

# Cuisinart<sup>MD</sup> LIVRET D'INSTRUCTIONS

Livret de  
recettes  
inclus



**Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>**

**CGR-4NC**

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez toujours le temps de lire le livret d'instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
2. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
3. Pour éviter tout risque de choc électrique, d'incendie ou de blessure, **NE METTEZ JAMAIS LE CORDON OU LA FICHE** dans l'eau ou un liquide quelconque.
4. Surveillez toujours les enfants lorsqu'ils utilisent l'appareil ou qu'ils sont proches de l'appareil en cours d'utilisation.
5. Débranchez l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de le nettoyer. Laissez-le refroidir avant de poser ou déposer des pièces, ou avant de le nettoyer.
6. N'utilisez jamais un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés ou encore, qui a mal fonctionné ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit.
7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart au risque d'occasionner des blessures, des incendies ou des chocs électriques.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table, ni venir en contact avec des surfaces chaudes.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
11. Débranchez l'appareil lorsqu'il ne sert pas.
12. N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
13. Faites particulièrement attention lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou un liquide chaud.
14. Pour débrancher l'appareil, mettez le sélecteur de fonction à OFF, puis débranchez la fiche de la prise murale.
15. **MISE EN GARDE : POUR RÉDUIRE LE RISQUE D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE, CONFIEZ TOUTES LES RÉPARATIONS À DU PERSONNEL AUTORISÉ.**

## CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

### POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

### INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures que présentent les risques d'emmêlement ou de trébuchement d'un cordon long. Il est possible d'utiliser une rallonge électrique, mais vous devez alors faire preuve d'extrême vigilance.

Si vous utilisez une rallonge électrique, son calibre doit être égal ou supérieur à celui du Supergril<sup>MD</sup>. De plus, elle doit être placée de façon qu'elle ne pende pas du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

### AVIS

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Afin de réduire les risques de choc électrique, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si la fiche ne fait pas, inversez-la; si elle ne fait toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité.

### TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité.....	2
Introduction.....	3
Pièces et caractéristiques .....	3
Avant la première utilisation .....	3
Le Supergril <sup>MD</sup> fait tout .....	3
Assemblage .....	5

Mode d'emploi.....	6
Entretien courant .....	7
Nettoyage et entretien .....	7
Rangement .....	8
Garantie.....	8

## INTRODUCTION

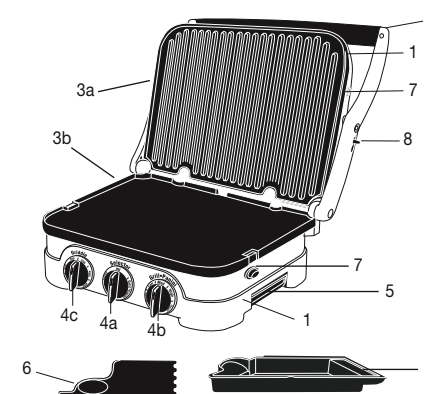
Nous vous félicitons d'avoir acheté le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>. Cet appareil multifonctionnel est réellement cinq appareils en un. Une charnière flottante et le jeu de deux plaques de cuisson réversibles amovibles permettent de transformer le Supergril<sup>MD</sup> en un gril de contact, une presse à panini, un gril double, une crêpière double ou une combinaison mi-gril mi-crêpière. Ses deux commandes de la température et ses voyants lumineux le rendent facile d'emploi. Les plaques, le plateau d'égouttement intégré et le grattoir sont lavables au lave-vaisselle de sorte que le nettoyage est rapide et facile.

## PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

1. **Boîtier et couvercle**  
Construction robuste et couvercle autoréglable en acier inoxydable.
2. **Poignée de style presse à panini**  
Poignée robuste en métal coulé qui permet de régler le couvercle selon l'épaisseur des aliments.
3. **Plaques de cuisson réversibles amovibles**  
Plaques antiadhésives et lavables au lave-vaisselle, ce qui facilite le nettoyage.
  - a. **Face rainurée** : Parfaite pour griller des biftecks, des burgers, du poulet et des légumes.
  - b. **Face lisse** : Idéal pour faire cuire des crêpes, des œufs et du bacon ou pour saisir des pétoncles.
4. **Boutons de commande**  
Voyants lumineux pour indiquer que l'appareil est sous tension « Power On » et prêt à fonctionner « Ready to Cook »
  - a. **Sélecteur de fonction** : Permet de choisir la fonction « Gril/panini » ou « crêpière ».

- b. **Gril/panini** : Fourchette de température allant de basse haut (« Saisir »).
- c. **Crêpière** : Fourchette de température allant de 93 à 220 °C (200 à 425 °F).

5. **Plateau d'égouttement**  
Recueille les gras de cuisson. Amovible et lavable au lave-vaisselle pour un nettoyage facile.
6. **Grattoir**  
Idéal pour nettoyer les plaques après la cuisson.
7. **Bouton d'éjection des plaques**  
Une simple pression sur le bouton permet de dégager les plaques pour les retirer.



8. **Verrou de charnière**  
Permet d'ouvrir le couvercle sur 180 degrés de manière à obtenir une double surface de cuisson.

## AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Retirez tout le matériel d'emballage et toutes les étiquettes promotionnelles ou autocollantes de votre gril. Vérifiez que toutes les pièces énumérées ci-contre (Pièces et caractéristiques) sont présentes avant de mettre le matériel d'emballage au rancart. Vous voudrez peut-être conserver la boîte et le matériel d'emballage au cas où vous en auriez besoin ultérieurement.

Avant d'utiliser votre Supergril<sup>MD</sup>

Cuisinart<sup>MD</sup> pour la première fois, essayez le boîtier, le couvercle et les boutons de commande avec un chiffon humide afin d'éliminer la poussière qui pourrait s'être accumulée durant l'expédition. Nettoyez parfaitement les plaques de cuisson, le plateau d'égouttement et le grattoir; ces pièces vont au lave-vaisselle. Voyez les instructions d'assemblage pour savoir comment retirer les plaques.

