



MANUEL D'UTILISATION

Modèle N° GR82BCAN

GEORGE FOREMAN ^{MD}

LEAN
MEAN
EAT REDUCING
FAT
ROASTING
MACHINE

A stylized signature of the name "George Foreman" in cursive script.



Rôtissoire
George Jr.^{MD}

MAXIM[®]

Important pour votre sécurité

L'utilisation d'appareils électroménagers nécessite certaines précautions élémentaires:

1. Lire attentivement toutes les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Se servir des poignées.
3. Pour éviter un choc électrique, ne pas immerger le cordon et la prise électrique ni aucune partie du four dans un liquide.
4. Ne pas laisser cet appareil fonctionner sans surveillance en présence d'enfants.
5. Après usage, débrancher l'appareil et le laisser refroidir avant de le nettoyer ou avant d'installer ou de retirer un accessoire.
6. Ne pas utiliser un appareil dont la prise ou le cordon électrique est endommagé, ni un appareil fonctionnant anormalement ou ayant subi quelque dommage que ce soit. Pour toute inspection, réparation ou réglage, veuillez contacter le service après-vente afin d'obtenir une autorisation de retour.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peut provoquer un accident et entraîner des blessures.
8. Ne pas utiliser cet appareil à l'extérieur.
9. Ne pas laisser le cordon électrique pendre sur le bord d'une table ou d'un comptoir, ni le mettre en contact avec des surfaces très chaudes.
10. Ne pas placer l'appareil à proximité d'un brûleur de cuisinière électrique ou à gaz, ni dans un four chaud ou un four à micro-ondes.
11. Pour déplacer un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud, faire preuve d'une extrême prudence.
12. Pour éviter les risques d'incendie ou d'électrocution, ne pas placer d'aliments trop gros ni utiliser d'ustensiles métalliques (à l'exception des accessoires fournis) dans cet appareil.
13. Il y a risque d'incendie si le four est en contact avec un matériau inflammable (rideau, tissu, mur, etc.). Ne rien déposer sur l'appareil durant son fonctionnement. Ne pas utiliser sur des surfaces sensibles à la chaleur.
14. Faire très attention en tirant le bac d'égouttement ou en versant les liquides de cuisson.
15. Ne pas se servir de cet appareil pour d'autre usage que celui pour lequel il a été conçu.

Important pour votre sécurité (suite)

16. Ne placer aucun des matériaux suivants dans la rôtissoire : papier, carton, matière plastique et tout autre matière inflammable.
17. Pour le nettoyage, ne pas utiliser de tampons abrasifs métalliques. Des particules de métal pourraient entrer en contact avec des pièces électriques et causer un choc électrique.
18. Pour débrancher, tourner le bouton de la minuterie à la position « OFF » (Arrêt), puis débranchez l'appareil de la prise murale.
19. Ne laisser aucun accessoire, autre que ceux recommandés par le fabricant, dans la rôtissoire lorsque celle-ci n'est pas en service.
20. Ne pas recouvrir le bac d'égouttement ni aucune partie de la rôtissoire avec une feuille d'aluminium, car cela provoquerait une surchauffe.
21. Évitez tout contact avec les pièces mobiles.

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS

**CET APPAREIL EST DESTINÉ UNIQUEMENT À
UN USAGE MÉNAGER.**

Autres recommandations importantes

AVERTISSEMENT: *Cet appareil produit de la chaleur et de la vapeur durant son fonctionnement. Il est recommandé de prendre certaines précautions afin d'éviter les brûlures et autres blessures ou les risques d'incendie et de dommages.*

1. Toute personne n'ayant pas lu et assimilé ces instructions d'utilisation et de sécurité n'est pas apte à se servir de cet appareil.
2. **Débrancher l'appareil après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer. Pour éviter un choc électrique, ne jamais plonger ou rincer cet appareil dans l'eau ou tout autre liquide.**
3. Si cet appareil tombe dans l'eau ou se trouve immergé accidentellement, le débrancher immédiatement. **Ne pas mettre les mains dans l'eau avant de l'avoir débranché!**
4. Pour éviter de se brûler ou de se blesser, ne pas toucher les surfaces chaudes. Il est recommandé d'utiliser des moufles isolantes ainsi que des ustensiles à long manche. Utiliser l'accessoire porte-broche pour sortir l'ensemble tourne-broche de la rôtissoire.
5. Pour éviter blessures et dommages matériels, débrancher l'appareil avant d'y introduire des aliments. Toujours débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas en service.
6. Assurer une bonne circulation d'air au-dessus et autour de l'appareil lorsque celui-ci est en service. Ne pas faire fonctionner cet appareil à proximité de rideaux, de papiers peints, de vêtements, de torchons ou de tout autre matière inflammable.
7. Pour réduire les risques d'incendie, ne jamais laisser cet appareil fonctionner sans surveillance.
8. Ne jamais utiliser ou tenter de réparer un appareil électrique défectueux!
9. Le cordon d'alimentation électrique de l'appareil doit être branché uniquement dans une prise murale de 120 V c.a.
10. Ne pas utiliser cet appareil dans une position instable.
11. Ne pas tenter de déloger des aliments ou de nettoyer la rôtissoire quand celle-ci est branchée ou encore chaude.
12. Ne pas faire fonctionner cet appareil sans fermer son couvercle.
13. ATTENTION : SURFACES CHAUDES.

Prise polarisée

Cet appareil est muni d'une prise polarisée (l'une des fiches est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, elle ne peut être insérée dans une prise murale polarisée que dans un seul sens. Si la fiche n'entre pas correctement dans la prise, la tourner dans l'autre sens. Si elle n'entre toujours pas, faire appel à un électricien professionnel. Ne pas tenter de modifier ce dispositif de sécurité.

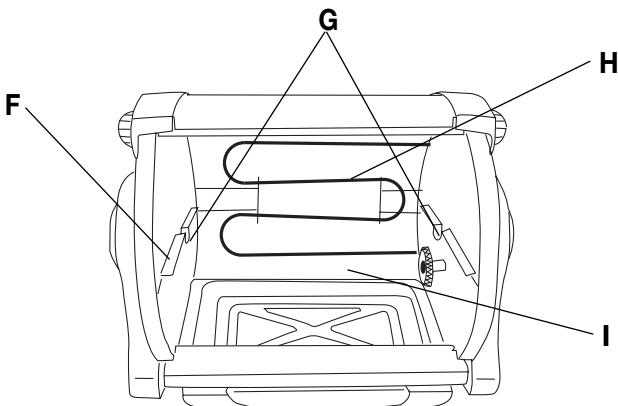
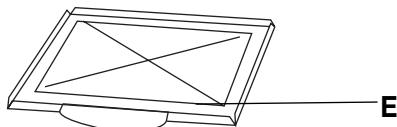
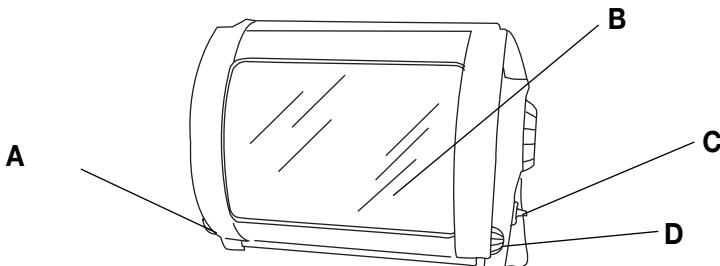
Cordon électrique

Le cordon électrique est court afin de réduire les risques d'enchevêtrement et d'accidents. Si vous utilisez un cordon électrique plus long ou une rallonge, faites preuve de plus de prudence lors de l'utilisation de l'appareil. Si vous utilisez un cordon électrique plus long ou un cordon de rallonge, assurez-vous que sa puissance soit équivalente ou supérieure à celle de l'appareil. Ne pas laisser pendre le cordon sur le bord d'un comptoir ou d'une table, car un enfant pourrait le tirer volontairement ou s'y accrocher accidentellement.

