

MANUEL D'UTILISATION

Modèle N° GGR88DKCAN

GEORGE FOREMAN^{MD}

**GRIL INTÉRIEUR / EXTÉRIEUR
À DOUBLE PLAQUE**



POUR GRILLADES FAIBLES EN GRAS

MAXIM[®]

IMPORTANT POUR VOTRE SÉCURITÉ

Tout appareil électrique peut provoquer un incendie ou une électrocution et peut mettre votre vie en danger. L'utilisation d'appareils électroménagers nécessite certaines précautions élémentaires:

1. Lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Servez-vous des poignées et portez des gants isolants.
3. Pour éviter un choc électrique, ne pas immerger le cordon et la prise électrique ni l'appareil dans un liquide.
4. Ne pas laisser cet appareil fonctionner sans surveillance en présence d'enfants.
5. Ne pas laisser un enfant se servir de cet appareil.
6. Après usage, débrancher l'appareil et le laisser refroidir avant de le nettoyer ou avant d'installer ou de retirer un accessoire.
7. 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.
8. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peut entraîner des blessures.
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.
11. Pour débrancher, tourner les variateurs de température à la position « L » (Minimum), puis saisir la fiche électrique et la retirer de la prise murale.
12. Ne pas se servir de cet appareil pour d'autre usage que celui pour lequel il a été conçu.
13. Pour déplacer un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud, faire preuve d'une extrême prudence. Laisser le liquide refroidir avant de retirer et de vider le bac d'égouttement.
14. Ne jamais tenter de déloger des morceaux d'aliments ou de nettoyer le grill lorsque celui-ci est branché ou encore chaud.
15. N'utiliser aucun combustible, tel que du charbon de bois, avec cet appareil.
16. Ne brancher cet appareil que sur une prise avec mise à la terre.

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS

CET APPAREIL EST DESTINÉ UNIQUEMENT À UN USAGE MÉNAGER.

Autres recommandations importantes

1. **ATTENTION : Cet appareil produit de la chaleur et de la vapeur durant son fonctionnement. Il est recommandé de prendre certaines précautions afin d'éviter des brûlures et autres blessures ou un risque d'incendie et de dommages.**
2. 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.
3. Le cordon électrique de cet appareil doit être raccordé uniquement à une prise de courant alternatif de 120V avec mise à la terre.
4. Assurer une bonne circulation d'air au-dessus et autour de l'appareil lorsque celui-ci est en service. Ne pas le mettre en contact avec des rideaux, des papiers peints, des vêtements, des torchons ou autre matériau inflammable. Ne pas utiliser l'appareil sur une surface sensible à la chaleur.
5. Ne pas laisser fonctionner cet appareil sans surveillance.
6. Cet appareil dégage de la vapeur. Ne pas le laisser le couvercle ouvert durant le fonctionnement.
7. En cas de fonctionnement anormal, débrancher immédiatement l'appareil. Ne jamais tenter de le réparer soi-même.
8. **Pour éviter la fermeture accidentelle du couvercle et d'éventuelles blessures pendant que vous déposez les aliments sur les plaques de cuisson ou que vous les retirez, tenez le couvercle ouvert, en vous servant d'une poignée isolante.**

Utilisation à l'extérieur :

9. À l'extérieur, il est recommandé de poser le gril sur le support d'extérieur (Modèle GGR64, vendu séparément). Ne jamais faire fonctionner le gril sur une surface sensible à la chaleur (tables en résine ou en bois, etc.). S'assurer que le gril est bien stable sur son support avant de le mettre en marche. (Lire les instructions concernant le support optionnel).
10. Il y a risque d'électrocution lorsque le gril est mouillé ou lorsque l'utilisateur est mouillé ou se trouve dans un environnement très humide. S'il commence à pleuvoir durant le fonctionnement du gril, tourner immédiatement les variateurs de température à la position « L » (Minimum), puis débrancher le gril et le rentrer à l'intérieur jusqu'à ce que la pluie ait cessé. S'assurer que le gril et que le cordon électrique soient parfaitement secs avant de s'en servir à nouveau.
11. Ne pas placer le gril dans un endroit où il risque d'être mouillé (à proximité d'une piscine, d'un tuyau d'arrosage ou d'un système d'arrosage automatique, etc.).
12. Ne pas faire fonctionner le gril (même muni de son support) dans un endroit où plusieurs personnes passent fréquemment.

