon
2L cold water
8 Granny Smith apples, peeled, cored
cut in quarters, divided
190g raspberries, rinsed
5 tablespoons dark brown sugar, divided

5 tablespoons granulated sugar, divided
1/2 teaspoon ground cinnamon
1/2 teaspoon ground ginger
3 tablespoons all-purpose flour
130ml applesauce
1 frozen pie crust, defrosted
Ice cream, optional, for serving

DIRECTIONS

- 1 Combine lemon juice, water, and apple slices in a bowl. Let slices soak for 10 minutes, then remove them from the water and pat very dry.
- 2 Insert grill grate in unit and close hood. Select GRILL, set temperature to MAX, and set time to 8 minutes. Select ►■ to begin preheating.
- 3 While unit is preheating, dice 8 of the apple slices; set them aside. In a mixing bowl, toss remaining slices with 1 tablespoon dark brown sugar and 1 tablespoon granulated sugar, covering all slices evenly.
- 4 When the unit beeps to signify it has preheated, place slices tossed with sugar on the grill grate and cook for 8 minutes. Do not flip slices during grilling.
- 5 Meanwhile, combine raspberries, remaining dark brown sugar, remaining granulated sugar, cinnamon, ginger, flour, applesauce, and diced apples in a mixing bowl.
- 6 When cooking is complete, gently fold grilled apples into the ingredients in the mixing bowl.
- 7 Pour mixture into the Ninja® multi-purpose pan* (or an 20cm baking pan), spreading evenly. Lay pie crust over the top and pinch around the edges to ensure it adheres to pan. Using a knife, cut several Xs in the dough so steam can escape during baking.
- 8 Remove grill grate from unit. Select BAKE, set temperature to 350°F, and set time to 20 minutes. Select ►■ to begin preheating.
- 9 When the unit beeps to signify it has preheated, place pan directly in pot. Close hood and cook for 20 minutes.
- 10 When cooking is complete, allow pie to cool for 20 minutes before serving warm with ice cream, if desired.

TIP For an extra-golden crust, brush before and during cooking with 60ml heavy cream mixed with an egg yolk.

*The Ninja multi-purpose pan is sold separately on ninjaaccessories.com.

Grill Chart

TIP For less smoke, we recommend brushing your food with canola oil before grilling.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
POULTRY Chart times are intended to cook poultry all the way through to an internal temperature of 74°C				
Chicken breasts	2 bone-in breasts (340–680g each)	HIGH	16–20 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless breasts (200–255g each)	HIGH	14–18 mins	Flip halfway through cooking
Chicken, leg quarters	2 bone-in leg quarters (340–400g each)	HIGH	20–24 mins	Flip halfway through cooking
Chicken sausages, prepared	1 package, 340g (4 sausages)	HIGH	5–6 mins	Flipping not necessary
Chicken tenderloins	6 boneless tenderloins (55–85g each)	HIGH	7–10 mins	Flip halfway through cooking
Chicken thighs	4 bone-in thighs (200–255g each)	HIGH	23–26 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless thighs (115–200g each)	HIGH	10–13 mins	Flip halfway through cooking
Chicken wings	900g, bone-in (drumettes & flats)	HIGH	10–14 mins	Flip halfway through cooking
Turkey burgers	4 patties (115g each), 2,5cm thick	HIGH	11–13 mins	Flipping not necessary
BEEF Chart times are intended to cook beef to medium doneness with an internal temperature of 63°C				
Burgers	4 patties (up to 200g each), 2,5–3,75cm thick	HIGH	4–9 mins	Flipping not necessary
Filet mignon	4 steaks (170–225g each), 3–3,75cm thick	HIGH	12–15 mins	Flip halfway through cooking
Flat iron or flank steak	2 steaks (225–285g each), 2,5–3cm thick	HIGH	7–10 mins	Flip halfway through cooking
Hot dogs	4 hot dogs	HIGH	3–5 mins	Flip halfway through cooking
NY strip	2 steaks (400–450g each), 3–3,75cm thick	HIGH	9–11 mins	Flip halfway through cooking
Ribeye	2 steaks (400–450g each), 3cm thick	HIGH	8–10 mins	Flip halfway through cooking
Skirt	2 steaks (225g each), 2–2,5cm thick	HIGH	7–9 mins	Flip halfway through cooking
Steak tips	Up to 680g	MEDIUM	11–13 mins	Marinate as desired (see page 7 for inspiration)
T-bone	2 steaks (400–450g each), 3,75cm inches thick	HIGH	9–12 mins	Flip halfway through cooking
PORK, LAMB & VEAL Chart times are intended to cook pork, lamb & veal all the way through to an internal temperature of 63°C				
Baby back ribs	4 each, 3-bone pieces (225–285g)	HIGH	20–22 mins	Flip halfway through cooking
Bacon	5 strips, thick cut	LOW	9–11 mins	Flipping not necessary
Lamb rack	1/2 rack (4 bones)	HIGH	12–14 mins	Flip halfway through cooking
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (285–340g each)	HIGH	15–18 mins	Flip halfway through cooking
	4 boneless chops (225g each)	HIGH	14–16 mins	Flip halfway through cooking
Pork tenderloins	2 whole tenderloins (450–680g each)	HIGH	15–20 mins	Flip halfway through cooking
Sausages	6 whole sausages (85–115g each)	LOW	8–12 mins	Flip halfway through cooking
Veal chops	4 bone-in chops (115–170g each)	HIGH	8–12 mins	Flip halfway through cooking

Grill Chart, continued

TIP For less smoke, we recommend brushing your food with canola oil before grilling.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME	INSTRUCTIONS
SEAFOOD Chart times are intended to cook seafood all the way through to an internal temperature of 63°C				
Cod or haddock	4 fillets (115-170g each)	MAX	8-10 mins	Flipping not necessary
Flounder	2 fillets (55-115g each)	MAX	2-3 mins	Flipping not necessary
Halibut	4 fillets (115-170g each)	MAX	6-9 mins	Flipping not necessary
Oysters	12	MAX	5-7 mins	Shuck and place on grill, shell-side down
Salmon	4 fillets (140-170g each)	MAX	7-9 mins	Flipping not necessary
Scallops	12 (450g)	MAX	5-8 mins	Flip halfway through cooking
Shrimp	450g jumbo (16-18 count)	MAX	3-5 mins	Pat dry, season
Swordfish or tuna	4 fillets (115-170g each)	MAX	6-8 mins	Flipping not necessary
FROZEN POULTRY Chart times are intended to cook poultry all the way through to an internal temperature of 74°F				
Chicken breasts	4 boneless breasts (200-255g each)	MEDIUM	20-25 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Chicken thighs	4 bone-in thighs (200-255g each)	MEDIUM	25-28 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Turkey burgers	4 patties (115-170g each)	MEDIUM	11-13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
FROZEN BEEF Chart times are intended to cook beef all the way through to an internal temperature of 63°C				
Burgers	4 patties (115g each), 2,5cm thick	MEDIUM	10-15 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Filet mignon	2 steaks (170-225g each), 3-3,75cm thick	MEDIUM	15-17 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
NY strip	2 steaks (400-450g each), 3-3,75cm thick	MEDIUM	18-24 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Ribeye	2 steaks (400-450g each), 3cm thick	MEDIUM	18-22 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
FROZEN PORK Chart times are intended to cook pork all the way through to an internal temperature of 63°C				
Pork chops	4 boneless chops (225g each)	MEDIUM	20-23 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Pork tenderloin	1 whole tenderloin (450g)	MEDIUM	20 mins	Flip 2 to 3 times while cooking
Sausage, uncooked	6 whole sausages (approx. 450g)	LOW	10-14 mins	Flip halfway through cooking
FROZEN SEAFOOD Chart times are intended to cook seafood all the way through to an internal temperature of 63°C				
Halibut	4 fillets (170g each)	MAX	14-16 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Salmon	4 fillets (115g each)	MAX	10-13 mins	Flip halfway through cooking, if desired
Shrimp	1450g jumbo (16-18 each)	MAX	4-6 mins	Flipping not necessary
FROZEN VEGGIE BURGERS				
Veggie burgers	4 patties (115g each)	HIGH	8-10 mins	Flip halfway through cooking, if desired

Grill Chart, continued

TIP For less smoke, we recommend tossing your vegetables with canola oil before grilling.