## LE SUPERGRIL<sup>MD</sup> FAIT TOUT!

Le Supergril<sup>MD</sup> est le petit appareil de cuisine par excellence, puisqu'il vous offre cinq choix de cuisson. Vous n'avez qu'à retourner les plaques de cuisson réversibles et qu'à régler la charnière pour l'utiliser comme gril de contact, presse à panini, gril double, crêpière double ou une combinaison mi-gril mi-crêpière. Voyez les **instructions d'assemblage** et le **mode d'emploi**.

### Gril de contact

Utilisez le Supergril<sup>MD</sup> comme gril de contact pour faire cuire des burgers, des morceaux de viande désossés, des coupes de viande minces et des légumes.



Le gril de contact est l'idéal quand vous voulez un repas vite fait ou que vous recherchez une méthode de grillage plus saine. Sur le gril de contact, les aliments cuisent rapidement, parce qu'ils grillent des deux côtés à la fois. Les plaques rainurées munies d'une goulotte permettent l'égouttement du gras.

Le gril de contact s'utilise généralement avec la face rainurée des plaques. Vous n'avez qu'à fermer le couvercle de sorte qu'il repose uniformément sur le dessus des aliments jusqu'à ce que ceux-ci aient atteint la température de cuisson voulue.

Le Supergril<sup>MD</sup> est muni d'une poignée et d'une charnière uniques qui permettent au couvercle de s'adapter à l'épaisseur

des aliments. Vous pouvez aussi bien faire griller de minces tranches de pomme de terre qu'un épais bifteck de surlonge avec les mêmes résultats.

Pour la cuisson de différents aliments sur le gril de contact, il est important de choisir des aliments de la même épaisseur afin que le couvercle repose uniformément dessus.

### Presse à panini

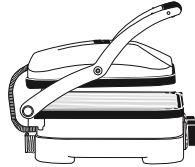
Utilisez le Supergril<sup>MD</sup> comme presse à panini pour faire griller des sandwiches, des pains et des quesadillas.

Le mot panini signifie « sandwich grillé » en italien. Le panini peut être fait de n'importe quelle combinaison d'ingrédients (légumes, viandes et fromages) entre deux tranches de pain. Le sandwich est ensuite pressé entre les plaques afin de griller le pain et de réchauffer les ingrédients.

Expérimentez avec différentes combinaisons d'ingrédients sucrés

ou salés pour vos repas. Nous vous recommandons d'utiliser du pain frais, car vos paninis n'en seront que plus savoureux. Voici quelques pains qu'on utilise traditionnellement pour les paninis : focaccia (un plat souvent cuit avec du romarin, de sel et de l'oignon sur le dessus), michetta (un petit pain rond à la croûte croustillante), ciabatta (un pain au levain rectangulaire et légèrement bombé) et le pain italien classique tranché épais.

La presse à panini s'utilise généralement avec la face rainurée des plaques, simplement parce que les paninis sont traditionnellement marqués de stries dorées. Cependant, selon le genre de sandwiches que vous faites, vous pouvez utiliser la face lisse des plaques ou une combinaison des deux faces. Le presse à panini fonctionne de la même façon que le gril de contact. Le Supergril<sup>MD</sup> est muni d'une poignée et d'une charnière uniques qui permettent au couvercle de s'adapter à l'épaisseur du sandwich que vous préparez de sorte repose dessus



uniformément. Vous pouvez appuyer légèrement sur la poignée pour aplatir le sandwich et le réchauffer à votre goût.

Lorsque vous pressez plusieurs paninis en même temps, il est important de veiller à ce qu'ils aient à peu près la même épaisseur pour que le couvercle repose dessus uniformément.

### Gril double

Utilisez le Supergril<sup>MD</sup> comme gril double pour faire cuire des burgers, des biftecks et de la volaille (évitiez le poulet non désossé, parce qu'il ne cuit pas uniformément sur le gril double), des poissons et des légumes.

Le gril double s'utilise avec la face rainurée des deux plaques. Le couvercle est ouvert sur 180 degrés, donc repose à plat, ce qui crée une surface de cuisson double. Il faudra tourner les aliments durant la cuisson parce que leurs deux faces ne sont plus en contact avec les plaques.

Le gril double est la méthode de cuisson qui offre le plus de souplesse avec le Supergril<sup>MD</sup> parce que vous avez alors une surface de cuisson maximale (200 pouces carrés [500 cm<sup>2</sup>]). Il permet de faire cuire un seul aliment en grandes quantités ou différents aliments séparément sur les deux plaques pour en préserver les saveurs individuelles.

Enfin, le gril ouvert peut également



recevoir des coupes de viande de différentes épaisseurs, ce qui vous permet de faire cuire chaque morceau, à votre goût.

### Crêpière double

Utilisez le Supergril<sup>MD</sup> comme crêpière double pour faire cuire des crêpes, des œufs, du pain doré, des pommes de terre rissolées et des viandes à petit déjeuner.

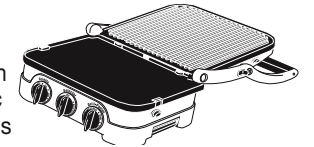


La crêpière double s'utilise avec les faces lisses des plaques. Le couvercle est ouvert sur 180 degrés, donc repose à plat, ce qui crée une surface de cuisson double. Il faudra tourner les aliments durant la cuisson parce que leurs deux faces ne sont plus en contact avec les plaques.

La crêpière double est toute indiquée pour la préparation du petit déjeuner pour deux ou pour toute la famille. Sa grande surface permet d'y cuire plusieurs aliments à la fois ou de grandes quantités de vos aliments préférés.

### Combinaison mi-gril mi-crêpière

Utilisez le Supergril<sup>MD</sup> en combinaison mi-gril mi-crêpière pour faire cuire des repas complets comme des œufs au bacon ou un bifteck avec des pommes de terre en même temps.



La combinaison mi-gril mi-crêpière s'utilise avec la face lisse d'une plaque d'un côté et la face rainurée de l'autre. Le couvercle est complètement ouvert de sorte qu'il repose à plat. L'appareil peut alors être commandé par le sélecteur de fonction « Gril/panini » ou « Crêpière ».