Alimentation électrique

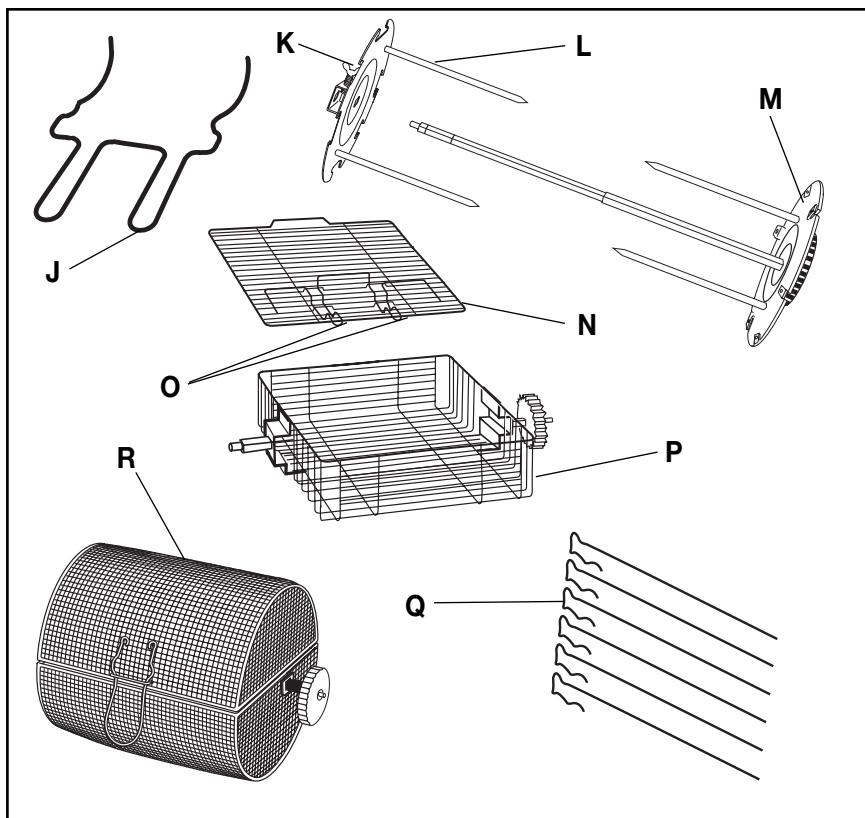
Si le circuit électrique est surchargé par d'autres appareils, la rotissoire peut ne pas fonctionner normalement. Brancher celle-ci de préférence seule sur un circuit.

Les éléments de votre rôtissoire George Jr.^{MD}



- | | |
|--|---|
| A. Corps de la rôtissoire | F. Glissière de l'ensemble tourne-broche |
| B. Couvercle rabattable avec fenêtre (Pièce N° 21191) | G. Étriers du tourne-broche |
| C. Bouton de la minuterie (Pièce N° 21398) | H. Élément chauffant |
| D. Poignées du couvercle | I. Réflecteur (Pièce N° 21193) |
| E. Bac d'égouttement (Pièce N° 21192) | |

Les éléments de votre rôtiſſoire George Jr.^{MD} (suite)



Accessoires

- J.** Accessoire porte-broche
(Pièce N° 21194)
- K.** Vis à ailettes (Article N° 21618)
- L.** Roue amovible avec vis à
ailettes (Article N° 21619A)
- M.** Roue fixe avec tige centrale et
engrenage (Article N° 21619B)
- N.** Couvercle du panier plat
(Pièce N° 21338)
- O.** Onglet métallique
- P.** Panier plat ajustable avec
engrenage (Article N° 21620)
- Q.** Brochettes avec poignée (6)
(Pièce N° 21199 x 6)
- R.** Panier circulaire avec
engrenage (Article N° 21621)

Introduction

Votre rôtissoire George Jr.TM est un appareil multi-fonctions doté d'un moteur puissant, d'un vaste volume de cuisson et d'un ensemble tourne-broche robuste.

Complet et fourni avec tous les accessoires nécessaires, votre rôtissoire George Jr.TM vous permet de cuire tous vos plats préférés, depuis les poissons et les légumes les plus délicats jusqu'aux pièces de volailles et aux hamburgers! La cuisson des poissons et des hamburgers peut se faire dans le panier plat ajustable et vous pouvez sans remords faire des frites cuites à l'air dans le panier rotatif. Quelque soit le mode de cuisson choisi, votre cuisine sera saine et savoureuse.

LA CUISSON AU TOURNE-BROCHE

Les viandes cuites au tourne-broche sont particulièrement riches en saveurs car elles conservent tout leur jus. Les aliments n'étant pas en contact avec les graisses, ce type de cuisson est bien meilleur pour la santé.

Pour pouvoir être installés sur le tourne-broche et être entièrement couverts par la longueur de l'élément chauffant, les aliments ne doivent pas dépasser 24 cm (9-1/2 pouces) de longueur. Le poids des aliments a donc moins d'importance que leur longueur.

Les aliments doivent être bien centrés sur le tourne-broche (surtout les viandes contenant un os), sinon la rotation s'effectuera de manière irrégulière et entraînera une fatigue excessive du moteur.

Pour la volaille, attachez les ailes et les cuisses avec de la ficelle culinaire, afin d'éviter que celles-ci n'entrent en contact avec l'élément chauffant.

Introduction (suite)

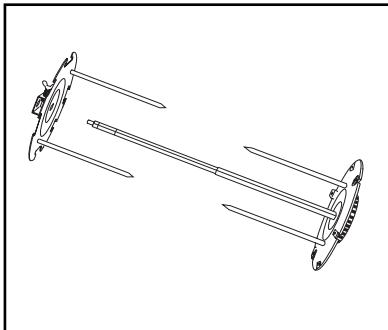
ACCESSOIRES

L'ensemble tourne-broche

Votre rôtissoire George Jr.^{MD} est équipée d'un robuste tourne-broche comportant deux parties :

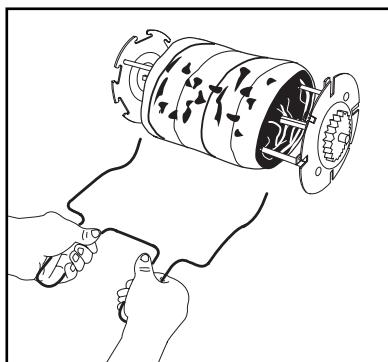
1. Une roue fixe avec une tige centrale, un engrenage et deux fourches
2. Une roue amovible avec une vis à ailettes et deux fourches.

Cet ensemble s'installe dans la rôtissoire et est entraîné par un puissant moteur qui assure automatiquement une cuisson uniforme – sans qu'il soit nécessaire d'ajouter des corps gras!



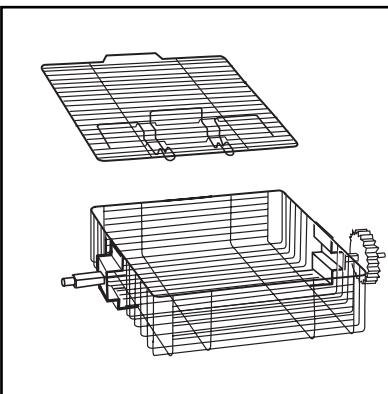
Accessoire porte-broche

Pour installer facilement l'ensemble tourne-broche dans la rôtissoire, ou pour l'en retirer, servez-vous toujours de l'accessoire porte-broche.



Panier plat ajustable

Servez-vous du panier plat ajustable pour faire cuire de petites coupes de viande, des hamburgers, des poissons ou fruits de mer et des légumes. Le couvercle du panier plat peut être réglé en hauteur selon l'épaisseur des aliments afin de maintenir ceux-ci bien en place.



Utilisations suggérées :

Hamburgers, biftecks, côtelettes de porc, poissons, poitrines de poulet, légumes tranchés, etc.

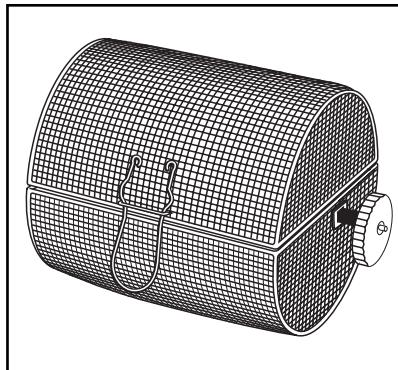
ACCESSOIRES (suite)

Panier rotatif pour cuisson des légumes

Le panier rotatif est idéal pour rissoler des pommes de terre et des légumes. Vous pourrez sans remords faire des frites, cuites à l'air. Une porte à fermeture pratique maintient sans problème les aliments à l'intérieur du panier.

Utilisations suggérées :

Pommes de terre, frites surgelées, légumes coupés en dés, etc.

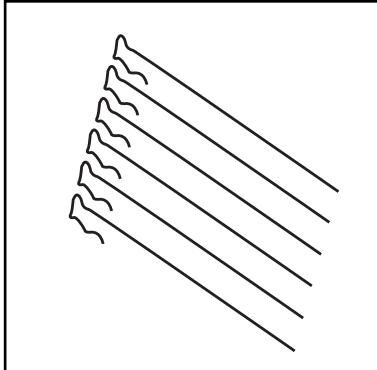


Brochettes

Avec 6 brochettes, il y aura des chiches-kebabs pour tout le monde ! Combinez vos viandes et légumes favoris pour composer de délicieuses brochettes.

Utilisations suggérées :

Bœuf, poulet, légumes, etc.



Préparation avant utilisation

AVERTISSEMENT : Afin d'éviter des brûlures ou de graves blessures, ne pas tenter d'installer des accessoires à l'intérieur de la rôtissoire lorsque celle-ci est branchée ou chaude.

Avant la première utilisation

Avant la première utilisation de votre rôtissoire George Jr.™, lavez tous les accessoires à l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez soigneusement tous les accessoires. Après vous être assuré que l'appareil n'est pas branché, utilisez un chiffon ou une éponge humide pour essuyer l'intérieur et l'extérieur de la rôtissoire.

ATTENTION : Ne jamais immerger la rôtissoire dans un liquide!