AUTRES RECOMMANDATIONS IMPORTANTES (suite)

13. Après avoir utilisé le gril à l'extérieur, le débrancher et le laisser complètement refroidir. Ne pas oublier d'enrouler le cordon électrique autour des crochets prévus à cet effet à l'arrière de l'appareil.
14. Si possible, il est préférable de ranger le gril à l'intérieur, sinon le recouvrir d'une enveloppe protectrice. Ne pas le laisser à la portée des enfants.
15. Nous déconseillons l'utilisation d'une rallonge électrique. Toutefois, en cas d'absolue nécessité lorsque l'on utilise le gril à l'extérieur, n'utiliser qu'une seule rallonge à trois conducteurs (avec mise à la terre). Celle-ci doit comporter les initiales « W-A » ainsi qu'une étiquette précisant qu'elle est spécialement conçue pour les appareils d'extérieur. S'assurer que la fiche électrique de l'appareil soit introduite à fond dans la prise de la rallonge et que la connexion soit à l'écart de toute source d'humidité et éloignée du sol.
16. Ne jamais nettoyer le gril avec un tuyau d'arrosage ou autre méthode similaire.

Avis important à l'utilisateur

Cet appareil est muni d'une prise à 3 conducteurs avec mise à la terre (prise à 3 fiches). Par mesure de sécurité, cette prise ne peut être insérée que dans une prise murale du même type. Si la prise murale ne correspond pas à ce type de connexion, contacter un électricien professionnel pour effectuer son remplacement. Ne jamais tenter de modifier la prise de l'appareil.

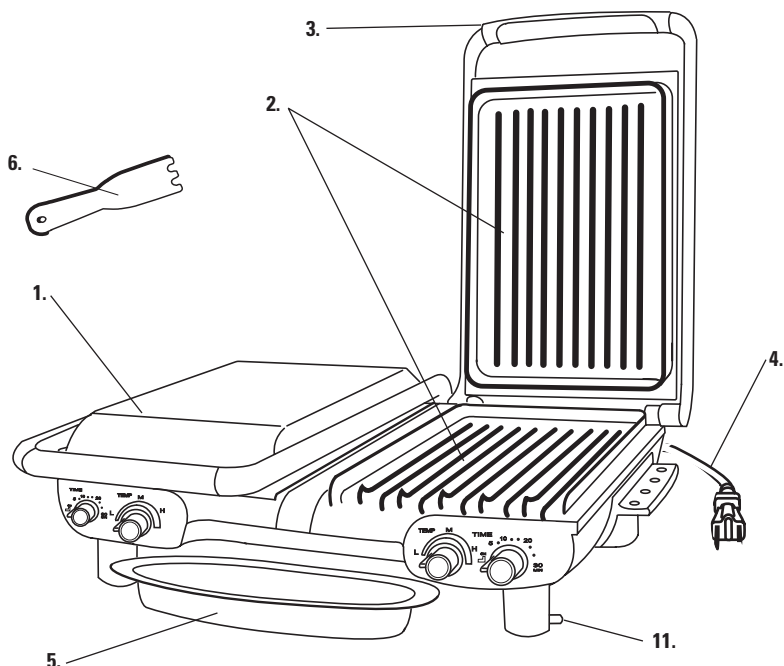
Il n'est pas conseillé d'utiliser une rallonge électrique; toutefois si vous devez utiliser une rallonge électrique, veuillez respecter les recommandations suivantes :

Le cordon de rallonge doit être de calibre 14 et comporter trois (3) conducteurs. Il doit être prévu pour un courant de 120V, 15A, 1875W. Disposer celui-ci de manière à ce qu'il ne pende pas sur le bord d'un comptoir ou d'une table, car un enfant pourrait le tirer volontairement ou s'y accrocher accidentellement.

Si le circuit électrique est surchargé, le disjoncteur interrompt le courant et l'appareil ne peut fonctionner. Celui-ci doit être branché seul sur un circuit électrique indépendant de 20A.

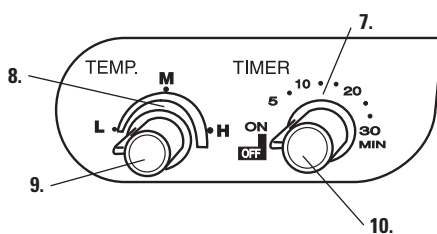
ATTENTION : Certains revêtements de comptoirs sont plus sensibles que d'autres à la chaleur. S'assurer que le comptoir supporte une température de 150 °F (65 °C) pour éviter la décoloration ou la détérioration de sa surface.