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Placez le Supergril<sup>MD</sup> sur une surface propre et nette où vous ferez la cuisson. L'appareil peut être utilisé dans trois positions différentes :

**Fermé** – La plaque supérieure/couvercle repose à plat sur la plaque inférieure/boîtier. C'est la position de démarrage et de chauffage du gril de contact ou de la presse à panini.



**Ouvert** – La plaque supérieure/couvercle est ouverte à un angle de 100 degrés.

Ouvrez le couvercle dans cette position avant d'utiliser le gril de contact ou la presse à panini.

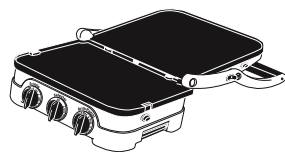


Pour mettre le Supergril<sup>MD</sup> dans cette position, vous n'avez qu'à lever la poignée jusqu'à ce qu'elle s'enclenche en position verrouillée. Le couvercle reste dans cette position jusqu'à ce que vous le fermiez ou que vous l'ouvriez complètement sur 180 degrés.

Le couvercle reste en position verticale jusqu'à ce que vous abaissiez la poignée pour la cuisson. Alors, la charnière se « débloque » de sorte que le couvercle repose à plat sur les aliments, assurant ainsi une cuisson uniforme des deux côtés. Quand vous levez la poignée pour ouvrir le Supergril<sup>MD</sup> à la fin de la cuisson, le couvercle reste dans la position à plat, parallèle à la plaque inférieure. Afin de le re-verrouiller en position verticale, vous devez le refermer, sans aliments sur la plaque, puis le rouvrir.

**Double** – La plaque supérieure/couvercle est de niveau avec la plaque inférieure/boîtier. Les deux plaques se rencontrent

au milieu de manière à former une plus grande surface de cuisson. C'est la position qui correspond au gril double, à la crêpière double ou à la combinaison mi-gril mi-crêpière.



Pour mettre le Supergril<sup>MD</sup> dans cette position, vous devez débloquer le verrou de charnière qui est situé sur le bras droit.

En tenant la poignée de la main gauche, faites glisser le verrou vers vous de la main droite. Poussez la poignée vers l'arrière jusqu'à ce que le couvercle repose à plat sur le comptoir. L'appareil restera dans cette position jusqu'à ce que vous leviez la poignée pour refermer le couvercle.

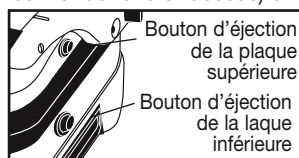
Si le couvercle du Supergril<sup>MD</sup> est déjà ouvert et que vous désirez le



mettre à plat, vous devez tirer la poignée légèrement vers vous, puis soulevez le verrou de charnière. (Cela a pour effet d'enlever la pression sur la charnière, de sorte qu'il vous sera plus facile de mettre le Supergril<sup>MD</sup> dans la position voulue.) Poussez la poignée vers l'arrière jusqu'à ce que le couvercle repose à plat.

### Pose des plaques de cuisson

Ouvrez le Supergril<sup>MD</sup> dans sa position double (voir les instructions ci-dessus) et tenez-vous face à l'appareil. Posez une plaque à la fois.



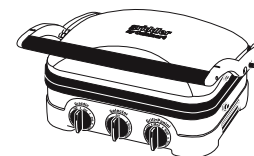
Chaque plaque est conçue spécifiquement pour le boîtier ou pour le couvercle.

Lorsque vous vous tenez devant le Supergril<sup>MD</sup>, la goulotte d'égouttement doit être située à l'arrière de la plaque. Repérez les supports de métal au centre du boîtier. Inclinez l'arrière de la plaque et

alignez les fentes à l'arrière de la plaque avec les supports de métal. Glissez la plaque en dessous des supports et appuyez sur le devant de la plaque. Elle s'enclenchera en position. Tournez le Supergril<sup>MD</sup> de l'autre côté et procédez de la même façon pour poser l'autre plaque dans le couvercle.

### Dépose des plaques de cuisson

Une fois que le Supergril<sup>MD</sup> a refroidi, ouvrez-le dans sa position double (voir les instructions à la page 6). Repérez le bouton d'éjection des plaques situé sur un côté de l'appareil. Appuyez fermement sur le bouton : la plaque se dégagera légèrement du boîtier. Saisissez-la à deux mains, glissez-la hors des supports en métal et soulevez-la. Appuyez sur l'autre bouton d'éjection pour retirer l'autre plaque de la même manière.



### Pose du plateau d'égouttement

Le plateau d'égouttement est logé dans une fente située sur un côté du boîtier. Glissez-le en position en suivant les instructions gravées dessus.

Le gras des aliments s'écoule des plaques par la goulotte



d'égouttement sur le plateau. Après l'utilisation, laissez l'appareil refroidir parfaitement avant de retirer le plateau pour le nettoyer. Le plateau est lavable au lave-vaisselle.

## MODE D'EMPLOI

Une fois que le Supergril<sup>MD</sup> est assemblé pour la fonction désirée et que vous êtes prêt à commencer la cuisson, mettez le sélecteur de fonction au réglage désiré : « Crêpière », vers la gauche, pour utiliser l'appareil comme crêpière ou

« Gril/panini », vers la droite, pour l'utiliser comme gril de contact ou presse à panini. Un voyant rouge s'allume pour indiquer que l'appareil est sous tension.

Pour utiliser l'appareil comme gril de contact, presse à panini ou gril double, réglez le bouton « Gril/panini » à la température de cuisson désirée, entre « Warm » (65 °C/150 °F) et « Sear » (230 °C/450 °F).

Pour utiliser l'appareil comme crêpière, réglez le bouton « Griddle » à la température de cuisson désirée, entre 93 et 220 °C (200 à 425 °F).

Pour utiliser l'appareil à la fois comme gril et crêpière, vous pouvez utiliser le bouton de réglage de la température du gril ou celui de la crêpière. Si vous n'avez pas besoin de la surface double, utilisez seulement la plaque inférieure.