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

Air Crisp Chart

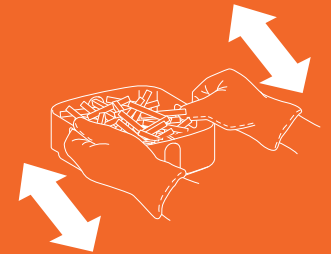
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	2 bunches	Whole, trim stems	2 tsp	390°F	12-14 mins
Beets	6 small or 4 large (about 900g)	Whole	None	390°F	45-60 mins
Bell peppers (for roasting)	4	Whole	None	400°F	20-25 mins
Broccoli	2 heads	Cut in 2,5cm florets	1 Tbsp	390°F	12-16 mins
Brussels sprouts	900g	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	390°F	15-18 mins
Butternut squash	1,3kg	Cut in 2,5-5cm pieces	1 Tbsp	390°F	30 mins
Carrots	900g	Peel, cut in 1,25cm pieces	1 Tbsp	390°F	16-18 mins
Cauliflower	2 heads	Cut in 2,5cm florets	2 Tbsp	390°F	20-24 mins
Corn on the cob	5	Whole ears, remove husks	1 Tbsp	390°F	12-15 mins
Green beans	2 bags (680g)	Trim	1 Tbsp	390°F	10-12 mins
Kale (for chips)	8 cups, packed	Tear in pieces, remove stems	None	300°F	10-12 mins
Mushrooms	450g	Rinse, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	10-12 mins
Potatoes, russet	1,3kg	Cut in 2,5cm wedges	1 Tbsp	390°F	25-30 mins
	450g	Hand-cut fries*, thin	1/2-3 Tbsp, canola	390°F	20-24 mins
	450g	Hand-cut fries*, thick	1/2-3 Tbsp, canola	390°F	23-26 mins
	4 whole (170-225g)	Pierce with fork 3 times	None	390°F	38-42 mins
Potatoes, sweet	680g	Cut in 2,5cm chunks	1 Tbsp	390°F	15-20 mins
	6 whole (170-225g)	Pierce with fork 3 times	None	390°F	30-35 mins
Zucchini	900g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2,5cm pieces	1 Tbsp	390°F	15-18 mins
POULTRY					
Chicken breasts	2 breasts (340-680g each)	Bone in	Brushed with oil	375°F	25-35 mins
	2 breasts (225-340g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	18-22 mins
Chicken thighs	4 thighs (170-225g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	22-28 mins
	4 thighs (115-225g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	18-22 mins
Chicken wings	900g (drumettes & flats)	Bone in	1 Tbsp	390°F	22-26 mins

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

For best results, shake or toss often.

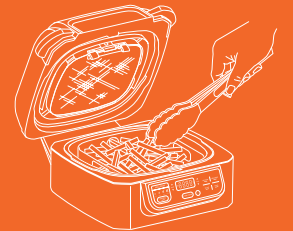
We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

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



Shake your food

OR



Toss with silicone-tipped tongs

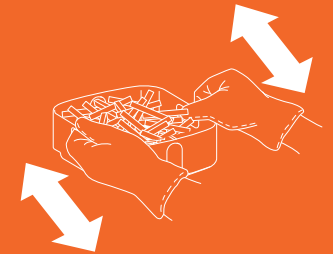
Air Crisp Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
PORK & LAMB					
Bacon	4 strips, cut in half	None	None	350°F	8-10 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (285-340g each)	Bone in	Brush with oil	375°F	15-17 mins
	4 boneless chops (225g each)	Boneless	Brush with oil	375°F	14-17 mins
Pork tenderloins	2 tenderloins (450-680g each)	Whole	Brush with oil	375°F	25-35 mins
Sausages	4 sausages	Whole	None	390°F	8-10 mins
FROZEN FOODS					
Chicken cutlets	5 cutlets	None	None	390°F	18-21 mins
Chicken nuggets	1 box (340g)	None	None	390°F	10-13 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390°F	14-16 mins
Fish sticks	18 fish sticks (340g; approx. 1 box)	None	None	390°F	10-13 mins
French fries	450g	None	None	350°F	20-25 mins
	900g	None	None	360°F	28-32 mins
Mozzarella sticks	1 box (310g)	None	None	375°F	8-10 mins
Pot stickers	1 bag (60g, 20 count)	None	None	390°F	12-14 mins
Pizza rolls	1 bag (565g, 40 count)	None	None	390°F	12-15 mins
Popcorn shrimp	1 box (400-450g)	None	None	390°F	9-11 mins
Sweet potato fries	450g	None	None	375°F	20-22 mins
Tater tots	450g	None	None	360°F	18-22 mins

For best results, shake or toss often.

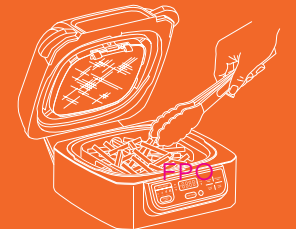
We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

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



Shake your food

OR



Toss with silicone-tipped tongs

NINJA[®]
Foodi[™]
GRILL

**The grill that sears, sizzles,
and air fry crisps.[™]**

AG300C_IG_15Recipe_EN_FR_MP_Mv6

© 2019 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

FOODI and THE GRILL THAT SEARS, SIZZLES, AND AIR FRY CRISPS are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

For more recipes, visit ninjakitchen.com/recipes

For accessories and replacement parts, visit ninjaaccessories.com

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



NINJA®
Foodi™
GRIL

**Le grill qui grille, qui grésille
et qui fait frire à convection..**

15 délicieuses recettes
et des tableaux pour
des possibilités illimitées



Votre guide pour faire des grillades comme un expert Foodi

Bienvenue dans le livre de recettes accompagnant le gril Ninja® Foodi™. Ici, vous vous apprêtez à découvrir une multitude de recettes, d'astuces et de conseils pratiques qui vous permettront d'acquérir la confiance nécessaire pour rehausser vos plats de grillade. Soulevez donc le couvercle et commencez à embaumer votre cuisine de la savoureuse odeur des grillades.