Les éléments de votre gril électrique intérieur / extérieur GR88DKCAN



1. Corps de l'appareil
2. Plaques de cuisson
3. Poignée
4. Cordon électrique avec prise à 3 fiches
5. Bac d'égouttement (2)
(Article N° 21561)
6. Spatule en plastic
(Article N° 20147)

Panneau de commandes



7. Témoin de fonctionnement (rouge)
8. Témoin de température (vert)
9. Variateur de température (Article N° 21562)
10. Minuterie (Article N° 21563)
11. Cran d'assemblage avec le support GGR64 (vendu séparément)

NOTE : Laisser le bouton de réglage de la minuterie revenir de lui-même à la position d'arrêt (OFF) pendant son fonctionnement. Pour ne pas endommager le mécanisme de la minuterie, ne pas ramener le bouton manuellement à la position d'arrêt.

Mode d'emploi du gril électrique intérieur/extérieur George Foreman

IMPORTANT : Avant d'utiliser ce gril à l'extérieur, veuillez lire le chapitre « Utilisation à l'extérieur » dans la section « AUTRES RECOMMANDATIONS IMPORTANTES » dans ce manuel.

1. Avant d'utiliser le gril pour la première fois, essayez les plaques de cuisson avec un chiffon humide pour enlever toute poussière.
2. **Préchauffage :** Fermez le couvercle, assurez-vous que la minuterie est à zéro et branchez le cordon électrique à une prise 120V c.a. avec mise à la terre. Tournez le bouton de la minuterie sur 10 minutes environ pour le préchauffage. Le témoin de fonctionnement (rouge) s'allume et les plaques commencent à chauffer. Tournez le variateur de température au maximum (H). Laissez l'appareil préchauffer jusqu'à la fin du minutage. Le témoin rouge reste allumé durant le fonctionnement.
3. Ouvrez le couvercle avec précaution, en vous servant d'une poignée isolante.
4. Glissez le bac d'égouttement sous l'avant de l'appareil.
(NOTE : Si vous utilisez le gril sur son support d'extérieur, placez le bac d'égouttement sur le support prévu à cet effet. Voir le mode d'emploi livré avec le support d'extérieur Modèle GGR64).
5. Déposez délicatement les aliments sur la plaque de cuisson.
6. Fermez le couvercle et réglez la minuterie sur le temps de cuisson désiré. Le témoin de fonctionnement (rouge) s'allume. Chaque plaque de cuisson possède sa propre minuterie. Vous pouvez donc régler un temps de cuisson différent pour chaque côté ou le même temps pour les deux côtés.
7. Le variateur de température vous permet de choisir l'intensité désirée, de minimum (L), à moyen (M), à maximum (H). Pour plus de détails, consultez le « Guide de cuisson » à la page suivante. Réglez le variateur à la température désirée. Dès que le gril atteint cette température, le témoin de température (vert) s'allume.
8. Laissez cuire les aliments pendant toute la durée prévue. (Consultez les sections « Guide de cuisson » et « Recettes » de ce manuel). ***Ne laissez pas l'appareil fonctionner sans surveillance !*** Durant la cuisson, la minuterie effectue le décompte des minutes. Lorsque le temps est écoulé, l'appareil émet une sonnerie, le témoin de fonctionnement (rouge) s'éteint et le gril se met automatiquement à l'arrêt.
NOTE : Laisser le bouton de réglage de la minuterie revenir de lui-même à la position d'arrêt (OFF) pendant son fonctionnement. Pour ne pas endommager le mécanisme de la minuterie, ne pas ramener le bouton manuellement à la position d'arrêt.
9. Ouvrez le couvercle avec précaution en vous servant d'une poignée isolante.
10. Retirez les aliments au moyen de la spatule en matière plastique fournie avec l'appareil ou un ustensile en bois. Utilisez toujours des ustensiles en matière plastique ou en bois afin de ne pas égratigner le revêtement antiadhésif. Ne jamais utiliser des pinces métalliques, une fourchette ou un couteau, car ces ustensiles endommageraient le revêtement des plaques de cuisson.
11. Lorsque vous n'avez plus besoin du gril, tournez le variateur de température au minimum (L). Déconnectez l'appareil de la prise murale et laissez-le totalement refroidir.
12. Après avoir refroidi, le bac d'égouttement peut être retiré et vidé. **Assurez-vous que le liquide ait bien refroidi avant de retirer le bac d'égouttement.**

Guide de cuisson

Pour assurer une cuisson parfaite, faites préchauffer le gril à la température maximum, puis réglez le variateur à la température désirée en vous aidant du tableau ci-dessous. Ces renseignements sont fournis à titre indicatif, les temps de cuisson peuvent varier.

TEMPÉRATURE	Saignant 145°F (63 °C)	À point 160° (71 °C)	Bien cuit 170° (77 °C)
-------------	---------------------------	-------------------------	---------------------------

RÉGLAGE MINIMUM (L) : Pour garder au chaud ou pour réchauffer des aliments déjà cuits.