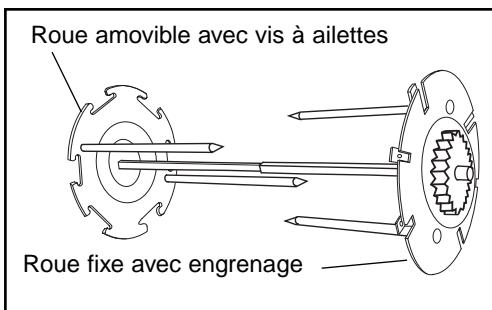
Préparation des aliments

Il est recommandé de préparer les aliments avant de procéder à l'assemblage de tout accessoire de cuisson. Coupez tous les légumes à cuire ou préparez une marinade maison pour rehausser les saveurs (Pour tout renseignement sur la préparation des marinades et des enduits aromatiques, voir « Recettes »). Si nécessaire, entreposer les aliments au réfrigérateur avant de préparer la rôtissoire.

Avant de placer des aliments sur la broche, le panier plat ou le panier circulaire, nous vous suggérons de vous familiariser avec le fonctionnement de la rôtissoire ainsi qu'avec l'assemblage et l'utilisation de tous les accessoires.

Installation du tourne-broche

1. Prenez l'ensemble tourne-broche.
2. Observez les deux roues d'extrémités. L'une d'elle (M) est fixe et comporte un engrenage, une tige centrale et deux fourches. La seconde (L) est amovible et comporte deux fourches et une vis à ailettes pour maintenir l'ensemble.
3. Desserrez la vis à ailettes et détachez la roue amovible de la tige centrale. Enfoncez délicatement la tige centrale et les fourches dans la viande.
4. Lorsque la viande est bien en place, replacez la roue amovible sur la tige centrale de manière à ce que ses fourches soient disposées à 90 ° par rapport aux fourches de la roue opposée (voir illustration ci-contre). Poussez la roue amovible le plus possible vers la roue fixe. Serrez la vis à ailettes pour verrouiller la roue amovible.



Préparation avant utilisation (suite)

5. **N'ALLUMEZ PAS ENCORE LA RÔTISSOIRE.** Soulevez le couvercle en le tenant par la poignée.
6. Tenez le tourne-broche de manière à ce que la roue munie de l'engrenage se trouve à votre droite. Faites glisser le tourne-broche le long des guides à l'intérieur de la rôtissoire. Voir figure 1. Assurez-vous que chaque extrémité du tourne-broche tombe dans l'encoche située au centre des guides.

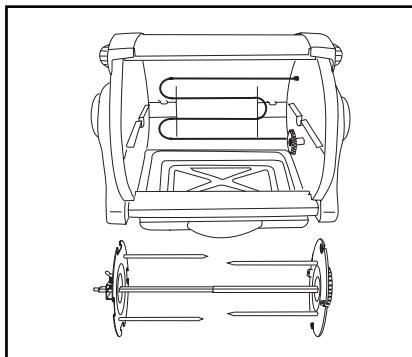


Figure 1

Installation du bac d'égouttement

1. S'il n'est pas déjà en place, faites coulisser le bac d'égouttement dans son emplacement, tel qu'indiqué à la Figure 2.

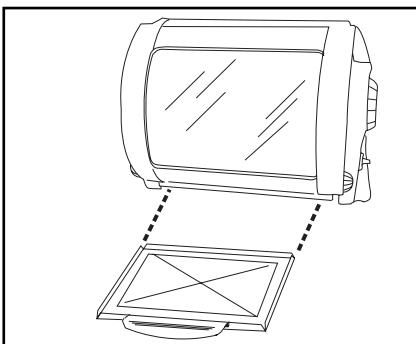


Figure 2

Mise en place du réflecteur

1. En le tenant par la poignée, faites glisser le réflecteur derrière l'élément chauffant. Voir figure 3. Assurez-vous que les encoches coïncident bien avec les pièces de fixation de l'élément chauffant.

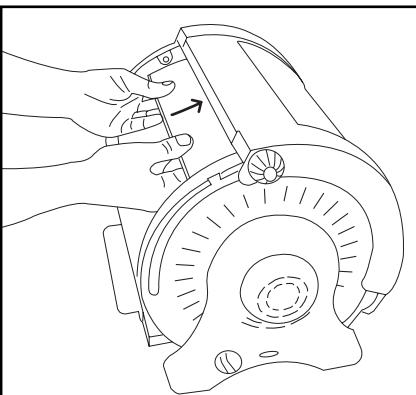


Figure 3

Préparation avant utilisation (suite)

PANIER ROTATIF POUR CUISSON À L'AIR

1. Saisissez la poignée du couvercle du panier rotatif. Pressez ses deux extrémités et relevez le couvercle. Voir figure 4.
2. Déposez les aliments dans le panier. Refermez le couvercle.
3. **N'ALLUMEZ PAS ENCORE LA RÔTISSOIRE.** Ouvrez-la en tenant le couvercle par la poignée.
4. Tenez le panier rotatif de manière à ce que l'engrenage se trouve à votre droite. Placez-le dans la rôtissoire en le faisant glisser le long des guides. Assurez-vous que chaque extrémité du panier tombe dans l'encoche au centre des guides.

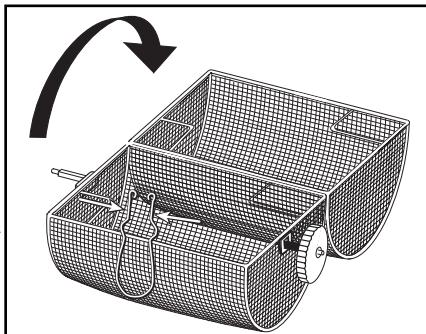


Figure 4

PANIER PLAT AJUSTABLE

1. Pincez les deux pattes métalliques du couvercle du panier plat et ouvrez celui-ci. Déposez le couvercle.
2. Répartissez les aliments à plat dans le panier sans les empiler.
3. Remettez le couvercle sur le panier, en l'ajustant selon l'épaisseur des aliments, de manière à ce qu'il maintienne ceux-ci bien en place pendant la rotation du panier. Voir figure 6.
4. **N'ALLUMEZ PAS ENCORE LA RÔTISSOIRE.** Ouvrez-la en tenant le couvercle par la poignée.
5. Tenez le panier plat de manière à ce que l'engrenage se trouve à votre droite. Placez-le dans la rôtissoire en le faisant glisser le long des guides. Assurez-vous que chaque extrémité du panier tombe dans l'encoche au centre des guides.

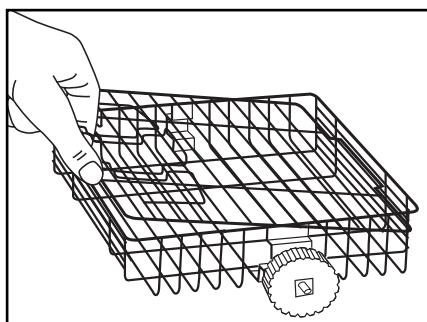


Figure 5

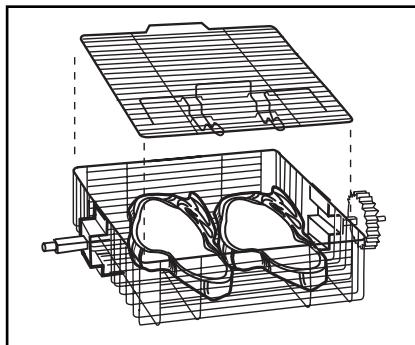


Figure 6

Préparation avant utilisation (suite)

Les Brochettes

NOTE : Utilisez les brochettes uniquement avec le tourne-broche.

Ne se servir des brochettes d'aucune autre manière.

1. Placez les aliments sur les brochettes.
2. Montez la roue amovible sur la tige centrale du tourne-broche. Centrez la roue amovible entre les repères situés sur la tige centrale. Serrez la vis à ailettes pur fixer la roue en place. Voir figure 7.
3. Tenez une brochette, poignée tournée vers la gauche. Insérez-la dans l'une des encoches aménagées sur la roue amovible et alignez la pointe de la brochette avec le trou correspondant situé la roue fixe (à l'autre extrémité du tourne-broche).
4. Appuyez sur la brochette, jusqu'à ce qu'elle s'enclenche en position. Voir figure 8. Répétez l'opération pour les autres brochettes.
5. **N'ALLUMEZ PAS ENCORE LA RÔTISSOIRE.** Ouvrez le couvercle en le tenant par la poignée.
6. Tenez le tourne-broche de manière à ce que l'engrenage se trouve à votre droite. Placez-le dans la rôtiSSoire en le faisant glisser le long des guides. Assurez-vous que chaque extrémité du panier tombe dans l'encoche au centre des guides.