Liste des recettes

Marinades	9	Accompagnements et entrées	30
Assaisonnements	10	Maïs de rue à la mexicaine	30
Trempettes	11	Pizza grillée individuelle	32
Recettes de départ	12	Frites parmesan avec mayo à l'ail	34
Plats principaux	20	Carottes grillées au miel et aux herbes	36
Volaille	20	Desserts	38
Poulet frit épicé style Nashville	20	Tarte aux framboises et aux pommes grillées	38
Végétarien	22	Tableaux de cuisson	40
Steaks de chou-fleur grillés avec salsa grecque	22	Tableau de cuisson au gril	40
Poivrons farcis au riz et aux légumes	23	Tableau AIR CRISP (croustillant par convec.)	46
Bœuf	24		
Kebabs de bœuf et de légumes	24		
Porc	26		
Sandwichs aux poivrons et à la saucisse	26		
Fruits de mer	28		
Flétan grillé aux agrumes	28		

Légende

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



10 minutes ou moins



De congelé à grillé au feu de bois



Nourriture aimée des enfants



Sans gluten



Sans produit laitier



Cétogène



Végétarien

TECHNOLOGIE

De Grillade Cyclonique

La chambre de grillage extrêmement chaude de 500 °F (260 °C) vous offre les résultats dignes d'une cuisson au feu de bois que vous désirez en combinant la haute densité unique de la grille avec l'air cyclonique qui circule rapidement autour de l'aliment.



Même puissance de cuisson BTU qu'un gril extérieur



Grillades préférées
Repas rapides et faciles
Cheeseburgers classiques, page 14



Griller les aliments sans les retourner
Fini la nourriture qui s'émiette
Flétan grillé aux agrumes, page 28



Plaisirs sur le feu
Faites griller l'inattendu
Pizza grillée individuelle, page 32



De congelé à grillé au feu de bois
Aucune décongélation nécessaire
Poitrines de poulet à la sauce barbecue, page 18

Plus de saveur. Moins de fumée.

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



LOW (faible)

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



10
MIN

Sandwichs aux poivrons et à la saucisse
Page 26



MEDIUM (moyenne)

Optimal pour les viandes congelées et les ingrédients marinés.



25
MIN

Poitrines de poulet congelées
Page 42



HIGH (haute)

Optimal pour les steaks, le poulet et les burgers.



11
MIN

Steaks de coquille d'ailouy style New York et asperges grillés
Page 12



MAX (maximum)

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



8
MIN

Ananas et pêches
Page 44

Meilleures pratiques de cuisson

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

Raisons pour lesquelles la viande peut cuire différemment



Format de coupe

Les protéines se présentent sous différentes formes et tailles, ce qui exige différents temps de cuisson, c'est pourquoi il se peut que vous deviez augmenter ou diminuer les temps de cuisson recommandés dans le tableau pour obtenir la cuisson désirée.



Température de la viande

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

Pour des résultats encore plus juteux

Si vous avez le temps, laissez la viande revenir à la température ambiante avant la cuisson pour un centre plus juteux. (Nous vous recommandons de réduire le temps de cuisson du tableau de 2 minutes dans ce cas-ci.)

Cuisson par chaleur acquise

Ce type de cuisson se produit lorsque la viande continue de cuire une fois qu'elle a été retirée du gril. Pour des résultats optimaux, nous recommandons de retirer la viande lorsqu'elle atteint une température de 3 °C (5 °F) de moins que la température de cuisson désirée. Consultez le tableau ci-dessous.

NOURRITURE :	CUIRE À UNE TEMPÉRATURE INTERNE DE :	CUISSE PAR CHALEUR ACQUISE À UNE TEMPÉRATURE INTERNE DE :
Poisson	60 °C (140 °F)	63 °C (145 °F)
Volaille	74 °C (165 °F)	74 °C (165 °F) ou plus
Porc	60 °C (140 °F)	63 °C (145 °F)
Bœuf		
Saignant	49 °C (120 °F)	52 °C (125 °F)
Mi-saignant	54 °C (130 °F)	57 °C (135 °F)
À point	60 °C (140 °F)	63 °C (145 °F)
À point-bien cuit	63 °C (145 °F)	66 °C (150 °F)
Bien cuit	68 °C (155 °F)	71 °C (160 °F)
Porc haché	68 °C (155 °F)	71 °C (160 °F)
Volaille haché	71 °C (160 °F)	74 °C (165 °F)

Pour des résultats tendres et juteux, laissez la viande reposer 5 minutes après la cuisson. Il est préférable de laisser reposer les rôtis, les demi-poulets et les gros biftecks pendant 10 minutes.

L'importance du thermomètre à viande

Pour des résultats optimaux, utilisez un thermomètre alimentaire numérique pour mesurer la température interne de la viande.



Insérez le thermomètre au centre, dans la partie la plus épaisse de la viande. Si la viande contient un os, insérez le thermomètre le plus près possible de celui-ci, sans toutefois y toucher.

Comme le Grill Foodi™ cuit à haute température, la viande peut rapidement devenir trop cuite. Il vaut mieux surveiller la température interne de la viande, particulièrement au cours des étapes de cuisson.

Intensification des saveurs 101

Marinades rehaussées, assaisonnements épicés et trempettes agrémentées

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

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

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

De congelé à grillé au feu de bois

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

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

Marinades

PORTION : ENVIRON 237 ML | **TEMPS DE MARINADE :** 2 À 12 HEURES
CONSERVATION : RÉFRIGÉRER PENDANT UN MAXIMUM DE 4 JOURS



Marinade Teriyaki

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

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



Marinade à l'ail et aux herbes

Idéal 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
30 g d'herbes fraîches (p. ex. persil, romarin, origan, thym ou sage) finement hachées
5 gousses d'ail, pelées, émincées
Jus de 1 citron (environ 3 cuillères à soupe de jus)
1 c. à thé de poivre noir moulu
1 c. à thé de sel casher



Marinade simple pour bifteck

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

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

Assaisonnements

PORTION : ENVIRON 150 G | **ASSAISONNEMENT :** GÉNÉREUX
CONSERVATION : JUSQU'À 6 MOIS DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE LOIN DE LA LUMIÈRE ET DE LA CHALEUR



Mélange d'épices BBQ facile

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

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



Mélange d'épices de tous les jours

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

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



Mélange d'herbes séchées

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

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

Trempettes

PORTION : ENVIRON 237 ML | **CONSERVATION :** RÉFRIGÉRER PENDANT UN MAXIMUM DE 4 JOURS



Sauce Chimichurri

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

- 1/2 bouquet de coriandre fraîche (environ 15 g), hachée
- 1/2 bouquet de persil frais (environ 15 g), haché
- 5 gousses d'ail, pelées, émincées
- 1 petite échalote pelée et hachée
- Zeste et jus de 1 citron (environ 80 ml de jus)
- 60 ml d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- Sel casher, au goût



Mayo citronnée au chili et à l'ail

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

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



Ketchup à la jamaïcaine

Idéal pour la volaille, le bœuf et les crevettes

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

Recette de départ

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

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : ENVIRON 8 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 12 MINUTES | DONNE : 2 À 4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

2 steaks de coquille d'ailou style New York non cuits (400 à 450 g ch.)
2 cuillères à soupe d'huile de canola, divisées
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
1 botte d'asperges, parées

INSTRUCTIONS



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



Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à HIGH (haute) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les biftecks sur la grille et appuyez délicatement sur ceux-ci pour maximiser les marques de grillage. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 4 minutes.



Après 4 minutes, tournez les biftecks. Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 52 °C (125 °F).



Retirez les biftecks du grill et laissez-les reposer 5 minutes; entre-temps, ils continueront de cuire pour atteindre une température sécuritaire pour la consommation. Utilisez un thermomètre à cuisson pour vous assurer que la viande a cuit jusqu'à une température interne sécuritaire.



Pendant ce temps, placez les asperges sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 4 minutes.



Une fois la cuisson et le temps de repos terminés, tranchez le bifteck et servez-le avec des asperges.