RÉGLAGE MOYEN (M)

Filet de saumon	9-10 min.	11-12 min.
Darne de saumon. 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur	12-16 min.	15-18 min.
Espadon. 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	8-11 min.	12-13 min.
Darne de thon	9-10 min.	10-11 min.
Filet de poisson à chair blanche	5-6 min.	6-7 min.
Coquilles St-Jacques		3-5 min.
Steakettes de dinde fraîche. 113 g (4 oz)		5-7 min.
Steakettes de dinde congelée. 113 g (4 oz)		15-17 min.
Steakettes de dinde fraîche. 227 g (8 oz)		10-14 min.
Steakettes de dinde congelée. 227 g (8 oz)		20-24 min.
Poitrine de poulet (désossée, sans peau)	9-12 min.	13-15 min.
Petites saucisses	9-12 min.	13-15 min.
Saucisse en tranches. 2 cm (3/4 po) d'épaisseur	6-7 min.	7-9 min.
Côtelettes de porc désossées. 1,5 cm (1/2 po)	8-9 min.	9-10 min.
Côtelettes de porc désossées. 2,5 cm (1 po)	13-16 min.	15-20 min.
Côtelettes de longe de porc. 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur	7-8 min.	8-9 min.
Hamburgers frais. 113 g	6-9 min.	7-10 min.
Hamburgers congelés. 113 g	13-16 min.	19-22 min.
Hamburgers frais. 227 g	10-13 min.	12-14 min.
Hamburgers congelés. 227 g	18-21 min.	22-25 min.
Hot Dogs	9-15 min.	
VLégumes à l'huile d'olive. 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur	11-13 min.	

RÉGLAGE MAXIMUM (H)

Fajitas de bœuf. Tranches de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur	1-1 1/2 min.	1 1/2-2 min.	2-2 1/2 min.
Biftecks d'aloyau. 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur	5-6 min.	6-7 min.	7-8 min.
Biftecks d'aloyau. 2,5 cm (1 po) d'épaisseur	10-12 min.	16-19 min.	21-24 min.
Bifteck de contre-filet. 3 cm (1-1/4 po) d'épaisseur	6-7 min.	7-8 min.	8-9 min.
Biftecks de faux-filet. 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur	5-6 min.	6-7 min.	7-8 min.
Oignons et poivrons à l'huile d'olive		5-6 min.	7-8 min.

NOTE : Les aliments sont correctement cuits lorsqu'on les chauffe suffisamment longtemps pour éliminer les bactéries nocives. Utilisez un thermomètre culinaire pour vérifier la température interne des viandes et de la volaille. Pour la cuisson des viandes et de la volaille, veuillez suivre les indications ci-dessous :

BŒUF ET AGNEAU

TEMPÉRATURE

À point / Saignant	145°F (63 °C)
À point	160°F (71 °C)
Bien cuit	170°F (77 °C)
Bifteck haché	160°F (71 °C)

PORC

À point	160°F (71 °C)
Bien cuit	170°F (77 °C)
Steakette de porc haché	160°F (71 °C)
Jambon cru	160°F (71 °C)
Jambon précuit	140°F (60 °C)

VOLAILLE

Poitrine	170°F (77 °C)
Cuisses, ailes	180°F (82 °C)
Steakette de volaille hachée	165°F (74 °C)

Conseils utiles

- Pour les grillades, choisissez des coupes de viande tendre.
- Faites mariner les viandes plus dures pour les attendrir avant la cuisson.
- Pour que la chair de la viande ou du poisson reste juteuse, évitez de la piquer avec un ustensile.
- Réglez la température de cuisson avec modération. Une température trop élevée risquerait de dessécher les aliments.
- Pour de meilleurs résultats, il est préférable de choisir des coupes de viandes ou de volaille désossées et du poisson sans arêtes.
- Si vous faites plusieurs grillades en même temps, assurez-vous qu'elles aient la même épaisseur afin que leur cuisson soit uniforme.
- Pour griller de petites portions, placez les aliments au centre du gril. Pour des portions plus grandes, répartissez les aliments sur la plaque en les espaçant d'environ 2,5 cm (1 po) afin d'assurer une cuisson uniforme.
- Lorsque vous grillez des filets de poisson ou des poitrines de poulet désossées, rentrez les parties très minces vers l'intérieur pour éviter qu'elles ne brûlent.
- Après avoir retiré les aliments du gril, si vous constatez qu'ils ne sont pas assez cuits, remettez-les simplement sur le gril pour compléter la cuisson.