L'appareil peut mettre jusqu'à dix minutes pour atteindre la température choisie. Lorsque la température est atteinte, un voyant vert s'allume à l'intérieur du bouton de la fonction choisie pour indiquer que le Supergril<sup>MD</sup> est prêt pour la cuisson. Durant la cuisson, le voyant s'allumera et s'éteindra en alternance pendant que le thermostat agit sur la température; c'est normal.

Les commandes de température servent à régler la température de la surface de cuisson et à la maintenir. Vous pouvez modifier le réglage en tout temps au cours de la cuisson, ce que vous voudrez probablement faire d'ailleurs selon les types d'aliments. Consultez le tableau des températures de cuisson aux pages 27, 28 et 29 du livre de recettes pour obtenir des recommandations à cet égard.

Soyez très prudent pendant la cuisson, car le boîtier deviendra chaud. Pour ouvrir le couvercle, saisissez la poignée par sa partie en plastique noir; elle est isolante et reste froide pendant la cuisson. Les bras sont fabriqués en aluminium moulé sous pression et deviendront chauds. N'y touchez pas durant la cuisson ni immédiatement après.

Le couvercle est fabriqué en acier inoxydable et deviendra très chaud



pendant la cuisson. N'y touchez pas pendant la cuisson ni immédiatement après. Si vous devez modifier sa position, mettez des gants de cuisine ou prenez des maniques pour éviter les brûlures.

Le boîtier inférieur est fabriqué en plastique et peut devenir chaud. Si vous devez déplacer l'appareil en cours de cuisson, prenez soin de le manipuler par le boîtier seulement et d'utiliser des gants de cuisine. Ne touchez pas le couvercle.

Laissez le Supergril<sup>MD</sup> refroidir pendant au moins 30 minutes avant de le manipuler.

**REMARQUE :** Il est normal que votre Supergril<sup>MD</sup> dégage une petite odeur et un peu de fumée lors de la première utilisation.

L'appareil est livré avec un grattoir noir, spécialement conçu pour nettoyer les faces rainurées ou lisses des plaques après la cuisson. Vous devez laisser les plaques refroidir pendant au moins 30 minutes avant de les nettoyer avec le grattoir, car autrement la chaleur risque de faire fondre le plastique.

## ENTRETIEN COURANT

- N'utilisez jamais d'ustensiles de métal, car ils égratigneront la surface antiadhésive de la plaque de cuisson. Servez-vous plutôt d'ustensiles de bois ou de plastique résistant à la chaleur.
- Ne laissez jamais les ustensiles de plastique, ni le grattoir, reposer sur la plaque de cuisson chaude.
- Entre chaque recette, passez le grattoir ou un ustensile en bois ou en plastique sur les plaques pour enlever les résidus d'aliments et les diriger par la goulotte d'égouttement sur le plateau d'égouttement. Ensuite, passez un essuie-tout sur les plaques avant de faire la recette suivante.
- Laissez le Supergril<sup>MD</sup> refroidir parfaitement, soit pendant au moins 30 minutes, avant de le nettoyer.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

### MISE EN GARDE : AVANT DE NETTOYER L'APPAREIL, VÉRIFIER QU'IL EST PARFAITEMENT FROID.

Une fois la cuisson terminée, tournez le sélecteur de fonction à la position « OFF » et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale. Laissez l'appareil refroidir pendant 30 minutes au moins avant de le manipuler.

Utilisez le grattoir pour enlever tout résidu d'aliment sur les plaques de cuisson. Le grattoir peut être lavé à la main ou au lave-vaisselle.

Retirez le plateau d'égouttement pour le nettoyer après qu'il a refroidi. Il peut être lavé à la main ou au lave-vaisselle.

Appuyez sur le bouton d'éjection des plaques pour retirer les plaques de cuisson du boîtier. Attendez qu'elles aient refroidi parfaitement (au moins 30 minutes) avant de les manipuler. Les plaques de cuisson peuvent être lavées au lave-vaisselle. N'utilisez pas d'objets métalliques, comme des couteaux ou des fourchettes, ni de tampons à récurer pour les nettoyer, car cela risquerait d'abîmer la surface antiadhésive.

Après avoir fait cuire des fruits de mer, essuyez la plaque de cuisson avec du jus de citron pour éviter de contaminer la saveur du mets que vous ferez cuire ensuite.

Le boîtier, le couvercle et les boutons de commande peuvent être essuyés avec un chiffon doux et sec. Pour enlever les taches rebelles, mouillez légèrement le chiffon. N'utilisez jamais de nettoyants abrasifs ou de tampons à récurer rugueux.

## RANGEMENT

Vérifiez toujours que le Supergril<sup>MD</sup> est refroidi et sec avant de le ranger.

Enroulez le cordon d'alimentation autour du dos du boîtier.

Rangez les plaques de cuisson et le plateau d'égouttement dans le Supergril<sup>MD</sup>. Rangez le grattoir dans un tiroir ou une armoire.



# Le SUPERGRIL<sup>MD</sup>

## Un guide pour des repas parfaits

## RECETTES



### PETIT DÉJEUNER

Pain doré à la cannelle .....	11
Crêpes aux bleuets, à l'avoine et au babeurre .....	11
Saucisse à déjeuner .....	12
Petit déjeuner pour deux du dimanche matin .....	13

### PANINI

Asperges, prosciutto, poivron rôti et fontina .....	14
Sopressata, provolone, poivron rôti et pesto .....	14
Courgette et quatre fromages .....	15
Pizza .....	16
Quesadillas au poulet .....	17

### METS PRINCIPAUX

Poisson-frites, non frits .....	18
Burger incomparable .....	19
Fajitas aux crevettes .....	20
Filets mignons farcis au bleu Saga en croûte de fines herbes .....	21
Biftecks de faux-filet à la mode du sud-ouest grillés .....	21
Côtelettes de porc désossées aux fines herbes grillées .....	22
Poulet teriyaki grillé .....	23

### PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Croquettes de pomme de terre au gorgonzola .....	24
Haricots verts grillés au fêta .....	24

### DESSERTS

Panini danoise fromage et raisins sur pain tourbillon à la cannelle .....	25
Gâteau quatre-quarts grillé avec poires glacées à la cannelle .....	26

GUIDE POUR LA PRÉPARATION ET LA CUISSON DES ALIMENTS ...  
27-28

## PETIT DÉJEUNER

### Pain doré à la cannelle

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double  
Fonction : Crêpière  
Plaques : Lisses

Donne 4 portions (2 tranches par portion).