CONSEIL Remplacez l'assaisonnement par votre mélange d'épices à bifteck préféré à l'étape 1.

Recette de départ

Cheeseburgers classiques

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : ENVIRON 8 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 8 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

680 g de bœuf haché cru
(80 % maigre)

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

4 tranches de fromage américain

4 pains à hamburger

Garnitures

Laitue

Oignon rouge

Tomates

Cornichons

Condiments

INSTRUCTIONS



Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à HIGH (haute) et la durée à 8 minutes pour des hamburgers cuits à point.



Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage. Pendant que l'appareil préchauffe, divisez le bœuf haché en 4 portions et façonnez sans serrer chaque portion en galette de 10 cm.



À l'aide du pouce, faites une légère dépression de 2,5 cm au centre de chaque galette (cela aidera les galettes à préserver leur forme pendant la cuisson). Assaisonnez les galettes de sel et de poivre, au goût.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les galettes sur la grille et appuyez délicatement sur celles-ci pour maximiser les marques de grillage. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 minutes.



Après 6 minutes, placez une tranche de fromage sur chaque galette. Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 1 minute.



Après 1 minute, retirez les cheeseburgers de la grille. Placez les pains sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 1 minute.



Une fois la cuisson terminée, servez les cheeseburgers sur les pains rôtis.

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

Recette de départ

Saumon mariné à la Teriyaki

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 5 MINUTES | **MARINER** : 1 À 12 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 7 À 9 MINUTES

DONNE : 4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

4 filets de saumon non cuits,
sans peau (170 g chacun)

236 ml de marinade teriyaki

INSTRUCTIONS



Placez les filets de poisson et la sauce teriyaki dans un grand contenant ou sac en plastique refermable. Remuez les filets pour les couvrir de sauce uniformément. Réfrigérez et laissez mariner pendant au moins 1 heure et jusqu'à 12 heures.



Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 8 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les filets sur la grille et appuyez délicatement sur ceux-ci pour maximiser les marques de grillage. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 minutes. Il n'est pas nécessaire de retourner les filets de poisson pendant la cuisson.



Après 6 minutes, vérifiez la cuisson des filets; la température interne devrait être de 60 °C (140 °F). Si nécessaire, fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant jusqu'à deux minutes supplémentaires.



Une fois la cuisson terminée, servez les filets sans attendre.

CONSEIL Remplacez la sauce teriyaki par votre marinade préférée à l'étape 1.

Recette de départ

Poitrines de poulet à la sauce barbecue

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 5 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : ENVIRON 8 MINUTES | DURÉE DE CUSSION : 23 À 25 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet congelées, désossées, sans peau (225 g chacune)

2 cuillères à soupe d'huile de canola, divisées

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

236 ml de votre sauce barbecue préférée

INSTRUCTIONS



Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MEDIUM (moyenne) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez **▶■** pour commencer le préchauffage.



Pendant que l'appareil est en préchauffage, badigeonnez uniformément chaque poitrine de poulet avec 1/2 cuillère à soupe d'huile de canola. Ensuite, assaisonnez de sel et de poivre, au goût.



Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les poitrines de poulet sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes.



Après 10 minutes, retournez les poitrines. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.



Après 5 minutes, arrosez généreusement les poitrines avec la sauce barbecue, puis retournez-les et badigeonnez généreusement l'autre côté. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.



Après 5 minutes, répétez l'étape 5. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes de plus.



Si nécessaire, badigeonnez le poulet de nouveau et faites cuire jusqu'à 3 minutes de plus jusqu'à ce que le centre de la viande ait atteint une température interne de 74 °C (165 °F).



Laissez le poulet reposer 5 minutes avant de servir.

CONSEIL Si vous utilisez une sauce barbecue épaisse, faites griller à LOW (faible) plutôt qu'à MEDIUM (moyenne).



POULET FRIT ÉPICÉ STYLE NASHVILLE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 20 MINUTES | **MARINER** : 8 HEURES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 25 MINUTES
DONNE : 3 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de poudre d'ail
2 cuillères à soupe de poudre d'oignon
2 cuillères à soupe de poudre de chili
1 cuillère à soupe de poudre de moutarde
2 cuillères à soupe de sel casher
1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
1 l de babeurre
2 cuisses de poulet non cuites,
non désossées avec la peau

2 poitrines de poulet non cuites, non désossées
avec la peau, chacune coupée en deux
560 g de farine tout-usage
175 ml d'huile de canola, divisée
2 cuillères à soupe de sucre brun
3 cuillères à soupe de paprika
2 c. à thé de poivre de Cayenne

INSTRUCTIONS

- 1 Mélangez les poudres d'ail, d'oignon, de chili et de moutarde avec le sel et le poivre. Placez la moitié du mélange dans un grand contenant ou sac de plastique refermable. Ajoutez le babeurre dans le contenant ou le sac et combinez le mélange d'épices. Réservez le reste du mélange d'épices.
- 2 Ajoutez le poulet au mélange de babeurre et laissez mariner au réfrigérateur pendant 8 heures ou toute la nuit.
- 3 Égouttez le poulet de la marinade. Combinez le mélange d'épices restant à la farine dans un grand bol à mélanger. En divisant la recette, touillez les morceaux de poulet dans le mélange de farine épicé jusqu'à ce qu'ils soient enrobés uniformément. Tapotez délicatement le poulet pour éliminer le surplus de farine.
- 4 Insérez le panier de cuisson dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec.), réglez la température à 360 °F (180 °C) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 5 Pendant que l'appareil est en préchauffage, badigeonnez chaque morceau de poulet d'huile, en utilisant un total de 60 ml pour tous les morceaux.
- 6 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, mettez le poulet dans le panier. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes.
- 7 Entre-temps, fouettez la 115 ml d'huile de canola restante, le sucre brun, le paprika et le poivre de cayenne dans un bol.
- 8 Après 10 minutes, retournez le poulet. Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes de plus, puis vérifiez la cuisson du poulet. Poursuivez la cuisson pour 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 74 °C (165 °F).
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, mélangez délicatement le poulet dans le mélange d'huile épicé pour bien l'enrober et servez.

CONSEIL Pour créer un repas complet, servez avec de la salade de chou et des biscuits avec du miel.

STEAKS DE CHOU-FLEUR GRILLÉS

RECETTE DE NIVEAU AVANCÉ ●●●

PRÉP. : 20 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 17 MINUTES | **DONNE** : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 tête de chou-fleur, sans feuilles ni tiges
60 g d'olives Kalamata, hachées, noyaux retirés
90 g de poivrons rouges rôtis, hachés
1 cuillère à soupe d'origan frais, émincé
1 cuillère à soupe de persil frais, émincé
3 gousses d'ail, pelées, émincées
Jus d'un citron
285 g de fromage féta, émietté
Sel casher, au goût
1 c. à thé de poivre noir moulu
40 g de noix de Grenoble, grossièrement hachées
1 petit oignon rouge, pelé, haché
4 cuillères à soupe d'huile de canola, divisées

INSTRUCTIONS

- 1 Coupez le chou-fleur de haut en bas en deux morceaux de 5 cm; réservez le reste de chou-fleur.
- 2 Pour faire la salsa grecque, dans un grand bol, mélangez les olives, les poivrons rouges rôtis, l'origan, le persil, l'ail, le jus de citron, le féta, le sel, le poivre, les noix de Grenoble, l'oignon rouge et 2 cuillères à soupe d'huile de canola.
- 3 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 17 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 4 Pendant que l'appareil est en préchauffage, brossez les 2 cuillères à soupe d'huile restantes des deux côtés des « steaks », puis assaisonnez-les avec du sel, au goût.
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les « steaks » sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes.
- 6 Après 10 minutes, retournez les « steaks ». Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
- 7 Après 5 minutes, badigeonnez généreusement les « steaks » de salsa grecque. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes. Réservez le reste de salsa grecque.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

CONSEIL Coupez le reste de chou-fleur en gros morceaux, enrobez-les d'huile de canola, et faites griller pendant 12 minutes avant mélanger avec le reste de salsa grecque.