Entretien

ATTENTION : Afin d'éviter de graves brûlures, laissez refroidir le gril complètement avant de le nettoyer.

1. Avant de procéder au nettoyage, déconnectez le gril électrique de la prise murale et laissez-le refroidir complètement. Enroulez le cordon électrique autour des crochets situés à l'arrière de l'appareil.
2. **Nettoyage des plaques de cuisson :** Placez le bac d'égouttement sous l'avant de l'appareil. À l'aide de la spatule en matière plastique, grattez tous résidus de graisse et d'aliments. Essuyez les plaques avec du papier essuie-tout ou une éponge. Les liquides s'écouleront dans le bac d'égouttement.
3. **Résidus tenaces :** Frottez les plaques délicatement avec un tampon à récurer non métallique.
4. Videz le bac d'égouttement et lavez-le à l'eau chaude savonneuse, puis essuyez-le.
5. **Nettoyage extérieur du gril :** Passez une éponge imprégnée d'eau chaude sur l'appareil, puis essuyez celui-ci avec un torchon doux et sec.
6. Ne jamais utiliser de laine d'acier, de tampons à récurer ni de produits abrasifs pour nettoyer le gril.
7. **NE JAMAIS PLONGER L'APPAREIL DANS UN LIQUIDE !**
8. Il est conseillé de ranger le gril à l'intérieur. En cas d'impossibilité, recouvrir le gril d'une enveloppe protectrice.
9. Tout entretien nécessitant un démontage de l'appareil doit être impérativement confié à un réparateur qualifié.
10. Pour éviter la fermeture accidentelle du couvercle et d'éventuelles blessures pendant le nettoyage de l'appareil, tenez le couvercle ouvert en vous servant d'une poignée isolante.

Recettes

Ce gril à double plaque est tout aussi pratique pour la famille que pour les repas entre amis. Dans les recettes suivantes les quantités peuvent être doublées selon vos besoins.

NOTE : Pour toutes les recettes, n'oubliez pas de placer le bac d'égouttement sous l'avant de votre gril afin de recueillir toutes les graisses qui résultent de la cuisson.

Petit déjeuner des champions

Vous pouvez commencer votre journée par une steakette grillée qui, non seulement vous fera plaisir, mais sera sans danger pour votre santé. Une steakette juteuse et succulente, servie sur du pain de campagne, est un petit déjeuner complet. Prenez du hachis de poitrine de dinde, car la poitrine contient moins de gras que la viande brune et la peau. La dinde, en particulier la viande blanche, est une excellente source de niacines, lesquelles constituent un apport important en vitamine B, indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.

- 1 blanc d'oeuf légèrement battu
- 1/3 tasse d'oignon finement haché
- 1/4 tasse de pommes déshydratées finement coupées OU
1/2 tasse de pomme Délicieuse hachée fraîche
- 1/4 tasse de chapelure assaisonnée
- 2 c. à table de persil frais coupé
- 1/2 c. à thé de sel marin
- 1/2 c. à thé de sauge moulue
- 1/4 c. à thé de noix de muscade moulue
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 1/8 c. à thé poivre de cayenne
- 1/2 lb de hachis de poitrine de dinde, maigre

- Dans un bol de taille moyenne, mélangez le blanc d'oeuf, l'oignon, les pommes déshydratées ou fraîches, la chapelure, le persil, le sel, la sauge, la noix de muscade, le poivre noir et le poivre de cayenne. Ajoutez le hachis de dinde et mélangez soigneusement.
- Avec le mélange, faites neuf steakettes de 2 pouces de diamètre.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 - 10 minutes. Placez les steakettes sur le gril. Fermez le couvercle et laissez cuire à température moyenne (M) pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus de cuisson soit transparent.
- Donne 8 à 9 steakettes.

Cette recette est extraite de « The Healthy Gourmet » (Clarkson Potter) de Cherie Calborn.

Petit déjeuner texan

Un petit déjeuner épicé comme on les aime dans le sud-ouest. Ces steakettes sont délicieuses avec des légumes sautés ou avec des oeufs brouillés et de la salsa maison. Pour éliminer le maximum de gras, choisissez du boeuf haché maigre à 90%. Le boeuf maigre à 90% contient 9 g de gras dont 4 g de gras saturés ; tandis que le boeuf maigre à 73% contient 18 g de gras dont 7 g de gras saturés.