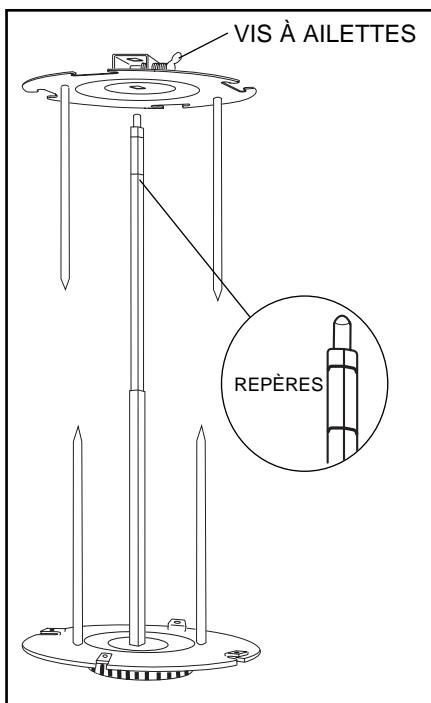


Figure 7

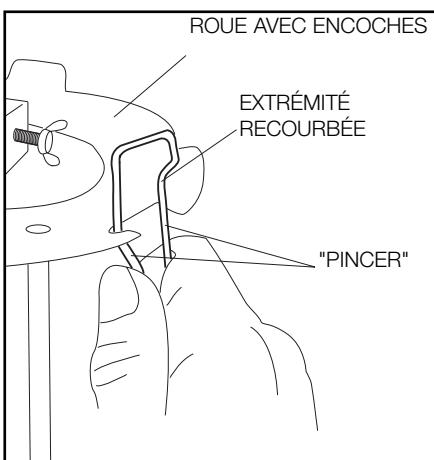


Figure 8

Mode d'emploi

NOTE : Lors de la première utilisation de cet appareil, il se peut que vous notiez une légère odeur de brûlé et un faible dégagement de fumée. Il n'y a rien d'anormal et cet inconvénient disparaît en très peu de temps.

1. Relevez le couvercle du four en vous aidant des poignées.
2. Préparez les aliments, l'ensemble tourne-broche et les accessoires tel qu'indiqué dans la section « Préparation avant utilisation ».
3. Refermez le couvercle.
4. Assurez-vous que le bac d'égouttement soit en place et bien engagé sous le réflecteur (voir « Préparation avant utilisation »).
5. Branchez la rôtissoire dans une prise murale standard de 120V, 60 Hz, polarisée.
6. Lorsque la rôtissoire est branchée, vous pouvez régler la minuterie sur le temps de cuisson désiré.

NOTE : Le réglage de la minuterie est continu de 15 minutes à 3 heures (180 minutes).

Dès que la minuterie est réglée à une position quelconque, le moteur de la rôtissoire se met à tourner et l'élément électrique commence à chauffer.

Laissez cuire les aliments durant le temps désiré. La cuisson ne dépassera pas le temps imparti par la minuterie. Lorsque le temps est écoulé, la minuterie émet un signal sonore et la rôtissoire s'éteint (élément chauffant et moteur).

7. Lorsque les aliments sont cuits et que la rôtissoire est éteinte, débranchez celle-ci de la prise murale. Laissez reposer les aliments et la rôtissoire pendant 15 à 20 minutes.

ATTENTION : Toujours débrancher le rôtissoire avant de retirer les aliments. Ne découpez JAMAIS de la viande dans le four-rôtissoire.

Mode d'emploi (suite)

8. **Portez des moufles isolantes** et utilisez l'accessoire porte-broche pour sortir le tourne-broche de la rôtissoire.
9. Pincez la poignée du porte-broche et introduisez ses branches entre les deux roues du tourne-broche. Soulevez celui-ci et sortez-le de la rôtissoire. Voir figure 9.

ATTENTION : Protégez toujours vos mains avec des moufles isolantes lorsque vous manipulez des accessoires chauds ou lorsque vous sortez des aliments de la rôtissoire.

10. Pour enlever la viande du tourne-broche, desserrez la vis à ailettes de la roue amovible et ôtez cette dernière de la tige centrale. Enlevez prudemment la viande du tourne-broche.

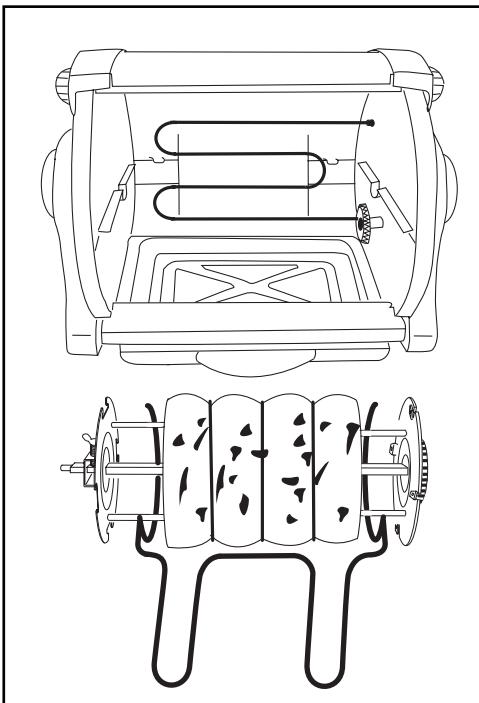


Figure 9

CONSEILS POUR LA CUISSON DE GROSSES PIÈCES DE VIANDES CONTENANT BEAUCOUP DE GRAS :

- Faites cuire les grosses pièces de viande uniquement sur le tourne-broche. Faites cuire les tranches de viande dans le panier plat ajustable.
- Enlevez l'excédent de gras avant la cuisson.
- Enlevez tous résidus de graisse sur l'élément chauffant, lorsque celui-ci est froid.
- Pour la température interne de la viande, suivez les indications fournies dans le « Guide de cuisson » ainsi que les recommandations de Santé Canada.

Guide de cuisson

Les temps de cuisson ci-dessous sont donnés à titre indicatif seulement. Le temps de cuisson peut varier selon la coupe ou l'épaisseur de la viande. Pour plus de précision, utilisez un thermomètre à viande. S'il est nécessaire de prolonger la cuisson, remettez la minuterie en marche et vérifiez régulièrement la cuisson.

| ALIMENTS ET QUANTITÉS | MÉTHODE DE CUISSON | POIDS OU DIMENSION | DURÉE DE CUISSON | TEMP. INTERNE °F (°C) |
|---|--------------------|-----------------------------------|---|---|
| VOLAILLE | | | | |
| 1 poulet entier | Tourne-broche | 1,6 kg (3-1/2 lb) | 1 h à 1 h 30 | 180 (82) |
| 2 poulets entiers | Tourne-broche | 1,6 kg (3-1/2 lb) chacun | 1 h 45 à 2 h | 180 (82) |
| 3 poitrines de poulet désossées sans peau | Panier plat | 227 g (8 oz) chacune | 25 à 35 min | 170 (76) |
| Ailes de poulet | Panier plat | 1 kg (2-1/4 lb) | 35 à 45 min | 180 (82) |
| Brochettes de poulet | Brochettes | Morceaux de 2,5 cm (1 po) | 25 à 35 min | 170 (76) |
| 3 poulets Rock Cornish | Tourne-broche | 450 à 560 g chacun (1 à 1-1/4 lb) | 1 h à 1 h 15 | 180 (82) |
| 2 canards entiers | Tourne-broche | 1,4 à 1,8 kg (3 à 4 lb) | 1 h à 1 h 15 | 180 (82) |
| 4 burgers à la dinde | Panier plat | 113 g (4 oz) chacun | 25 à 30 min | 165 (74) |
| Dinde entière | Tourne-broche | 6 kg (13 lb) | 2 h 45 à 3 h 15 | 180 (82) |
| Poitrine de dinde avec carcasse | Tourne-broche | 3,6 kg (8 lb) | 2 h 15 à 2 h 45 | 170 (76) |
| BOEUF | | | | |
| Rôti de côte | Tourne-broche | 3,6 kg (8 lb) | 2 h 30 à 2 h 45 3 h à 3 h 15 | 145 (63) saignant 160 (71) à point |
| Rôti de faux-filet paré et ficelé | Tourne-broche | 3,2 kg (7 lb) | 2 h 15 à 2 h 45 2 h 45 à 3 h 15 | 145 (63) saignant 160 (71) à point |
| Rôti d'intérieur de ronde roulé | Tourne-broche | 1,8 kg (4 lb) | 2 h à 2 h 15 2 h 15 à 2 h 30 | 145 (63) saignant 160 (71) à point |
| 1 bifteck de haut de surlonge | Tourne-broche | 2 cm (3/4 po) d'épaisseur | 23 à 27 min 33 à 37 min 38 à 42 min | 145 (63) saignant 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |
| 4 biftecks de faux-filet | Panier plat | 2,5 cm (1 po) d'épaisseur | 23 à 27 min 26 à 30 min 33 à 37 min | 145 (63) saignant 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |
| 4 NY Strip Steak | Panier plat | 2 cm (3/4 po) d'épaisseur | 14 à 18 min 22 à 26 min 28 à 32 min | 145 (63) saignant 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |

Guide de cuisson (suite)

| ALIMENTS ET QUANTITÉS | MÉTHODE DE CUISSON | POIDS OU DIMENSION | DURÉE DE CUISSON | TEMP. INTERNE °F (°C) |
|--|--------------------|---|--|---|
| BOEUF | | | | |
| 4 NY Strip Steak | Panier plat | 3 cm (1-1/4 po) d'épaisseur | 15 à 19 min 25 à 29 min 35 à 39 min. | 145 (63) saignant 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |
| 2 biftecks d'aloyau | Panier plat | 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur | 14 à 18 min 19 à 23 min 24 à 28 min | 145 (63) saignant 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |
| 4 hamburgers | Panier plat | 113 g (4 oz) chacun | 25 à 35 min | 160 (71) |
| PORC | | | | |
| Rôti de longe, paré et ficelé | Tourne-broche | 2,5 cm (1 po) d'épaisseur | 2 h 15 à 2 h 45 | 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |
| 2 côtelettes désossées | Panier plat | 2,5 cm (1 po) d'épaisseur | 33 à 37 min 43 à 47 min | 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |
| 4 côtelettes désossées | Panier plat | 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur | 18 à 22 min 28 à 32 min | 160 (71) à point 170 (76) b. cuit |
| Petites côtes levées de dos (semi-bouillies pendant 15 min.) | Brochettes | 2 pièces | 45 à 60 min | 160 (71) à point |
| Filet | Panier plat | 680 à 900 g (1-1/2 à 2 lb) | 1 h à 1 h 15 | 160 (71) à point |
| AGNEAU | | | | |
| Gigot semi-désossé | Tourne-broche | 3,2 kg (7 lb) | 2 h 30 | 160 (71) à point |
| Chiches-kebabs | Brochettes | 2,5 cm (1 po) | 25 à 35 min | 170 (76) |
| POISSONS ET FRUITS DE MER | | | | |
| 4 darnes d'espadon | Panier plat | 2,5 cm (1 po) d'épaisseur | 23 à 27 min | La chair doit s'effeuiller |
| 4 darnes de saumon | Panier plat | 2,5 cm (1 po) d'épaisseur | 23 à 27 min | La chair doit s'effeuiller |
| 2 filets de corégone | Panier plat | 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur | 25 à 29 min | La chair doit s'effeuiller |
| Crevettes géantes carapaces fendues | Panier circulaire | 450 g (1 lb) | 30 à 33 min | La chair doit être opaque |
| DIVERS | | | | |
| 24 hot-dogs | | 1,4 kg (3 lb) | 18 à 22 min | 165 (74) |
| 12 saucisses italiennes | Brochettes | 113 g (4 oz) | 30 à 40 min | 165 (74) |
| | Brochettes | chacune | | |
| 12 Bratwurst fumées et précuites | Brochettes | 1,13 kg (2-1/2 lb) | 10 à 15 min | 165 (74) |
| Légumes (Zucchini, poivrons, champignons) | Panier circulaire | En dés de 2,5 cm (1 po) 8 tasses au total | 45 à 60 min | Jusqu'à tendres |

Guide de cuisson (suite)

| ALIMENTS ET QUANTITÉS | MÉTHODE DE CUISSON | POIDS OU DIMENSION | DURÉE DE CUISSON | TEMP. INTERNE °F (°C) |
|---------------------------|--------------------|---|------------------|-----------------------|
| Légumes | Panier plat | Morceaux de 2,5 à 4 cm (1 à 1-1/2 po) Panier rempli | 35 à 45 min | Jusqu'à tendres |
| têtes d'ail | Panier circulaire | 6 têtes | 25 à 30 min | Jusqu'à tendres |
| 4 pommes de terre au four | Brochettes | 300 à 350 g chacune (10 à 12 oz) | 1 h à 1 h 15 | Jusqu'à tendres |

IMPORTANT : Santé Canada recommande de bien cuire la volaille et la viande de bœuf, de porc, d'agneau, etc. La température interne de la viande doit atteindre au moins 165 °F (74 °C) pour éliminer le risque d'infection bactérienne due à la listeria ou à l'e-coli. La viande ou la volaille réchauffée doit également être portée à une température interne de 165 °F (74 °C).

Conseils pratiques

ATTENTION : Portez toujours des moufles isolantes pour manipuler les pièces d'une rôtissoire chaude.

- Ne faites pas fonctionner la rôtissoire directement sous des armoires de cuisine ni sur une nappe.
- Les temps de cuisson indiqués dans le guide sont donnés à titre indicatif uniquement.
- Avant de commencer la cuisson, réglez la minuterie sur une durée minimum afin de vérifier la rotation du tourne-broche avec les aliments en place. Les pièces de viande doivent tourner librement sans entrer en contact avec l'élément chauffant. Remettez la minuterie à l'arrêt. Si la viande heurte l'élément chauffant, sortez-la de la rôtissoire et ficelez-la ou coupez la largeur excédante.
- Ne recouvrez pas les aliments pendant qu'ils cuisent dans la rôtissoire.
- Ne faites jamais cuire des aliments sans fermer le couvercle de la rôtissoire.
- Lorsque vous cuisez des aliments très gras (canard, dinde, etc.), vérifiez le bac d'égouttement fréquemment pour éviter un débordement.
- Lorsque les viandes sont rôties, laissez-les reposer 15 à 20 minutes pour que la cuisson soit complète et pour permettre au jus de se stabiliser avant de procéder à la découpe.
- Assurez-vous de toujours porter des moufles ou des poignées isolantes pour retirer l'ensemble tourne-broche.

Entretien

AVERTISSEMENT : Afin d'éviter des brûlures ou de graves blessures, ne pas tenter de démonter ou de nettoyer l'appareil s'il est branché ou chaud.

Votre rôtissoire George Jr.TM requiert peu d'entretien. Elle ne contient pas de pièce pouvant être réparées par l'utilisateur. Si cet appareil nécessite une réparation, veuillez contacter notre service à la clientèle.

ATTENTION : Débrancher l'appareil de la prise murale et laisser refroidir entièrement toutes les pièces avant de procéder au nettoyage.

ATTENTION : Pour nettoyer les pièces de la rôtissoire, ne pas utiliser de tampons métalliques ou abrasifs ni de produits à récurer. Si nécessaire, se servir d'une petite brosse en nylon pour décoller les résidus d'aliments.

1. Lorsque l'appareil est débranché et qu'il est entièrement refroidi, retirez délicatement le bac d'égouttement. Évitez de renverser les liquides car ils peuvent être encore chauds.
2. Enlevez de la rôtisserie tous les accessoires et lavez-les dans l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez soigneusement.
3. Essuyez l'extérieur de l'appareil avec un chiffon ou une éponge humide. Séchez avec un chiffon doux.
4. Relevez le couvercle. Pour faciliter le nettoyage, vous pouvez retirer entièrement le couvercle en tirant vers le haut pour le sortir de ses glissières. Avec une éponge humide, essuyez l'intérieur de la rôtissoire. ***N'utilisez pas de tampons métalliques ou abrasifs ni de produits à récurer pour nettoyer l'intérieur de la rôtissoire.*** Séchez soigneusement toutes les pièces. Si le couvercle a été enlevé, le remettre en place dans ses glissières latérales et le refermer.

Recettes

Les recettes précédées d'un astérisque (*) sont tirées de l'ouvrage « George Foreman's Big George Rotisserie Cookbook » publié par George Foreman and Connie Merydith Pascoe Publishing, © Salton, Inc. 1999.

Au sujet des marinades et des frottées

Les marinades servent à attendrir, à rehausser la saveur et à emprisonner les jus d'un bon nombre d'aliments. Elles sont essentielles pour conserver au boeuf, au poisson et au poulet toute leur saveur et leur tendreté.

Trois ingrédients de base entrent dans la composition de la plupart des marinades. Les acides (vinaigre, jus d'agrumes, vin, etc.), les huiles et les épices. Les acides attendrissent, les huiles humidifient et les épices assaisonnent.

La durée de macération d'un aliment dépend de sa consistance et de la saveur désirée. Par exemple, le poisson ne devrait pas macérer pendant plus de 30 minutes, tandis que le bifteck peut macérer pendant plus de deux heures.

Les aliments doivent séjourner au froid pendant la macération. Il est préférable de les sortir du réfrigérateur et de les laisser reposer à la température ambiante avant la cuisson. NOTEZ BIEN que les viandes crues ne doivent jamais rester à la température de la pièce pendant de longues durées.

Pour relever la saveur de vos viandes, vous pouvez les frotter avec des épices et des fines herbes de votre choix. Ce procédé tout simple s'appelle « frottée ». Il suffit de frotter l'aliment avec un mélange d'épices et d'herbes pour l'aromatiser avant la cuisson. Parmi les ingrédients les plus courants, on retrouve le poivre concassé, l'ail et le romarin.

Les frottées

Toute épice ou fine herbe peut être utilisée pour assaisonner pratiquement toutes les viandes : rôtis, poulet, bifteck et poisson. Nous vous offrons quelques suggestions, mais les possibilités sont légion...