POIVRONS FARCIS AU RIZ ET AUX LÉGUMES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 32 MINUTES | **DONNE** : 6 POIVRONS

INGRÉDIENTS

6 poivrons rouges ou verts, sections supérieures de 1,25 cm coupées et réservées, grains et nervures retirés
4 gousses d'ail, émincée
1 petit oignon blanc, pelé, coupé en dés
2 sacs (225 g) de riz instantané, cuit au four à micro-ondes
1 boîte (285 g) de sauce enchilada rouge
1 sachet (28 g) de mélange d'épices pour fajitas
1 boîte (115 g) de piments verts en dés, égouttés
120 ml de bouillon de légumes
1 sac (225 g) de fromage Colby-Jack râpé, divisé

INSTRUCTIONS

- 1 Hachez les portions de 1,25 cm de poivrons réservés et placez-les dans un grand bol à mélanger. Ajoutez tous les autres ingrédients dans le bol à mélanger, à l'exception des poivrons entiers et de la moitié du fromage.
- 2 Utilisez la marmite de cuisson sans que la grille ou le panier de friture ne soit installé. Fermez le couvercle. Sélectionnez ROAST (rôtir), réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 32 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 3 Pendant que l'appareil est en préchauffage, garnissez les poivrons du mélange à l'aide d'une cuillère, en les remplissant le plus possible. Si nécessaire, pressez légèrement sur le mélange pour pouvoir en mettre davantage.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les poivrons, en position verticale, dans la marmite. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 30 minutes.
- 5 Après 30 minutes, saupoudrez uniformément le reste de fromage sur le dessus des poivrons. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.



KEBABS DE BŒUF ET DE LÉGUMES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 8 À 12 MINUTES
DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 steaks de coquille d'ailou style New York (280 à 340 g chacun), coupés en cube de 5 cm

8 champignons de Paris blancs, coupés en deux, sans les tiges

1 poivron (vert, jaune ou rouge), coupé en lanières de 5 cm

1 petit oignon blanc, pelé, coupé en quartiers, pétales coupés en morceaux de 5 cm

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

Assaisonnement à steak, au goût

5 brochettes pour kebab pour Gril Ninja® Foodi™* (ou brochettes en bois, de 20 cm et moins)

INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à HIGH (haute) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil est en préchauffage, montez les brochettes en suivant l'ordre suivant, jusqu'à ce qu'elles soient pratiquement pleines : cube de bœuf, champignon, poivron et oignon. Assurez-vous que les ingrédients sont poussés presque complètement au bout de la brochette.
- 3 Assaisonnez les brochettes généreusement avec du sel, du poivre et de l'assaisonnement à steak.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les brochettes sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 8 minutes sans les retourner.
- 5 Après 8 minutes, vérifiez si la viande a atteint la cuisson désirée et faites cuire encore jusqu'à 4 minutes si désiré.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

* Les brochettes pour kebab pour Gril Ninja Foodi sont vendues séparément sur ninjaccessories.com.

SANDWICHS AUX POIVRONS ET À LA SAUCISSE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 26 MINUTES | **DONNE** : 6 SANDWICHS

INGRÉDIENTS

2 poivrons, coupés en quartiers, grains et nervures retirés

1 oignon blanc, pelé, tranché en rondelles de 2,5 cm

2 cuillères à soupe d'huile de canola, divisée

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

6 saucisses crues (115 g chacune), p.ex., saucisse italienne piquante ou Bratwurst

6 pains à hot-dog

Condiments, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à LOW (faible) et la durée à 26 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil est en préchauffage, enrobez les poivrons et les oignons d'huile, de sel et de poivre noir.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les poivrons et les oignons sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 12 minutes sans les retourner.
- 4 Après 12 minutes, transférez les poivrons et les oignons dans un moyen bol à mélanger. Placez les saucisses sur la grille; fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 minutes.
- 5 Après 6 minutes, retournez les saucisses. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 minutes de plus.
- 6 Entre-temps, séparez délicatement les oignons grillés en rondelles individuelles et mélangez-les aux lanières de poivron.
- 7 Après 6 minutes, retirez les saucisses de la grille. Placez les petits pains (côté coupé vers le bas) sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes.
- 8 Une fois la cuisson terminée, ajoutez tout condiment désiré dans les petits pains, puis mettez une saucisse dans chacun. Garnissez généreusement de poivrons et d'oignons, et servez.

CONSEIL Pour que cette recette convienne à un régime cétogène, servez sans les pains.





FLÉTAN GRILLÉ AUX AGRUMES



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 À 12 MINUTES
DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Zeste et jus d'une orange
Zeste et jus d'une lime
1 cuillère à soupe de gingembre, émincé
1 c. à thé d'ail, émincé
1 c. à thé de sel casher
1 c. à thé de poivre noir moulu
2 cuillères à soupe d'huile de canola
1 cuillère à soupe de persil, émincé
2 cuillères à soupe de miel
2 filets de flétan congelés (170 g chacun)

INSTRUCTIONS

- 1** Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 2** Pendant que l'appareil préchauffe, combinez tous les ingrédients dans un bol, à l'exception des filets de flétan, et mélangez bien. Ensuite, placez les filets dans un bol et ajoutez une généreuse quantité de marinade à l'aide d'une cuillère pour les couvrir uniformément.
- 3** Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les filets sur la grille. Ajoutez une cuillerée de marinade sur chaque filet, puis fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la température interne atteigne 60 °C (140 °F). Pour encore plus de saveur, arrosez les filets de marinade toutes les 3 à 4 minutes.
- 4** Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

CONSEIL Pour faire une sauce d'accompagnement pour le poisson, portez le reste de marinade à ébullition pendant 2 minutes dans une petite casserole, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre froid en fouettant jusqu'à ce qu'il soit fondu.

MAÏS DE RUE À LA MEXICAINE



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : ENVIRON 8 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 12 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 épis de maïs, épluchés
2 cuillères à soupe d'huile de canola, divisées
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

SAUCE

160 g de fromage cotija, râpé,
et un peu plus pour la garniture
60 ml de mayonnaise
60 ml de crème sure
Jus de 2 limes
1 c. à thé de poudre d'ail
1 c. à thé de poudre d'oignon
15 g de coriandre fraîche, hachée

INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonnez chaque épi de maïs avec 1/2 cuillère à soupe d'huile de canola. Assaisonnez de sel et de poivre, au goût.
- 3 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez le maïs sur la grille, fermez le couvercle et faites cuire pendant 6 minutes.
- 4 Après 6 minutes, retournez les épis. Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 6 minutes.
- 5 Pendant ce temps, mélangez tous les autres ingrédients de la sauce dans un bol à mélanger.
- 6 Une fois la cuisson terminée, enrobez chaque épi de maïs de sauce uniformément. Garnissez de fromage cotija supplémentaire et servez immédiatement.