- 8 tranches (épaisses de préférence) de pain tourbillon à la cannelle ou de pain à la cannelle et aux raisins**
- 5 gros œufs**
- 1 tasse (250 ml) de lait écrémé évaporé (non reconstitué)**
- ¼ t. (50 ml) de crème 11,5 % m.g. (ou sans gras)**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel**
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur**
- 1 pincée de muscade (frais râpée)**

Mettre le pain dans deux plats carrés en verre de 8 x 8 x 2 pouces (20 x 20 x 5 cm). Fouetter les œufs, le lait évaporé, la crème, le sel, les épices et la vanille jusqu'à consistance lisse, mais non mousseuse. Verser le mélange sur le pain. Retourner le pain, laisser reposer 5 minutes, puis retourner le pain de nouveau.

Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, à 325 °F (160 °C). Quand il est chaud, l'ouvrir en position double et disposer le pain trempé sur les plaques chaudes. Cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le pain soit doré. Garder le pain doré chaud sur une grille dans une plaque à pâtisserie dans un four chauffé à 200 °F (95 °C).

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 308 (31 % provenant des matières grasses) • glucides 36 mg • protéines 17 • lipides 10 g • gras saturés 4 g • cholestérol 271 mg • sodium 947 mg • calcium 274 mg • fibres 3 g*

### Crêpes aux bleuets, à l'avoine et au babeurre

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double  
Fonction : Crêpière  
Plaques : Lisses

Donne 16 crêpes

- 1 t. (250 ml) de bleuets (frais ou congelés)**
- 1 t. (250 ml) de farine tout usage, divisée**
- 1<sup>1/3</sup> t. (325 ml) de flocons d'avoine (pas à cuisson rapide)**
- ¼ t. (50 ml) de farine de blé**
- ¼ t. (50 ml) de cassonade**
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte**
- ½ c. à thé (2 ml) de sel**
- 2 t. (500 ml) de babeurre**
- 2 gros œufs, légèrement battus**
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile végétale**

Dans un petit bol, mettre les bleuets avec 1 c. à soupe (15 ml) de farine et les remuer pour les enrober; réserver. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, à 375 °F (190 °C).

Dans un bol moyen, mettre le reste de la farine, les flocons d'avoine, la farine de blé, la cassonade (défaire les grumeaux), le bicarbonate de soude et le sel; remuer avec un fouet. Dans un petit bol, mettre le babeurre, les œufs et l'huile; remuer. Ajouter le mélange liquide aux ingrédients secs et remuer avec un fouet jusqu'à consistance homogène. Plier les bleuets dans le mélange avec une spatule.

Lorsque l'appareil est chaud, l'ouvrir en position double. Verser la pâte sur les plaques, en quantité d'un peu moins d'un quart de tasse (60 ml). Faire cuire pendant 3½ à 4 minutes jusqu'à ce que les crêpes commencent à former des bulles sur le dessus, puis les tourner et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Ces crêpes sont meilleures chaudes. On peut les garder chaudes sur une grille dans une plaque à pâtisserie dans un four à faible température (200 °F ou 93 °C) pendant qu'on fait cuire le reste.

Servir chaud avec du sirop chaud et du beurre, si on le désire.

*Valeur nutritive par crêpe :*

*Calories 121 (29 % provenant des matières grasses)  
• glucides 18 g • protéines 4 g • lipides 4 g • gras saturés 1 g  
• cholestérol 28 mg • sodium 184 mg • calcium 47 mg • fibres 1 g*

## Saucisse à déjeuner

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé ou double

Fonction : Crêpière

Plaques : Lisses

Donne 10 galettes de saucisse (d'environ 1¼ oz [50 g] chacune).

- 12 oz (340 g) de dinde hachée (peut être très maigre)**
- 4 oz (115 g) de porc haché maigre**
- ⅓ t. (75 ml) de pomme aigre, finement hachée**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon haché très finement**
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil frais haché (ou 1 c. à soupe (15 ml) de persil déshydraté)**
- 1 c. à thé (5 ml) de sauge émietlée**
- ½ c. à thé (2 ml) de thym**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cachet**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- ¼ c. à thé (1 ml) de paprika**

Dans un bol moyen, mettre tous les ingrédients et mélanger parfaitement, comme on mélange un pain de viande, afin que les épices soient réparties uniformément. Contrairement à la viande hachée qu'on utilise pour des burgers (qui ne doit pas être trop mélangée), il faut dans ce cas-ci que les viandes et les assaisonnements soient parfaitement mélangés. Façonner la viande en dix galettes de la même taille (environ 1¼ oz [50 g] chacun, 1½ à 2 pouces [4 à 5 cm] de diamètre). La saucisse peut être préparée la veille et réfrigérée, ou préparée plus longtemps d'avance et congelée.

La saucisse peut être cuite sur la crêpière fermée ou double. La crêpière fermée est idéale pour faire cuire rapidement la saucisse destinée à des biscuits chauds à la saucisse ou d'autres sandwichs à déjeuner. La crêpière double est excellente pour faire

cuire des œufs ou des crêpes en accompagnement de la saucisse qui cuit sur l'une des deux plaques du Supergril<sup>MD</sup> ou après que la saucisse est cuite.

Crêpière fermée : Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, à 425 °F (220 °C). Lorsqu'il est chaud, placer les galettes de saucisse sur la plaque, en les espaçant uniformément. Faire cuire pendant 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes aient une température interne de 170 °F (76 °C).

Crêpière double : Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, à 375 °F (190 °C). Lorsqu'il est chaud, l'ouvrir en position double. Faire cuire la saucisse pendant 14 à 16 minutes en tout, en la tournant une fois après 8 minutes.

Remarque :

On peut utiliser un robot culinaire Cuisinart<sup>MD</sup> pour hacher de la dinde et du porc frais. (Il suffit de suivre les instructions qui accompagnent le robot.) Une fois la viande hachée, on peut y ajouter des pommes hachées, de l'oignon ou des assaisonnements et mélanger le tout par impulsions.