En voici quelques exemples :

Frottée pour viande rouge

- 1 c. à table de graines de poivre concassé
- 2 à 4 c. à table de sel
- 2 à 4 gousset d'ail haché grossièrement ou finement
- 1 c. à table de romarin
- 1 c. à table de paprika

Frottée pour poisson

- 1 c. à table de basilic séché
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- pincée de paprika

Frottée pour poulet

1 c. à table de poivre ou de graines de poivre concassés
2 à 4 c. à table de sel
1/2 c. à table d'estragon

Note: Les quantités varient selon le poids de la viande. On utilisera en général 1 à 2 c. à table de frottée pour 450 g de viande. Par exemple, un poulet de 2,75 kg (6 lb) nécessitera 12 c. à table d'épices.

Rôti de boeuf

1 rôti de boeuf de 2,75 à 3,5 kg (6 à 8 lb)

Marinade

3/4 tasse d'huile végétale
3/4 tasse de jus de citron
8 à 10 grains de poivre noir concassés
6 à 8 goussettes d'ail entières
1 oignon rouge en tranches
1 c. à table de romarin séché

Mélangez les ingrédients et versez les sur la pièce de viande. Laissez celle-ci mariner toute une nuit au réfrigérateur, en la retournant de temps en temps. Cette marinade convient à toutes sortes de viandes, y compris le gibier et les viandes moins délicates. Placez le rôti sur le tourne-broche, puis dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 2 h 15 à 3 h ou sur le temps désiré. Le rôti est prêt lorsque sa température interne a atteint au minimum 145 °F (63 °C) sur un thermomètre à viande.

* Biftecks à la moutarde de Dijon

La moutarde de Dijon donne à ces petits biftecks une note originale.

4 NY strip steaks de 115 g (4 oz) et de 3 cm (1-1/4 po) d'épaisseur
1/2 tasse de moutarde de Dijon
1 c. à table d'huile d'olive
1 c. à table d'ail émincé
1 c. à thé d'origan séché
1 c. à thé de thym séché
1/2 c. à thé de basilic séché

| VALEUR NUTRITIONNELLE | |
|--------------------------|--------|
| Calories: | 207 |
| Matière grasse totale: | 11 g |
| Graisses saturées: | 3 g |
| % calories des graisses: | 48 |
| Glucides: | 4 g |
| Protéines: | 23 g |
| Cholestérol: | 62 mg |
| Sodium: | 804 mg |

Déposez les biftecks dans un plat en verre peu profond. Combinez la moutarde, l'huile, l'ail et les épices en une sauce épaisse avec laquelle vous badigeonnerez les biftecks sur chaque côté. Couvrez le plat avec un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures afin de laisser pénétrer les arômes. Placez les biftecks dans le panier plat et installez celui-ci dans la rôtissoire. Jetez le restant de la sauce. Réglez la minuterie sur 35 à 40 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que la viande atteigne au moins 145 °F (63 °C). Donne 4 portions

* Brochettes de bifteck à l'orientale

Pour obtenir un repas bien équilibré, vous pouvez servir ces brochettes avec une macédoine de légumes et du riz.

1 bifteck de surlonge de 450 g (1 lb), coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)

1/4 tasse de sauce de soja

1/4 tasse de vinaigre de cidre

2 c. à table d'ail émincé

1/4 c. à thé de toute-épice moulue

1/4 c. à thé de gingembre moulu

1/4 tasse d'oignons verts hachés

1/4 tasse d'eau

1 c. à table de miel

Déposez les cubes de viande dans un plat en verre peu profond.

Combinez tous les autres ingrédients et versez-les sur la viande, en retournant celle-ci pour l'enduire uniformément. Réfrigérez pendant 12 à 24 heures. Enfilez les cubes de viande sur les brochettes et placez-les dans la rôtissoire tel qu'indiqué à la page 14 du manuel. Jetez le restant de la marinade. Réglez la minuterie sur 25 à 35 minutes ou cuisez jusqu'à cuisson complète. Donne 5 portions.

* Salade de linguine à la viande et au brocoli

Une salade copieuse et complète.

1 bifteck de haut de surlonge de 350 g (12 oz)

225 g (8 oz) de linguine, cuites et égouttées

1 tomate coupée en morceaux

1 poivron rouge coupé en morceaux

1 tasse de morceaux de brocolis, cuits et refroidis

1 carotte en tranches

1 oignon rouge en tranches

Vinaigrette

1/2 tasse de mayonnaise allégée

1/2 c. à thé d'aneth

2 c. à table de fromage bleu

1 c. à table d'ail émincé

1 c. à table de vinaigre de cidre

1 c. à thé de jus de citron

Déposez le bifteck dans le panier plat. Montez celui-ci sur l'ensemble tourne-broche et installez dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 25 à 40 minutes ou sur le temps de cuisson désiré. Laissez refroidir et coupez en fines tranches. Dans un grand saladier, combinez la viande, les pâtes, la tomate, le poivron, le brocoli, la carotte et l'oignon. Pour la vinaigrette, mélangez la mayonnaise, l'aneth, le fromage, l'ail, le vinaigre et le jus de citron. Fouettez et versez sur la viande et les pâtes. Donne 4 portions.

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories: 158

Matière grasse totale: 5 g

Graisses saturées: 2 g

% calories des graisses: 28

Glucides: 6 g

Protéines: 21 g

Cholestérol: 60 mg

Sodium: 869 mg

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories: 357

Matière grasse totale: 7 g

Graisses saturées: 3 g

% calories des graisses: 20

Glucides: 26 g

Protéines: 40 g

Cholestérol: 79 mg

Sodium: 417 mg

Côtelettes de porc Hongroise

450g (1 lb) de côtelettes de porc désossées

Marinade

2 c. à table de sauce chili

1-1/3 c. à table de jus de citron

2 c. à table d'oignon râpé

1/3 c. à thé de moutarde sèche

1/3 c. à thé de sauce Worcestershire®

Une pincée de sel, de poivre et de paprika

Mélangez bien les ingrédients ci-dessus et versez le tout sur les côtelettes. Laisser mariner pendant 3 heures au réfrigérateur. Déposez les côtelettes dans le panier plat et installez celui-ci sur l'ensemble tourne-broche puis dans la rotissoire. Réglez la minuterie sur 35 à 45 minutes ou sur le temps désiré. La viande est cuite lorsque sa température interne atteint 160 °F (71 °C). Donne 4 portions.

Rôti de porc à l'ananas et au miel

1 rôti de porc désossé de 1,5 à 2 kg (3 à 4 lb) environ

Marinade

1/4 tasse de sauce tamari ou soja légère

1/4 tasse de vinaigre blanc

1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge

1/4 tasse de morceaux d'ananas frais (ou en boîte avec son jus)

2 c. à table de miel

2 c. à table de gingembre finement haché

2 gousses d'ail finement hachées

Laissez tremper un rôti de porc désossé, paré et ficelé, dans la marinade pendant 4 heures au réfrigérateur. Déposez-le dans le panier plat et installez celui-ci la rotissoire. Réglez la minuterie sur 2 h à 2 h 30 ou jusqu'à ce que la température de la viande atteigne 160 °F (71 °C).

Fermez le couvercle de la rotissoire. Vous pouvez l'arroser avec le jus de cuisson pendant les 45 dernières minutes. Arrosez régulièrement toutes les 10 ou 15 minutes. Donne 10 à 12 portions.

* Filet de porc épice

Une entrée vite faite qui régalerai toute la famille.

1 c. à table de chili en poudre
1/4 c. à thé d'origan séché
1/4 c. à thé de sel
1/4 c. à thé d'assaisonnement italien
1/4 c. à thé de cumin moulu
1 c. à table d'ail émincé
1 filet de porc de 450 g (1 lb) et de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

VALEUR NUTRITIONNELLE

| | |
|--------------------------|-------|
| Calories: | 148 |
| Matière grasse totale: | 4 g |
| Graisses saturées: | 1 g |
| % calories des graisses: | 28 |
| Glucides: | 2 g |
| Protéines: | 24 g |
| Cholestérol: | 67 mg |
| Sodium: | 215mg |

Combinez la poudre de chili, l'origan, le sel, l'assaisonnement à l'italienne, le cumin et l'ail dans un bol. Faites pénétrer les épices abondamment dans le porc, des deux côtés. Déposez le filet de porc dans le panier plat et installez celui-ci dans la rotissoire.

Réglez la minuterie sur 35 à 45 minutes ou sur le temps de cuisson désiré. Le porc est cuit lorsque sa température interne atteint 160 °F (71 °C). Découpez le filet en tranches minces et servez. Donne 4 portions.

* Rôti de porc aux herbes

Faites mariner le rôti pendant la nuit afin de l'imprégnier des parfums de moutarde et d'herbes.