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



PIZZA GRILLÉE INDIVIDUELLE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 10 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 6 MINUTES | **DONNE** : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de farine tout-usage, ou plus au besoin

1 pâte à pizza achetée en magasin (170 g)

1 cuillère à soupe d'huile de canola, divisée

118 ml de sauce à pizza ou alfredo

113 g de fromage mozzarella râpé

56 g de fromage ricotta

12 à 15 tranches de pepperoni, facultatif

Origan séché pour servir, facultatif

CONSEIL N'hésitez pas à remplacer le pepperoni par votre garniture à pizza préférée.



INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 7 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, étendez la farine uniformément sur une surface de travail propre.
- 3 Utilisez un rouleau à pâtisserie pour rouler la pâte sur la surface enfarinée jusqu'à ce qu'elle atteigne une épaisseur uniforme, en ajoutant de la farine supplémentaire au besoin pour veiller à ce que la pâte ne colle pas au rouleau. Pour ne pas excéder la grille, la pâte ne doit pas dépasser un diamètre de 23 cm.
- 4 Badigeonnez uniformément la surface de la pâte roulée avec 1/2 cuillère à soupe d'huile de canola. Retournez la pâte et badigeonnez-la avec la 1/2 cuillère à soupe restante d'huile. Piquez la surface de la pâte 5 ou 6 fois à l'aide d'une fourchette pour prévenir la formation de poches d'air pendant la cuisson.
- 5 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez la pâte sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 4 minutes.
- 6 Après 4 minutes, retournez la pâte, puis étendez la sauce uniformément sur la pâte. Parsemez de fromage et de tranches de pepperoni si désiré.
- 7 Fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les tranches de pepperoni commencent à être croustillantes.
- 8 Une fois la cuisson terminée, laissez refroidir légèrement et garnissez d'origan séché, si désiré, avant de trancher en pointes.





FRITES PARMESAN AVEC MAYO À L'AIL



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 3 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 20 À 22 MINUTES

DONNE : 5 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

450 g de frites congelées
115 g de mayonnaise
2 gousses d'ail, émincées
1 c. à thé de poudre d'ail
1/2 c. à thé de sel casher
1/4 de c. à thé de sel de poivre noir moulu
Trait de jus de citron
1 cuillère à soupe d'huile de canola
56 g de fromage parmesan râpé
1 cuillère à soupe de persil, haché

INSTRUCTIONS

- 1** Insérez le panier de cuisson dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec.) et réglez la température à 375 °F (190 °C) et la durée à 22 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 2** Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, mettez les frites congelées dans le panier. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes.
- 3** Après 10 minutes, agitez le panier de frites. Replacez le panier dans l'appareil et fermez le couvercle pour reprendre la cuisson.
- 4** Entre-temps, combinez la mayonnaise, l'ail, la poudre d'ail, le sel, le poivre et le jus de citron dans un bol.
- 5** Après 10 minutes, vérifiez la cuisson des frites. Poursuivez la cuisson jusqu'à 2 minutes de plus si nécessaire.
- 6** Une fois la cuisson terminée, enrobez d'abord les frites d'huile de canola, puis ajoutez le parmesan râpé et le persil. Servez immédiatement avec la mayonnaise à l'ail.

CONSEIL Utilisez le type de frites congelées de votre choix, assurez-vous simplement de les avoir à l'œil pendant la cuisson pour qu'elles ne soient ni trop molles, ni trop croustillantes.

CAROTTES GRILLÉES AU MIEL ET AUX HERBES



RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 15 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 c. à thé de sel casher
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 6 carottes moyennes, pelées, coupées sur la longueur
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de romarin frais, haché

INSTRUCTIONS

- 1 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 2 Dans un petit bol, mélangez le miel, le sel et le beurre fondu.
- 3 Badigeonnez les carottes de beurre de miel, puis enrobez-les uniformément d'herbes fraîches.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les carottes sur la grille. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 5 minutes.
- 5 Après 5 minutes, tournez les carottes. Fermez le couvercle et faites cuire pendant les 5 minutes restantes.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

CONSEIL Cette recette fonctionne bien avec la plupart des légumes-racines, coupés dans une taille similaire à celle des carottes.





TARTE AUX FRAMBOISES ET AUX POMMES GRILLÉES



RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 20 MINUTES | **PRÉCHAUFFAGE** : ENVIRON 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 28 MINUTES

LAISSER REFROIDIR : 20 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Jus de 1 citron

2 l d'eau froide

8 pommes Granny Smith, pelées, évidées et coupées en quartiers, divisées

190 g de framboises, rincées

5 cuillères à soupe de sucre brun, divisées

5 cuillères à soupe de sucre cristallisé, divisées

1/2 c. à thé de cannelle moulue

1/2 c. à thé de gingembre moulu

3 cuillères à soupe de farine tout-usage

130 ml de compote de pommes

1 pâte à tarte congelée, décongelée

Crème glacée, facultative, pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Mélangez le jus de citron, l'eau et les tranches de pomme dans un bol. Laissez les tranches s'imbibler pendant 10 minutes, puis retirez-les du liquide et asséchez-les.
- 2 Insérez la grille dans l'appareil et fermez le couvercle. Sélectionnez GRILL (griller), puis réglez la température à MAX (maximum) et la durée à 8 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 3 Pendant le préchauffage de l'appareil, coupez en dés 8 tranches de pomme, puis mettez-les de côté. Dans un bol à mélanger, enrobez le reste de tranches d'une cuillère à soupe de sucre brun et d'une cuillère à soupe de sucre cristallisé, en couvrant toutes les tranches uniformément.
- 4 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez les tranches enrobées de sucre sur la grille et faites cuire pendant 8 minutes. Ne retournez pas les tranches pendant la cuisson au grill.
- 5 Entre-temps, mélangez les framboises, le reste de sucre brun, le reste de sucre cristallisé, la cannelle, le gingembre, la farine, la compote de pommes et les pommes en dés dans un bol.
- 6 Une fois la cuisson terminée, incorporez délicatement les pommes grillées aux ingrédients du bol à mélanger.
- 7 Versez le mélange dans le moule à usages multiples Ninja** (ou dans un moule à cuisson de 20 cm), en l'étalant uniformément. Déposez la croûte à tarte sur le dessus et repliez les bords pour veiller à ce que la croûte adhère au moule. À l'aide d'un couteau, coupez plusieurs X dans la pâte pour que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson.
- 8 Retirez la grille de l'appareil. Sélectionnez BAKE (cuire), réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 20 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer le préchauffage.
- 9 Lorsque l'appareil émet un bip pour indiquer qu'il a préchauffé, placez le moule directement dans la marmite. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 20 minutes.
- 10 Une fois la cuisson terminée, laissez la tarte refroidir pendant 20 minutes avant de la servir chaude accompagnée de crème glacée, si désiré.

CONSEIL Pour une croûte très dorée, badigeonnez avant et pendant la cuisson avec 60 ml de crème épaisse à laquelle vous aurez incorporé un jaune d'œuf.

* Le moule à usages multiples Ninja est vendu séparément à ninjaaccessories.com.