*Valeur nutritive par galette de saucisse :*

*Calories 75 (11 % provenant des matières grasses) • glucides 1 g  
• protéines 11 g • lipides 3 g • gras saturés 1 g • cholestérol 27 mg  
• sodium 166 mg • calcium 13 mg • fibres 0 g*



## Petit déjeuner pour deux du dimanche matin

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double

Fonction : Crêpière

Plaques : Lisse et rainurée

- 4 tranches de bacon ou galettes de saucisse**
- 2 tranches de pain de bonne qualité**
- 2 c. à thé (10 ml) de beurre non salé, fondu et divisé**
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre non salé, divisé**
- 2 gros œufs**
- Sel cachet et poivre noir frais moulu au goût**

Poser les plaques sur le Supergril<sup>MD</sup>, une, face lisse vers le dessus et l'autre, face rainurée vers le dessus. Régler l'appareil à la fonction « Crêpière » et le préchauffer, fermé, à 350 °F (180 °C). Lorsqu'il est chaud, l'ouvrir en position double. Mettre le bacon ou la saucisse à cuire sur la plaque rainurée.

Pendant ce temps, badigeonner les deux côtés de chaque tranche de pain avec 2 c. à thé (10 ml) de beurre fondu. À l'aide d'un emporte-pièce rond ou carré de 3 pouces (7,5 cm), découper le centre de chaque tranche de pain. Tourner la viande après 7 à 8 minutes de cuisson. Disposer le pain beurré sur la plaque lisse. Faire cuire pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et grillé. Tourner. Mettre ½ c. à thé (2 ml) de beurre non salé sur la plaque lisse dans le centre découpé de chaque tranche. Casser l'œuf dedans. Laisser cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris. Au besoin, tourner avec une spatule antiadhésive résistante à la chaleur. Poursuivre la cuisson pendant 1 ou 2 minutes, selon les goûts. Transférer sur des assiettes chaudes. Saler et poivrer au goût. Égoutter le bacon ou la saucisse sur une double épaisseur d'essuie-tout. Couper la tranche de pain et son œuf au centre en deux afin de pouvoir tremper le pain dans le jaune.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 479 (72 % provenant des matières grasses) • glucides 20 g  
• protéines 13 g • lipides 38 g • gras saturés 15 g • cholestérol 259 mg  
• sodium 577 mg • calcium 44 mg • fibres 1 g*

# PANINI

## Panini asperges, prosciutto, poivron rôti et fontina

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 4 portions.

- 20 tiges d'asperges**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisée**
- 4 oz (115 g) de fontina déchiqueté**
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes de Provence**
- 2 poivrons rouges rôtis (environ 1 pot de 12 oz [345 g] égoutté)**
- 8 tranches de pain de campagne croûté (chacune approx. 8 x 4 x ½ po [20 x 10 x 1,25 cm])**
- 2 oz (60 g) de prosciutto, finement tranché (8 tranches très minces)**

Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage haut

Parer les asperges, les peler et les remuer avec 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive. Déposer les asperges huilées sur la plaque inférieure du gril préchauffé. Fermer le couvercle et faire cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient croustillantes et de couleur vive; réserver. Dans un petit bol, mettre le fromage déchiqueté et les herbes de Provence et remuer pour enrober; réserver. Égoutter les poivrons rôtis et les égoutter.

Préchauffer le four à 175 °F (80 °C). Badigeonner légèrement un côté de chaque tranche de pain avec le reste de l'huile d'olive. Disposer quatre tranches de pain sur une surface de travail, face huilée en dessous. Recouvrir chacune de fromage, d'asperges, de poivrons rôtis et de prosciutto, dans cet ordre, en réparissant les ingrédients également entre sur chacune. Recouvrir des tranches de pain, face huilée vers le dessus.

Disposer deux sandwiches sur la plaque inférieure, en les espaçant uniformément. Abaisser le couvercle et appuyer légèrement sur la poignée pendant environ 30 secondes. Griller le panini pendant 3½ à 4 minutes. Transférer sur une grille et garder chaud dans le four préchauffé. Griller les deux derniers sandwiches de la même façon. Couper en deux en diagonale pour servir.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 366 (41 % provenant des matières grasses) • glucides 34 g • protéines 20 g • lipides 16 g • gras saturés 7 g • cholestérol 46 mg • sodium 1088 mg • calcium 201 mg • fibres 3 g*

## Panini sopressata, provolone, poivron rôti et pesto

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 4 portions.

- 1 baguette française (environ 22 po [56 cm] de long)**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 4 c. à thé (20 ml) de pesto**
- 4 oz (115 g) de sopressata finement tranché**
- 2 poivrons rouges rôtis, égouttés**
- 4 oz (115 g) de provolone tranché**

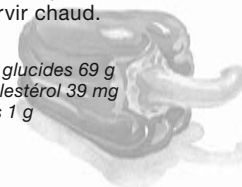
Retrancher les bouts, puis couper la baguette en deux moitiés égales. Couper chaque moitié en deux sur le sens de la longueur. Badigeonner l'extérieur de chaque morceau d'un peu d'huile d'olive.

Tartinier chaque moitié de 1 c. à thé (5 ml) de pesto. Sur chaque moitié du dessous, étaler le sopressata en une couche égale. Couper les poivrons de sorte qu'ils reposent à plat et les déposer sur le sopressata. Garnir d'une couche de provolone. Couvrir de la moitié du dessus. Couper en deux en diagonale de façon à obtenir quatre sandwiches au total.

Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage haut. Quand il est chaud, disposer les sandwiches sur la plaque inférieure. Abaisser le couvercle et appuyer légèrement sur la poignée pendant environ 30 secondes. Faire griller les paninis pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré, qu'il soit marqué de stries dorées, que la garniture soit chaude et que le fromage soit fondu. Servir chaud.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 565 (31 % provenant des matières grasses) • glucides 69 g • protéines 27 g • lipides 19 g • gras saturés 8 g • cholestérol 39 mg • sodium 1601 mg • calcium 271 mg • fibres 1 g*



## Panini courgette et quatre fromages

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 4 portions.