1 rôti de longe de porc désossée de 2 kg (4 lb) environ

3 c. à table de moutarde de Dijon

1 tasse d'oignon émincé

3 c. à table d'ail émincé

2 c. à table de paprika

2 c. à thé de poivre noir

2 c. à thé de thym séché

1 c. à thé de graines de céleri

1 c. à thé de sauge moulue

2 c. à thé de chili en poudre

| VALEUR NUTRITIONNELLE | |
|--------------------------|--------|
| Calories: | 305 |
| Matière grasse totale: | 12 g |
| Graisses saturées: | 4 g |
| % calories des graisses: | 36 |
| Glucides: | 7 g |
| Protéines: | 41 g |
| Cholestérol: | 117 mg |
| Sodium: | 198 mg |

Ficelez le rôti avec de la ficelle culinaire et déposez-le dans un bol en verre de taille moyenne. Badigeonnez la surface du rôti avec la moutarde de Dijon. Combinez l'oignon, l'ail, le paprika, le poivre, le thym, les graines de céleri, la sauge et la poudre de chili dans un petit bol. Mélangez soigneusement et saupoudrez généreusement sur le rôti, en retournant celui-ci pour le couvrir uniformément. Recouvrez le rôti avec un film plastique et réfrigérez pendant 8 à 12 heures. Installez le rôti sur le tourne-broche, puis mettez-le dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 2 h à 2 h 30 ou sur le temps de cuisson désiré. Le rôti est prêt lorsque sa température interne atteint 160 °F (71 °C). Laissez reposer la viande pendant 15 minutes puis découpez-la en tranches minces. Donne 8 à 10 portions.

Côtes levées à la broche

2 traverses complètes de petites côtes

225 g (8 oz) de sauce barbecue

Faites bouillir les traverses de porc pendant 15 minutes. Égouttez et laissez refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler. Fixez toutes les brochettes sur le tourne-broche. Enroulez les traverses de porc autour des brochettes. En détachant et en soulevant chaque brochette l'une après l'autre, faites-les passer entre les côtes et repoussez-les vers le bas jusqu'à la roue fixe. Installez le tourne-broche dans la rôtissoire et réglez la minuterie sur 30 minutes. À l'arrêt de la rôtissoire, enduisez avec précaution les côtes levées de sauce barbecue. Reprenez la cuisson pour 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Les côtes levées sont cuites lorsque leur température interne atteint 160 °F (71 °C). Servez avec le reste de la sauce. Donne 4 à 6 portions.

Poulet au romarin

1 poulet de 1,5 à 2 kg (3 à 4 lb) environ

Marinade

3/4 tasse d'huile végétale
3/4 tasse de jus de citron
2 gousses d'ail émincées
1 oignon moyen, finement haché
1/3 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre
1/3 c. à thé de romarin ou de thym séché

Mélangez soigneusement les ingrédients ci-dessus et versez-les sur le poulet. Laissez mariner pendant 3 heures au réfrigérateur. Faites cuire sur le tourne-broche pendant 1 h à 1 h 30 ou jusqu'à ce que la température de la viande brune atteigne 180 °F (82 °C) sur un thermomètre à viande. Le poulet est cuit lorsque le jus de cuisson qui s'écoule est transparent, sans coloration rosée.

Donne 4 portions.

Poulet rôti aux herbes

1 poulet de 1,5 à 2 kg (3 à 4 lb) environ

Frottée aux herbes

2 à 3 c. à table de romarin séché
1 c. à table de poivre en grains
2 à 4 c. à table de sel
2 c. à table de thym séché
2 à 3 c. à table de persil séché

Videz le poulet. Retirez la peau si désiré. Épongez l'extérieur du poulet avec du papier essuie-tout. Frottez le mélange aromatique sur la surface du poulet. Installez celui-ci sur le tourne-broche après avoir ficelé les cuisses pour les empêcher de heurter l'élément chauffant. Réglez la minuterie sur 1 h à 1 h 30 ou cuisez jusqu'à ce que la température de la viande brune atteigne 180 °F (82 °C) sur un thermomètre à viande. Donne 4 portions.

* Poitrines de poulet rôties à l'Italienne

Dans cette recette, la marinade ajoute une note subtile à la saveur légère du poulet.

4 moitiés de poitrines de poulets, désossées et sans peau

1/2 tasse de vinaigrette Italienne allégée

1/4 tasse de bouillon de poulet sans gras

1 c. à table d'huile d'olive

1 c. à table de jus de citron

1 c. à thé de zeste de citron râpé

1/2 c. à thé d'assaisonnement italien séché

2 c. à table d'oignons verts hachés

1/4 c. à thé de poivre noir

VALEUR NUTRITIONNELLE

Calories: 207

Matière grasse totale: 6 g

Graisses saturées: 1 g

% calories des graisses: 29

Glucides: 8 g

Protéines: 27 g

Cholestérol: 73 mg

Sodium: 441 mg

Déposez les poitrines de poulet dans un plat en verre peu profond et mélangez tous les autres ingrédients dans un bol. Versez le mélange sur le poulet et couvrez le plat hermétiquement avec un film plastique.

Laissez mariner au réfrigérateur pendant 4 à 12 heures en retournant les poitrines de temps en temps. Déposez les poitrines de poulet dans le panier plat et installez celui-ci dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 30 à 35 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 170 °F (77 °C). Le poulet est cuit lorsque le jus qui s'écoule devient transparent et sans coloration rosée. Jetez le restant de la marinade. Donne 4 portions.

* Poulet Déli à la broche

Cette recette provient directement des comptoirs déli, d'où se dégagent ces merveilleux parfums de rôtisserie qui vous donnent faim instantanément.

1 poulet entier de 1,5 à 2 kg (3 à 4 lb) environ

1 c. à thé de sel

2 c. à thé de paprika

1 c. à thé de poudre de chili

1 c. à thé de poudre d'ail

2 c. à thé de poivre noir

1 c. à thé de poudre d'oignon

1 c. à thé de thym séché

VALEUR NUTRITIONNELLE

Avec peau Sans peau

Calories: 549 278

Matière grasse totale: 32 g 7 g

Graisses saturées: 9 g 2 g

% calories des graisses: 54 23

Glucides: 3 g 3 g

Protéines: 58 g 49 g

Cholestérol: 155 mg 155 mg

Sodium: 768 mg 768 mg

Retirez et jetez les abats. Lavez l'intérieur du poulet et séchez avec du papier essuie-tout. Ficelez les ailes et les pattes avec de la ficelle culinaire. Mélangez soigneusement toutes les épices dans un bol.

Frottez toute la surface du poulet avec les épices en imprégnant la peau délicatement. Recouvrez le poulet et mettez-le au réfrigérateur pour la nuit. Le lendemain, installez le poulet sur le tourne-broche puis dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 1 h à 1 h 30. Le poulet est cuit lorsque le jus qui s'écoule devient transparent et que la viande est entièrement blanche. Sur un thermomètre à viande, la température de la viande brune doit être de 180 °F (82 °C). Si le poulet n'est pas assez cuit, faites cuire encore 10 minutes et vérifiez à nouveau. Donne 4 portions.

* Brochettes de poulet méditerranéennes

Ajoutez du riz pilaf et vous obtenez un repas complet.

- 1/4 tasse d'huile d'olive
1 c. à table de jus de citron
1 c. à thé d'origan séché
1 c. à table d'ail émincé
1 c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé de poivre noir
4 moitiés de poitrines de poulet sans peau,
coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)
1 poivron rouge moyen, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
1 poivron vert moyen, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
1 petit oignon blanc, coupé en gros morceaux
Riz pilaf préparé

Dans un bol, combinez l'huile, le jus de citron, l'origan, l'ail, le cumin et le poivre. Dans un plat en verre peu profond déposez les cubes de poulet et recouvrez uniformément avec la marinade. Couvrez hermétiquement le plat avec un film plastique et réfrigérez pendant 4 à 8 heures. Enfilez les cubes de poulet sur les brochettes en alternant avec les poivrons rouge et vert, et les oignons. Jetez le restant de la marinade. Installez les brochettes dans la rôtissoire tel qu'indiqué à la page 14 du manuel. Réglez la minuterie sur 25 à 35 minutes ou sur le temps désiré. Le poulet est cuit lorsque le jus qui s'écoule devient transparent et sans coloration rosée. Retirez le poulet et les légumes des brochettes et servez avec le riz pilaf. Donne 4 portions.