Tableau de cuisson au grill

CONSEIL Pour moins de fumée, nous vous recommandons de badigeonner les aliments d'huile de canola avant de les faire griller.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMP.	DURÉE DE CUISSON	INSTRUCTIONS
VOLAILLE				
Les durées fournies dans le tableau visent à cuire la volaille en profondeur à une température interne de 74 °C.				
Poirtrines de poulet	2 poitrines de poulet non désossées (340 à 680 g chacune)	HIGH (haute)	16 à 20 min.	Retournez-les à mi-cuisson
	4 poitrines désossées (200 à 255 g ch.)	HIGH (haute)	14 à 18 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Poulet, quarts cuisse	2 quarts cuisse non désossés (340 à 400 g ch.)	HIGH (haute)	20 à 24 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Saucisses au poulet, préparées	1 paquet, 340 g (4 saucisses)	HIGH (haute)	5 à 6 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Filets mignons de poulet	6 filets mignons désossés (55 à 85 g ch.)	HIGH (haute)	7 à 10 min.	Retournez-les à mi-cuisson
	4 cuisses non désossées (200 à 255 g ch.)	HIGH (haute)	23 à 26 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Cuisses de poulet	4 cuisses désossées (115 à 200 g ch.)	HIGH (haute)	10 à 13 min.	Retournez-les à mi-cuisson
	4 cuisses non désossées (200 à 255 g ch.)	HIGH (haute)	23 à 26 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Ailes de poulet	900 g, non désossées (pilons et joints)	HIGH (haute)	10 à 14 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Hamburgers de dinde	4 galettes (115 g ch.), épaisseur de 2,5 cm	HIGH (haute)	11 à 13 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
BŒUF				
Les durées fournies dans le tableau visent une cuisson à point (cuisson moyenne) du bœuf à une température interne de 63 °C.				
Hamburgers	4 galettes (jusqu'à 200 g ch.), 2,5 à 3,75 cm d'épaisseur	HIGH (haute)	4 à 9 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Filet mignon	4 biftecks (170 à 225 g ch.), 3 à 3,75 cm d'épaisseur	HIGH (haute)	12 à 15 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Steak de pointe d'épaule ou de flanc	2 steaks (225 à 285 g ch.), 2,5 à 3 cm d'épaisseur	HIGH (haute)	7 à 10 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Hot dogs	4 hot dogs	HIGH (haute)	3 à 5 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Coquille d'aloyau style NY	2 biftecks (400 à 450 g ch.), 3 à 3,75 cm d'épaisseur	HIGH (haute)	9 à 11 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Faux-filet	2 biftecks (400 à 450 g ch.), 3 cm d'épaisseur	HIGH (haute)	8 à 10 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Viande de hampe	2 biftecks (225 g ch.), 2 à 2,5 cm d'épaisseur	HIGH (haute)	7 à 9 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Bifteck de pointe	Jusqu'à 680 g	MEDIUM (moyenne)	11 à 13 min.	Mariner au goût (voir page 7 pour inspiration)
Bifteck d'aloyau	2 biftecks (400 à 450 g ch.), 3,75 cm d'épaisseur	HIGH (haute)	9 à 12 min.	Retournez-les à mi-cuisson
PORC, AGNEAU ET VEAU				
Les durées fournies dans le tableau visent à cuire le porc, l'agneau et le veau en profondeur à une température interne de 63 °C.				
Petites côtes levées de dos	4 ch., pièces à trois os (225 à 285 g)	HIGH (haute)	20 à 22 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Bacon	5 lanières, coupe épaisse	LOW (faible)	9 à 11 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Carré d'agneau	1/2 carré (4 os)	HIGH (haute)	12 à 14 min.	Retournez-les à mi-cuisson
	2 côtelettes épaisses avec l'os (285 à 340 g ch.)	HIGH (haute)	15 à 18 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Côtelettes de porc	4 côtelettes désossées (225 g ch.)	HIGH (haute)	14 à 16 min.	Retournez-les à mi-cuisson
	2 côtelettes épaisses avec l'os (285 à 340 g ch.)	HIGH (haute)	15 à 18 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Filets mignons de porc	2 filets de porc entiers (450 à 680 g ch.)	HIGH (haute)	15 à 20 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Saucisses	6 saucisses entières (85 à 115 g ch.)	LOW (faible)	8 à 12 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Côtelettes de veau	4 côtelettes avec l'os (115 à 170 g ch.)	HIGH (haute)	8 à 12 min.	Retournez-les à mi-cuisson

Tableau de cuisson au grill, suite

CONSEIL Pour moins de fumée, nous vous recommandons de badigeonner les aliments d'huile de canola avant de les faire griller.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMP.	DURÉE DE CUISSON	INSTRUCTIONS
FRUITS DE MER				
Les durées fournies dans le tableau visent à cuire les fruits de mer en profondeur à une température interne de 63 °C.				
Morue ou aiglefin	4 filets (115 à 170 g ch.)	MAX (maximum)	8 à 10 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Flet	2 filets (55 à 115 g ch.)	MAX (maximum)	2 à 3 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Flétan	4 filets (115 à 170 g ch.)	MAX (maximum)	6 à 9 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Huîtres	12	MAX (maximum)	5 à 7 min.	Ouvrez et placez sur le grill, côté coquille
Saumon	4 filets (140 à 170 g ch.)	MAX (maximum)	7 à 9 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
Pétoncles	12 (450 g)	MAX (maximum)	5 à 8 min.	Retournez-les à mi-cuisson
Crevette	450 g jumbo (paquet de 16 à 18)	MAX (maximum)	3 à 5 min.	Séchez-les en tamponnant, puis assaisonnez-les
Espadon ou thon	4 filets (115 à 170 g ch.)	MAX (maximum)	6 à 8 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
VOLAILLE CONGELÉE				
Les durées fournies dans le tableau visent à cuire la volaille en profondeur à une température interne de 74 °C.				
Poitrines de poulet	4 poitrines désossées (200 à 255 g ch.)	MEDIUM (moyenne)	20 à 25 min.	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Cuisses de poulet	4 cuisses non désossées (200 à 255 g ch.)	MEDIUM (moyenne)	25 à 28 min.	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Hamburgers de dinde	4 galettes (115 à 170 g ch.)	MEDIUM (moyenne)	11 à 13 min.	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
BŒUF CONGELÉ				
Les durées fournies dans le tableau visent à cuire le bœuf en profondeur à une température interne de 63 °C.				
Hamburgers	4 galettes (115 g ch.), épaisseur de 2,5 cm	MEDIUM (moyenne)	10 à 15 min.	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
Filet mignon	2 biftecks (170 à 225 g ch.), 3 à 3,75 cm d'épaisseur	MEDIUM (moyenne)	15 à 17 min.	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Coquille d'aloyau style NY	2 biftecks (400 à 450 g ch.), 3 à 3,75 cm d'épaisseur	MEDIUM (moyenne)	18 à 24 min.	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Faux-filet	2 biftecks (400 à 450 g ch.), 3 cm d'épaisseur	MEDIUM (moyenne)	18 à 22 min.	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
PORC CONGELÉ				
Les durées fournies dans le tableau visent à cuire le porc en profondeur à une température interne de 63 °C.				
Côtelettes de porc	4 côtelettes désossées (225 g ch.)	MEDIUM (moyenne)	20 à 23 min.	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Filet mignon de porc	1 filet mignon entier (450 g)	MEDIUM (moyenne)	20 min.	Retournez 2 à 3 fois pendant la cuisson
Saucisse, non cuite	6 saucisses non cuites (environ 450 g)	LOW (faible)	10 à 14 min.	Retournez-les à mi-cuisson
FRUITS DE MER CONGELÉS				
Les durées fournies dans le tableau visent à cuire les fruits de mer en profondeur à une température interne de 63 °C.				
Flétan	4 filets (170 g ch.)	MAX (maximum)	14 à 16 min.	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
Saumon	4 filets (115 g ch.)	MAX (maximum)	10 à 13 min.	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré
Crevette	1 450 g jumbo (16 à 18 ch.)	MAX (maximum)	4 à 6 min.	Il n'est pas nécessaire de les retourner
HAMBURGERS VÉGÉTARIENS CONGELÉS				
Hamburgers végétariens	4 galettes (115 g ch.)	HIGH (haute)	8 à 10 min.	Retournez-les à mi-cuisson, si désiré

Tableau de cuisson au grill, suite

CONSEIL Pour moins de fumée, nous vous recommandons de badigeonner les légumes d'huile de canola avant de les faire griller.