- 10 oz (290 g) de courgette, déchiquetée**
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cacher**
- 4 oz (115 g) de mozzarella fraîche, déchiquetée**
- 2 oz (60 g) de fontina, déchiqueté**
- 2 oz (60 g) de provolone fort, déchiqueté**
- 2 c. à soupe (30 ml) de parmesan Reggiano ou asiago, frais râpé**
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic déshydraté**
- 8 tranches de pain de campagne croûté (chacune approx. 8 x 4 x ½ po [20 x 10 x 1,25 cm])**
- 4 c. à thé (20 ml) d'huile d'olive vierge extra**

Mettre la courgette déchiquetée dans une passoire et la remuer avec le sel. Laisser dégorger 20 minutes, rincer à l'eau et essorer en tordant la courgette dans un linge à vaisselle propre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide qui s'en égoutte. Mettre la courgette dans un bol moyen avec les quatre fromages et le basilic. Remuer



délicatement pour combiner le tout. Cela donnera environ 3 tasses (750 ml) de garniture.

Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage haut. Préchauffer le four conventionnel à 175°F (80°C). Badigeonner légèrement un côté de chaque tranche de pain avec le reste de l'huile d'olive. Disposer quatre tranches de pain sur une surface de travail, face huilée en dessous. Diviser la garniture uniformément entre chacune, d'une épaisseur aussi égale que possible. Recouvrir des autres tranches de pain, face huilée vers le dessus.

Lorsque le Supergril<sup>MD</sup> est chaud, disposer deux sandwiches sur la plaque inférieure, en les espaçant uniformément. Abaisser le couvercle et appuyer légèrement sur la poignée pendant environ 30 secondes. Griller les paninis pendant 3½ à 4 minutes. Transférer sur une grille et garder chauds dans le four préchauffé. Griller les deux derniers sandwiches de la même façon. Couper en deux en diagonale pour servir.

Valeur nutritive par portion :  
Calories 380 (49 % provenant des matières grasses) • glucides 28 g  
• protéines 20 g • lipides 21 g • gras saturés 10 g • cholestérol 52 mg  
• sodium 665 mg • calcium 390 mg • fibres 1 g

## Panini pizza

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées



Donne un panini double croûte de 8 pouces (20 cm), soit 2 à 4 portions.

- 2** croûtes à pizza de 8 pouces (20 cm), minces et cuites, comme celles de marque Boboli<sup>MD</sup>
- ½ c. à soupe (7 ml) d'huile d'olive vierge extra ou huile d'olive en vaporisateur
- ¼ t. (50 ml) de sauce marinara épaisse\*
- 4** oz (115 g) de mozzarella ou de provolone partiellement écrémé, en tranches\*\*  
Saucisse cuite émietée ou en juliennes  
Pepperoni finement tranché ou cuit en minces tranches  
Légumes tranchés, comme des champignons ou de la courgette (facultatif)

Poser les plaques, face rainurée vers le dessus. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage mi-haut.

Badigeonner (ou vaporiser) légèrement le dessous de chaque croûte d'un peu d'huile d'olive. Déposer une croûte sur une surface de travail, face huilée en dessous. Tartiner de sauce jusqu'à ½ po (1,25 cm) des bords.

Garnir de tranches de fromage, ajouter la saucisse, le pepperoni et les légumes tranchés, s'il y a lieu. Recouvrir de l'autre croûte, face huilée vers le dessus. Faire griller le panini sur la plaque chaude pendant 8 à 9 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit croustillante, qu'elle soit marquée de stries dorées et que la garniture soit chaude. Transférer sur une grille et laisser reposer pendant 5 minutes. Couper en quatre pointes ou plus avec un couteau à pizza. Servir chauds.

\* Si la sauce est claire, l'égoutter pendant 20 à 30 minutes dans un tamis chemisé d'un filtre à café.

\*\* Pour un sandwich plus « fromagé », augmenter la quantité à 6 oz (170 g).

Valeur nutritive par portion (pour 4 portions) :  
Calories 260 (37 % provenant des matières grasses) • glucides 27 g  
• protéines 15 g • lipides 11 g • gras saturés 1 g • cholestérol 20 mg  
• sodium 574 mg • calcium 276 mg • fibres 1 g

## Quesadillas au poulet

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 2 quesadillas, soit 2 portions.

- 1½ t. (375 ml) de poulet cuit, déchiqueté ou haché\*
- ½ t. (125 ml) d'oignon haché, cuit (sauté jusqu'à tendreté)
- 2** c. à soupe (30 ml) de piments jalapeño, hachés
- 6** c. à soupe (90 ml) de cheddar ou de Monterey Jack faible en gras, déchiqueté
- 2** tortillas à la farine de 9 pouces (23 cm), nature, aux fines herbes ou aux épinards
- 1** c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive



Poser les plaques, face rainurée vers le dessus. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage haut.

Dans un petit bol, combiner le poulet, l'oignon et les piments jalapeño. Étaler la moitié du fromage au centre de chaque tortilla. Garnir du mélange de poulet, en le façonnant en un « billot » d'environ 1½ pouce (4 cm) de large et de 4 à 5 pouces (10 à 12 cm) de long. Replier un côté de la tortilla sur la longueur de manière à couvrir la garniture, replier le haut et le bas des côtés courts, puis replier le dernier côté pour fermer le tout. Badigeonner le dessus et le dessous d'un peu d'huile d'olive. Disposer les quesadillas, rabat en dessous, sur le Supergril<sup>MD</sup> préchauffé. Abaisser le couvercle et appuyer modérément sur la poignée. Griller pendant 3½ à 4 minutes, jusqu'à ce que la tortilla soit chaude, qu'elle présente des stries dorées, que la garniture soit chaude et que le fromage soit fondu. Servir avec de la salsa, au goût.

\*On peut utiliser du poulet rôti de commerce.

Valeur nutritive par portion (une quesadilla) :  
Calories 366 (24 % provenant des matières grasses) • glucides 25 g  
• protéines 43 g • lipides 10 g • gras saturés 4 g • cholestérol 100 mg  
• sodium 564 mg • calcium 289 mg • fibres 1 g



# METS PRINCIPAUX

## Poisson-frites, non frits

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double  
Fonction : Crêpière  
Plaques : Lisse et rainurée

Donne 2 portions.