1 blanc d'oeuf légèrement battu
1/3 tasse d'oignon finement haché
1/4 tasse de chapelure assaisonnée
1/4 tasse de piment fort vert coupé en dés
1 gousse d'ail (grosse), émincée
2 c. à table de cilantro frais coupé
1 c. à table de vinaigre de cidre
1-1/2 c. à thé de chili en poudre
1/4 c. à thé de sel marin
1/8 c. à thé de poivre de cayenne
1/2 lb de boeuf haché maigre

- Dans un bol de taille moyenne, mélangez le blanc d'oeuf, l'oignon, la chapelure, le piment fort, l'ail, le cilantro, le vinaigre, le chili, le sel et le poivre de cayenne. Ajoutez le boeuf haché et mélangez bien.
- Avec le mélange, faites six steakettes de 8 cm (3 po) de diamètre.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes. Placez les steakettes sur le gril. Fermez le couvercle.
- Faites cuire à température moyenne (M) pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus de cuisson soit transparent.
- Donne 6 steakettes.

Cette recette est extraite de « The Healthy Gourmet » (Clarkson Potter) de Cherie Calborn.

Super Burger George Foreman

Un délicieux hamburger, encore meilleur, à notre avis, que son cousin le hamburger 100% viande. Réduire notre consommation de viande est bénéfique pour notre santé, ainsi, pour réduire la teneur en gras saturé d'un hamburger ordinaire, vous pouvez réduire la quantité de viande et la remplacer par des ingrédients végétaux. Pour cette recette, nous avons ajouté de la chapelure et des légumes hachés. Vous pouvez également essayer avec du riz cuit ou d'autres céréales. Optez également pour des petits pains de blé entier ; ils contiennent généralement moins de matières grasses que les petits pains ordinaires ou même réduits en calories.

Si vous ne pouvez résister devant un burger au fromage, choisissez du fromage suisse ; sa teneur en gras est de 1 gramme inférieure à celle du Cheddar, American ou Monterey Jack, avec 8 g de matières grasses contre 9 g par once de fromage. Toutefois le Cheddar ou le Suisse allégé contient deux fois moins de matières grasses, soit 4 g par once. La moutarde contient 1 g de gras par cuillère à table, tandis qu'une cuillère à table de mayonnaise en contient 11 g.

Choisissez une garniture diététique pour votre burger : des feuilles de laitue bien vertes, du chou émincé, du cilantro, du basilic ou des épinards frais.

1/4 tasse de légumes hachés tels que des oignons, des échalotes, un zucchini, du persil (peuvent être sautés)

1/4 tasse de chapelure assaisonnée

340 g (3/4 lb) de boeuf haché maigre

- Dans un bol de taille moyenne, mélangez les légumes et la chapelure. Ajoutez le boeuf haché et mélangez soigneusement.
- Avec le mélange faites quatre steakettes de 10 cm (4 po) de diamètre.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes. Placez les steakettes sur le gril. Fermez le couvercle.
- Faites cuire à température moyenne (M) pendant 6 à 9 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus de cuisson soit transparent.
- Donne 4 portions.

Cette recette est extraite de « The Healthy Gourmet » (Clarkson Potter) de Cherie Calborn.

Grillade de légumes

6 tranches d'aubergines
2 petits oignons
2 petites tomates
2 petits zucchini
8 petites gousses d'ail pelées
4 à 6 champignons
1/4 tasse d'huile d'olive

- Coupez les aubergines, les oignons, les tomates, les zucchini et les champignons en tranches de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes. Pendant ce temps mélangez bien les légumes avec l'huile d'olive.
- Déposez les légumes sur le gril. Fermez le couvercle et cuisez à température moyenne (M) pendant 11 à 13 minutes.
- Donne 2 à 4 portions.

Pour accompagner la viande et les pâtes ou pour garnir un pain pita ou un sandwich au pain français.

Côtelettes d'agneau au romarin

4 côtelettes d'agneau, dans la longe ou l'épaule.
2 c. à thé de romarin frais, haché (ou 1/2 c. à thé de romarin séché)
Poivre noir moulu, au goût

- Enduisez les côtelettes de romarin et de poivre.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes.
- Fermez le couvercle et cuisez à température maximum (H) pendant 11 à 13 minutes pour une cuisson « à point » (centre légèrement rosé) et 12 à 15 minutes pour « bien cuit ».
- Servez immédiatement.
- Donne 4 portions.

Poitrines de poulet moutarde et citron

2 c. à table de moutarde

2 c. à table de vinaigre balsamique

3 c. à table de jus de citron

2 gousses d'ail, émincées

1 c. à thé de paprika

4 à 6 onces de poitrines de poulet sans peau, coupées en deux

- Mélangez ensemble les 5 premiers ingrédients.
- Ajoutez la poitrine de poulet et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1/2 heure.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes.
- Déposez le poulet mariné sur le gril et fermez le couvercle. Faites cuire à température moyenne (M) pendant 9 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus de cuisson soit transparent.
- Retirez et servez.
- Donne 4 portions.