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

Tableau de cuisson croustillante par convection

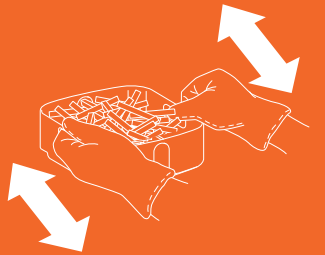
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TOUILLER DANS L'HUILE	TEMP.	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	2 bouquets	Entières, sans les tiges	2 c. à thé	390 °F (200 °C)	12 à 14 min.
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (environ 900 g)	Entières	Non	390 °F (200 °C)	45 à 60 min.
Poivrons (à rôtir)	4	Entières	Non	400 °F (205 °C)	20 à 25 min.
Brocoli	2 têtes	Coupez-les en fleurons de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	12 à 16 min.
Choux de Bruxelles	900 g	Coupez-les en deux, enlevez les tiges	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 18 min.
Courge musquée	1,3 kg	Coupez en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	30 min.
Carottes	900 g	Pelez et coupez en morceaux de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	16 à 18 min.
Chou-fleur	2 têtes	Coupez-les en fleurons de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 24 min.
Maïs en épis	5	Enlevez l'enveloppe des épis entiers	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	12 à 15 min.
Haricots verts	2 sacs (680 g)	Équeutez	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	10 à 12 min.
Chou frisé (pour les croustilles)	8 tasses, bien remplies	Déchirez en morceau, enlevez les extrémités	Non	300 °F (150 °C)	10 à 12 min.
Champignons	450 g	Rincez, coupez en quartiers	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	10 à 12 min.
Pommes de terre, Russet	1,3 kg	Coupez-les en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	25 à 30 min.
	450 g	Frites coupées à la main*, minces	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	390 °F (200 °C)	20 à 24 min.
	450 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	390 °F (200 °C)	23 à 26 min.
	4 entières (170 à 225 g)	Piquez 3 fois avec une fourchette	Non	390 °F (200 °C)	38 à 42 min.
Patates douces	680 g	Coupez en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min.
	6 entières (170 à 225 g)	Piquez 3 fois avec une fourchette	Non	390 °F (200 °C)	30 à 35 min.
Courgettes	900 g	Coupée en quartier dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 18 min.
VOLAILLE					
Poitrines de poulet	2 poitrines (340 à 680 g ch.)	Avec l'os	Badigeonnés d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min.
	2 poitrines (225 à 340 g ch.)	Désossées	Badigeonnés d'huile	375 °F (190 °C)	18 à 22 min.
Cuisses de poulet	4 cuisses (170 à 225 g ch.)	Avec l'os	Badigeonnés d'huile	390 °F (200 °C)	22 à 28 min.
	4 cuisses (115 à 225 g ch.)	Désossées	Badigeonnés d'huile	390 °F (200 °C)	18 à 22 min.
Ailes de poulet	900 g (pilons et joints)	Avec l'os	1 cuillère à soupe	390 °F (200 °C)	22 à 26 min.

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

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

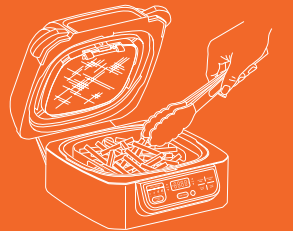
Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les brasser ou de les mélanger afin d'obtenir les résultats désirés.

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



Brassez vos aliments

OU



Mélangez avec les pinces recouvertes de silicone

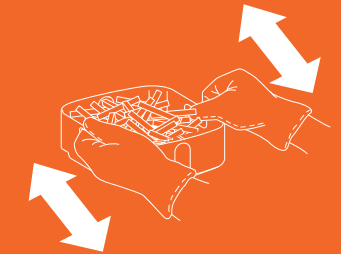
Tableau de cuisson croustillante par convection

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	TOUILLER DANS L'HUILE	TEMP.	DURÉE DE CUISSON
PORC ET AGNEAU					
Bacon	4 tranches, coupées en deux	Non	Non	350 °F (175 °C)	8 à 10 min.
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec l'os (285 à 340 g ch.)	Avec l'os	Badigeonnez d'huile	375 °F (190 °C)	15 à 17 min.
	4 côtelettes désossées (225 g ch.)	Désossées	Badigeonnez d'huile	375 °F (190 °C)	14 à 17 min.
Filets mignons de porc	2 filets de porc (450 à 680 g ch.)	Entières	Badigeonnez d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min
Saucisses	4 saucisses	Entières	Non	390 °F (200 °C)	8 à 10 min.
ALIMENTS CONGELÉS					
Escalopes de poulet	5 escalopes	Non	Non	390 °F (200 °C)	18 à 21 min
Croquettes de poulet	1 boîte (340 g)	Non	Non	390 °F (200 °C)	10 à 13 min.
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Non	Non	390 °F (200 °C)	14 à 16 min.
Bâtonnets de poisson	18 bâtonnets de poisson (340 g, environ 1 boîte)	Non	Non	390 °F (200 °C)	10 à 13 min.
Frites	450 g	Non	Non	350 °F (175 °C)	20 à 25 min.
	900 g	Non	Non	360 °F (180 °C)	28 à 32 min
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (310 g)	Non	Non	375 °F (190 °C)	8 à 10 min.
Chaussons chinois	1 sac (60 g, 20 unités)	Non	Non	390 °F (200 °C)	12 à 14 min.
Rouleaux de pizza	1 sac (565 g, 40 unités)	Non	Non	390 °F (200 °C)	12 à 15 min.
Crevettes popcorn	1 boîte (400 à 450 g)	Non	Non	390 °F (200 °C)	9 à 11 min.
Frites de patate douce	450 g	Non	Non	375 °F (190 °C)	20 à 22 min.
Croquettes de pommes de terre	450 g	Non	Non	360 °F (180 °C)	18 à 22 min.

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

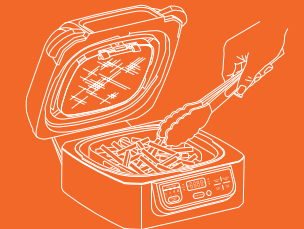
Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les brasser ou de les mélanger afin d'obtenir les résultats désirés.

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



Brassez vos aliments

OU



Mélangez avec les pinces recouvertes de silicone

NINJA[®]
Foodi™

GRIL

**Le gril qui grille, qui grésille
et qui fait frire à convection™.**

AG300C_IG_15Recipe_EN_FR_MP_Mv6

© 2019 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.
FOODI et LE GRIL QUI GRILLE, QUI GRÉSILLE ET QUI FAIT FRIRE À CONVECTION
sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

Pour plus de recettes, visitez ninjakitchen.com/recipe
Pour des pièces et des accessoires de remplacement, visitez ninjaaccessories.com