* Poitrine de dinde au basilic et aux agrumes

Une marinade relevée donnera du piquant à cette entrée diététique

- 1 poitrine de dinde désossée de 3 à 3,5 kg
(7 à 8 lb) environ
1 tasse de bouillon de poulet sans gras
2 c. à table de vinaigre de cidre
1/2 tasse de jus d'orange
1/2 c. à thé de poivre noir
2 c. à table de basilic frais émincé

Déposez la poitrine de dinde dans un plat en verre profond. Mélangez les ingrédients de la marinade et versez sur la dinde de manière uniforme. Couvrez hermétiquement avec un film plastique et laissez mariner pendant 4 à 6 heures au réfrigérateur en retournant la dinde de temps en temps. Placez la poitrine de dinde sur le tourne-broche, puis dans la rôtissoire. Jetez le restant de la marinade. Réglez la minuterie sur 2 h 15 à 2 h 45. La dinde est cuite lorsque le jus qui s'écoule devient transparent et que la chair est entièrement blanche. Si elle n'est pas assez cuite, ajoutez 10 minutes de cuisson et vérifiez à nouveau. Sur un thermomètre à viande, sa température interne doit être de 170 °F (77 °C). Si elle n'est pas assez cuite, ajoutez 10 minutes de cuisson et vérifiez à nouveau. Laissez refroidir légèrement et découpez en fines tranches. Donne 10 portions.

| VALEUR NUTRITIONNELLE | |
|--------------------------|--------|
| Calories: | 432 |
| Matière grasse totale: | 19 g |
| Graisses saturées: | 3 g |
| % calories des graisses: | 41 |
| Glucides: | 6 g |
| Protéines: | 56 g |
| Cholestérol: | 146 mg |
| Sodium: | 122 mg |

| VALEUR NUTRITIONNELLE | |
|--------------------------|--------|
| Calories: | 266 |
| Matière grasse totale: | 10 g |
| Graisses saturées: | 3 g |
| % calories des graisses: | 36 |
| Glucides: | 2 g |
| Protéines: | 40 g |
| Cholestérol: | 101 mg |
| Sodium: | 103 mg |

* Hamburgers à la dinde

Une variante diététique du hamburger. À servir avec vos condiments préférés.

- 450 g (1 lb) de dinde hachée
- 1/4 tasse d'oignon finement haché
- 1/4 tasse de poivron vert finement haché
- 1/4 tasse de cheddar allégé râpé
- 2 c. à thé de sauce Worcestershire®
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 1/2 c. à thé de sel
- 4 pains à hamburger

| VALEUR NUTRITIONNELLE | |
|--------------------------|--------|
| Calories: | 332 |
| Matière grasse totale: | 13 g |
| Graisses saturées: | 4 g |
| % calories des graisses: | 37 |
| Glucides: | 24 g |
| Protéines: | 28 g |
| Cholestérol: | 84 mg |
| Sodium: | 689 mg |

Dans un saladier, mélangez la dinde, l'oignon, le poivron, le fromage, la sauce Worcestershire, le poivre et le sel. Formez des galettes d'égale épaisseur que vous déposerez dans le panier plat. Installez le panier dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 25 à 30 minutes et laissez cuire jusqu'à ce que la viande atteigne 165 °F (74 °C). Servez avec de la mayonnaise allégée, de la moutarde, des tranches d'oignon rouge, des cornichons ou vos condiments préférés. Donne 4 portions.

Délice hawaïen

900 g (2 livres) environ de filets de poisson blanc

Marinade

- 1/3 tasse de jus d'ananas
- 1 c. à table de sauce soja
- 1c. à table de jus de citron
- 2 gousses d'ail émincées

Mélangez les ingrédients ci-dessus et versez sur les filets de poisson. Laissez mariner pendant un maximum de 30 minutes au réfrigérateur. Faites cuire dans le panier plat pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à cuisson complète. La chair du poisson doit s'effeuiller facilement. Donne 4 à 6 portions.

* Saumon à l'aneth

Un poisson délicatement parfumé aux herbes

- 4 darnes de saumon de 170 g (6 oz), de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
- 2 c. à table de margarine allégée
- 1 c. à table de persil frais haché
- 2 c. à table d'aneth frais haché
- 1/4 tasse de mayonnaise allégée
- 2 c. à thé de lait non gras
- 1 c. à thé de poivre
- 1/2 c. à thé de sel

| VALEUR NUTRITIONNELLE | |
|--------------------------|--------|
| Calories: | 331 |
| Matière grasse totale: | 15 g |
| Graisses saturées: | 3 g |
| % calories des graisses: | 41 |
| Glucides: | 4 g |
| Protéines: | 44 g |
| Cholestérol: | 107 mg |
| Sodium: | 562 mg |

Combinez tous les ingrédients dans un bol et mélanger soigneusement. Badigeonnez les darnes de saumon avec le mélange. Déposez le poisson dans le panier plat. Installez celui-ci sur le tourne-broche puis dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 25 à 30 minutes ou sur le temps de cuisson désiré. La chair du poisson doit s'effeuiller facilement. Donne 4 portions.

Brochettes d'agneau

Marinade

1/2 tasse d'huile d'olive
1-1/2 c. à table de romarin séché
3 gousses d'ail broyées
1/2 c. à thé de sel

Brochettes

680 g (1,5 lb) environ d'agneau désossé
4 à 6 gros champignons
2 petits zucchini coupés en cubes de 2,5 cm (1 po)
2 tomates prunes mûres

Mélangez les ingrédients de la marinade dans un saladier. Ajouter les cubes d'agneau, le zucchini, les tomates et les champignons dans la marinade et remuez bien le tout. Couvrez le saladier et laissez reposer, en remuant de temps en temps. Garder au réfrigérateur. Enfilez les ingrédients sur les brochettes et installez celles-ci sur le tourne-broche, puis dans la rôtissoire. Réglez la minuterie sur 25 à 35 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Donne 4 à 6 portions.

Frites cuites à l'air

450 à 700 g (1 à 1,5 lb) environ de pommes de terre lavées et coupées en cubes de 1,5 cm (1/2 po) ou en baguettes de 1,5 cm (1/2 po) de largeur.

Placez les pommes de terre coupées dans le panier rotatif et installez celui-ci dans la rôtissoire. Faites cuire pendant 45 minutes. Servez-vous de l'accessoire porte-broche pour sortir le panier de la rôtissoire. Avec des moufles isolantes, ouvrez le panier rotatif et ajoutez votre assaisonnement préféré (sel, ail, romarin, etc.). Si désiré, vous pouvez vaporiser un peu d'huile d'olive sur les pommes de terre avant de les assaisonner (NE PAS vaporiser d'huile dans la rôtissoire). Faites tourner le panier pour répartir l'assaisonnement uniformément. Toujours à l'aide de l'accessoire porte-broche, replacez le panier rotatif dans la rôtissoire. Fermez le couvercle de la rôtissoire et faites cuire encore pendant 15 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Donne 4 portions.

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

Couverture : Le présent produit est garanti contre les pièces défectueuses et les vices de fabrication pour une période de un (1) an à compter de la date d'achat initiale. La présente garantie est offerte seulement à l'acheteur initial et n'est pas transférable. Au cours de la période d'un (1) an suivant la date d'achat initiale du produit, le centre de réparation pourra, à son gré, choisir de 1) réparer le produit ou 2) remplacer celui-ci par un modèle remis à neuf comparable. Ces recours sont les seuls offerts à l'acheteur en vertu de la présente garantie.

Service de garantie: Pour obtenir un service de garantie, vous devez composer le numéro de notre service de garantie au 1-800-233-9054 pour des directives sur le mode de renvoi du produit, soit dans son emballage original, soit dans un emballage offrant un degré de protection égal au centre de réparation indiqué ci-dessous. Vous devez y inclure une copie de votre reçu ou toute autre preuve d'achat afin de prouver votre admissibilité à la couverture de la garantie.

Pour retourner le produit, veuillez l'expédier à :

Vous pouvez communiquer avec nous par la poste, par téléphone ou par courrier électronique aux coordonnées suivantes :

ATTN: Repair Center
708 South Missouri Street
Macon, MO 63552 USA

Consumer Relations Department
PO Box 7366
Columbia MO 65205-7366 USA
1-800-233-9054
Adresse de courrier électronique:
consumer_relations@toastmaster.com

Dommages non couverts : La présente garantie ne couvre pas les dommages causés par le mauvais usage, les accidents, l'usage commercial, le mauvais entretien ou par toute autre dommage occasionné autrement que par la défectuosité des pièces ou les vices de fabrication survenus dans le cadre de l'utilisation normale par l'acheteur. La présente garantie n'est pas valide si le numéro de série a été modifié ou enlevé du produit. Cette garantie n'est valide qu'aux États-Unis et au Canada.

LIMITATION DES DOMMAGES : AUCUNE RESPONSABILITÉ N'EST ASSUMÉE QUANT À UN DOMMAGE ACCESSOIRE OU CONSÉCUTIF DÉCOULANT DE LA VIOLATION D'UNE GARANTIE OU CONDITION EXPRESSE OU IMPLICITE À L'ÉGARD DE CE PRODUIT.

DURÉE DES GARANTIES IMPLICITES : SAUF DANS LA MESURE OÙ ELLES SONT INTERDITES PAR LES LOIS APPLICABLES, TOUTES LES GARANTIES OU CONDITIONS IMPLICITES, Y COMPRIS, NOTAMMENT, TOUTES LES GARANTIES OU CONDITIONS IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTABILITÉ À UNE FIN OU À UN USAGE PARTICULIER QUANT À CE PRODUIT SONT LIMITÉES À LA DURÉE DE LA PRÉSENTE GARANTIE.

Certains territoires ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou consécutifs ni ne permettent des limitations de la durée d'une garantie implicite, de sorte que les limitations ou les exclusions précitées peuvent ne pas s'appliquer à vous. La présente garantie limitée vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits en vertu des lois de votre territoire.

Pour obtenir plus de renseignements sur nos produits, veuillez consulter notre site Web au : www.maxim-toastmaster.com.

P/N 61046