Filets de sole aux tomates

2 c. à thé d'huile d'olive

2 petits oignons, en dés

2 gousses d'ail, émincées

2 petites tomates, hachées

2 c. à table de basilic frais (ou 1/2 c. à thé de basilic séché)

1 c. à table de persil frais, haché

1 c. à table de poivre moulu

1 c. à table de jus de citron

1 lb de filet de sole (ou d'autre poisson à chair blanche)

- Faites mariner l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes.
- Sur le gril, déposez les oignons, l'ail et les tomates, la moitié des herbes et ajoutez quelques pincées de poivres. Déposez le poisson sur le tout, ajoutez le jus de citron et le reste des herbes.
- Couvrez et laissez cuire à température moyenne (M) pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
- Déposez le poisson et les légumes dans un plat. Si du jus de cuisson s'est écoulé dans le bac d'égouttement, versez-le sur le poisson.
- Servez avec du pain frais ou du riz.
- Donne 3 à 4 portions.

Biftecks de contre-filet à la Polynésienne

4 c. à table de sauce soya
2 gousses d'ail, émincées
2 c. à thé de miel
4 biftecks de contre-filet de 170 g (6 oz)

- Combinez les 3 premiers ingrédients.
- Faites mariner les biftecks dans le mélange pendant environ une heure au réfrigérateur.
- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes.
- Déposez les biftecks marinés sur le gril et fermez le couvercle.
- Laissez cuire à température maximum (H) pendant 6 à 9 minutes, ouvrez le gril et ajoutez le reste de la marinade sur la viande. Refermez le couvercle.
- Laissez griller encore une minute ou jusqu'à cuisson complète.
- Servez sur un lit de riz.
- Donne 4 portions.

Burritos

2 petits oignons, hachés
1 kg (2 lb) de bœuf haché ou de petits morceaux de poulet
2 tasses de sauce chili en boîte
2 c. à thé de sel d'ail
1 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de cumin
10 tortillas de 25 cm (10 po).

- Préchauffez le gril à la position maximum (H) pendant 5 à 10 minutes.
- Mélangez la sauce chili, le sel d'ail, la cannelle et le cumin dans une casserole et laissez mijoter sur la cuisinière pendant 15 minutes.
- Déposez les oignons et la viande sur le gril, fermez le couvercle et laissez cuire à température moyenne (M) pendant 3 minutes. Remuez et émiettez la viande avec la spatule. Laissez cuire encore 3 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
- Retirez la viande.
- Déposez une tortilla sur le gril et fermez le couvercle. Laissez cuire à température moyenne (M) pendant 2 minutes.
- Retirez la tortilla et remplissez-la avec le mélange de viande et la sauce.
- Donne 10 Burritos

Garnissez de guacamole, de crème sûre ou de fromage Jack râpé.

Foire Aux Questions

Questions	Réponses
1. Peut-on cuire des aliments congelés sur le gril George Foreman Grill ?	Oui, mais le temps de cuisson sera plus long, bien entendu. Il est préférable de décongeler les aliments avant de les placer sur le gril. Vous trouverez des exemples sur le Tableau des temps de cuisson, dans ce manuel.
2. Peut-on faire cuire des brochettes sur le gril George Foreman ?	Oui. Utilisez des brochettes en bois pour ne pas endommager le revêtement antiadhésif. Nous vous conseillons de les faire tremper dans l'eau pendant 20 minutes auparavant. Cela les empêchera de brûler.
3. Après avoir cuit des aliments avec de l'ail, comment puis-je éliminer l'odeur d'ail qui reste sur les plaques du gril ?	Après avoir nettoyé le gril George Foreman selon les instructions du manuel, faites une pâte avec du bicarbonate de sodium et de l'eau et étalez-la sur la surface de cuisson du gril. Laissez agir quelques minutes, puis essuyez avec une éponge ou un chiffon humide.
4. Comment cuire des hot-dogs sur mon gril George Foreman ?	Faites préchauffer le gril pendant 5 minutes. Placez les hot-dogs sur la plaque dans le sens de la longueur. Fermez le couvercle et laissez cuire pendant 2 minutes et demi ou selon votre goût.
5. Est-il possible de cuire des pommes de terre rissolées sur le gril George Foreman ?	Bien sûr. Il suffit de faire préchauffer le gril pendant 5 minutes puis de déposer la préparation de pommes de terre rissolées sur la plaque de cuisson. Fermez le couvercle et laissez cuire durant environ la moitié du temps indiqué sur l'emballage pour une préparation au four.
6. Peut-on faire cuire en même temps des aliments différents, comme le poisson et le bifteck ?	Oui. En fait c'est l'un des principaux avantages de ce gril. Il est possible de faire cuire simultanément des aliments très différents, sans transfert d'arômes ni de chaleur d'un côté du gril à l'autre. Il suffit simplement de régler chaque côté du gril à la température et au temps de cuisson désirés pour chaque type d'aliment.
7. Avez-vous d'autres suggestions culinaires ?	<p>Pour peler des poivrons frais, vous pouvez les faire griller auparavant pendant 2 à 3 minutes.</p> <p>Vous pouvez également faire griller des sandwiches au fromage sur votre gril George Foreman.</p>

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

Cette garantie est accordée à l'acheteur initial de ce produit Maxim®.

Durée de la garantie : L'acheteur initial de ce produit bénéficie d'une garantie d'un (1) an à compter de la date de l'achat.

Étendue de la garantie : Ce produit est garanti contre tout vice de pièce et de fabrication. La garantie est annulée si le produit a subi des dommages résultant d'un accident, de son expédition, d'un usage inadéquat ou abusif, d'une négligence, d'un entretien inapproprié, d'un usage à but commercial, d'une réparation effectuée par des personnes non agréées, ou de toute autre cause ne provenant pas d'un défaut de fabrication ou de matériaux. Cette garantie n'est valide que si le produit a été acheté aux États-Unis ou au Canada et ne couvre pas les produits dont l'utilisation n'est pas conforme aux instructions du fabricant, ni les produits qui ont subi des altérations ou des transformations, ou dont le numéro de série a été effacé, modifié ou rendu illisible.

Renonciations de la garantie : Cette garantie annule toute autre garantie expresse ou implicite et aucune société ou personne n'est autorisée à assumer au nom de Maxim® d'autres responsabilités en rapport avec la vente de nos produits. Il ne sera accepté aucune réclamation pour défaut ou problème de fonctionnement du produit en vertu d'aucune théorie concernant les torts, d'aucun contrat ou de loi commerciale invoquant, entre autres, la négligence, la négligence grave, la responsabilité absolue, la rupture de garantie et la rupture de contrat.

Maxim® ne peut être tenu responsable de dommages directs ou indirects consécutifs ou reliés à l'utilisation ou la performance du produit, ni d'aucun autre dommage concernant la perte de biens, de revenus ou de profits.

Exercice de la garantie : Durant la période de garantie d'un an, tout produit défectueux retourné à Maxim® sera soit réparé, soit remplacé par un modèle équivalent (selon le choix de Maxim®). Le produit réparé ou le produit de remplacement sera couvert pour le restant de la période de validité de la garantie, assorti d'un mois de garantie supplémentaire. Aucun paiement ne sera exigé pour la réparation ou le remplacement.

Service et Réparations

En cas de réparation, veuillez, en premier lieu, appeler au numéro 1-800-937-3883 (sans frais) entre 9 h et 17 h Heure Normale du Centre et demandez le Service à la clientèle en précisant que vous avez un problème avec l'un de nos appareils.

Service sous garantie (É.-U.) : Durant la période de garantie, vous ne déboursez aucun frais pour la réparation ni l'expédition de l'appareil. Veuillez appeler pour obtenir une autorisation de retour.

Service sous garantie (Canada) : Durant la période de garantie, vous ne déboursez aucun frais pour la réparation et la réexpédition de l'appareil. Veuillez emballer le produit avec une protection suffisante et l'expédier frais de port et d'assurance payés, à l'adresse ci-dessous. Le cas échéant, les frais de douane ou de courtage sont à la charge du client.

Service hors-garantie : Un tarif fixe par modèle s'applique à la réparation des appareils hors-garantie. Veuillez joindre la somme de 20.00\$ (U.S.) pour les frais de réexpédition et de manutention.

Maxim® ne peut être tenu responsable de la perte du produit ou de dommages subis par celui-ci lors de l'expédition. Pour votre protection, veuillez emballer soigneusement l'appareil et l'assurer auprès du transporteur. Assurez-vous de joindre les pièces suivantes à votre appareil : tout accessoire relié au problème ; vos noms, adresse et numéro de téléphone ; une description du problème et **une copie de votre facture ou toute autre preuve d'achat déterminant l'état de la garantie**. Les envois en port dû (C.O.D.) ne sont pas acceptés.

Expédiez l'appareil à :

Repair Center, 708 South Missouri Street,
Macon, MO 63552, U.S.A.

Pour en savoir plus sur les produits visitez notre site internet : <http://www.maxim-toastmaster.com>
ou adressez un courrier électronique à : consumer_relations@toastmaster.com