- 2** c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisée
  - ½** c. à soupe (7 ml) de jus de citron frais
  - ½** c. à thé (2 ml) de poudre d'ail
  - ½** c. à thé (2 ml) de thym déshydraté
  - ¼** c. à thé (1 ml) de sel cachet
  - 1/8** c. à thé (0,5 ml) de paprika
  - 1/8** c. à thé (0,5 ml) de poivre de Cayenne
  - 1** lb (500 g) de filets de turbot\*
  - 8** oz (230 g) de pommes de terre nouvelles, d'environ 2 à 3 pouces (5 à 8 cm) de diamètre, brossées
- Sauce tartare**  
**Quartiers de citron**

Dans un bol moyen, mélanger 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive avec le jus de citron, la poudre d'ail, le thym, le sel, le paprika et le poivre de Cayenne. Éponger le poisson et couper chaque filet en deux morceaux sur la longueur. Mettre les filets dans le bol et les remuer délicatement pour les enrober d'épices.

Couper les pommes de terre en tranches d'environ 1/16 de pouce (4 mm) d'épaisseur. (Cette opération est plus facile avec un robot culinaire de Cuisinart<sup>MD</sup>.) Mettre les pommes de terre dans un bol et les remuer avec le reste de l'huile d'olive.

Lorsque l'appareil est chaud, l'ouvrir en position double. Faire cuire les pommes de terre en deux ou trois lots. Disposer un lot sur la plaque rainurée chaude. Faire griller de 6 à 8 minutes de chaque côté en transférant les tranches sur une assiette à mesure qu'elles sont cuites et les garder au chaud dans le four. Lorsque le dernier lot de pommes de terre est prêt à tourner, faire cuire les filets de poisson sur la plaque lisse pendant 4 à 5 minutes de chaque côté.

Servir chaud avec les pommes de terre grillées, la sauce tartare et les quartiers de citron frais.

\* On peut utiliser d'autres filets de poisson sans arête, comme l'aiglefin, le merlu ou la morue.

*Valeur nutritive par portion :*

Calories 420 (36 % provenant des matières grasses) • glucides 22 g  
• protéines 45 g • lipides 16 g • gras saturés 3 g • cholestérol 109 mg  
• sodium 358 mg • calcium 57 mg • fibres 2 g

# Burger incomparable

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 4 portions.

- 1½** lb (750 g) de ronde de bœuf fraîche, hachée (15 % de gras)
- ¼** c. à thé (1 ml) de sel cachet
- ¼** c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage « Saisir ».

En travaillant la ronde de bœuf le moins possible, confectionner quatre galettes de 6 oz (170 g), d'environ 4 pouces (10 cm) de diamètre. Il est important de confectionner des galettes de taille identique afin d'obtenir des résultats de grillage optimaux. À cette fin, on peut utiliser un emporte-pièce à biscuits rond de 4 pouces (10 cm) de diamètre et le remplir de 6 oz (170 g) de viande, tassée délicatement.

Lorsque le Supergril<sup>MD</sup> est chaud, déposer les galettes sur la plaque inférieure, en les espaçant uniformément. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 140 °F to 165 °F (60 à 74 °C) selon les préférences personnelles. Retirer les galettes, saler et poivrer. Servir chaud avec les condiments désirés.

*Valeur nutritive par portion :*

Calories 254 (18 % provenant des matières grasses) • glucides 1 g  
• protéines 30 g • lipides 20 g • gras saturés 8 g • cholestérol 87 mg  
• sodium 324 mg • calcium 7 mg • fibres 0 g

## Variantes

Si on le désire, on peut aromatiser les galettes de viande avant la cuisson. Voici certains aromatisants qui peuvent être utilisés seuls ou en combinaison. Garder à l'esprit qu'il faut manipuler la viande le moins possible afin d'obtenir une bonne texture.

- 1 à 2** gousses d'ail, finement hachées
  - 2 à 3** oignons verts, finement hachés
  - 1** c. à thé (5 ml) de gingembre frais, émincé
  - 1 à 2** c. à soupe (15 à 30 ml) de sauce soja
  - 1 à 2** c. à soupe (15 à 30 ml) de sauce Worcestershire
  - 1** c. à soupe (15 ml) de câpres, émincées
  - 1 à 2** c. à soupe (15 à 30 ml) d'olives importées, émincées
  - 1 à 2** c. à soupe (15 à 30 ml) de sauce barbecue
- Sauce piquante au goût**  
**Piment jalapeño émincé au goût**

## Fajitas aux crevettes

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double  
Fonction : Crêpière  
Plaques : Lisse et rainurée

Donne environ 12 fajitas.

### Marinade :

- 8 tiges de coriandre fraîche
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime frais
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre du chili
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 piment jalapeño, épépiné et tranché
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 1 lb (500 g) de grosses crevettes, décortiquées et déveinées

### Légumes :

- ½ poivron rouge, finement tranché
- ½ poivron jaune, finement tranché
- 1 piment jalapeño, épépiné et finement tranché
- 1 petit oignon, finement tranché
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra, et une quantité additionnelle pour badigeonner les tortillas
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre du chili
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel caché
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 12 tortillas au maïs de 6 po (15 cm) de diamètre

Dans un bol à mélanger en verre ou en acier inoxydable de taille moyenne, combiner tous les ingrédients de la marinade et remuer. Ajouter les crevettes et réfrigérer pendant une heure.

Poser les plaques sur le Supergril<sup>MD</sup>, une, face lisse vers le dessus et l'autre, face rainurée vers le dessus. Régler l'appareil à la fonction « Crêpière » et le préchauffer, fermé, à 425 °F (220 °C).

Dans un bol, mélanger les poivrons, le piment, l'oignon, l'huile d'olive, la poudre du Chili, le sel et le poivre de Cayenne. Lorsque l'appareil est chaud (le voyant vert s'allume), l'ouvrir en position double et faire cuire les légumes en deux lots successifs sur la plaque rainurée en une couche simple, environ 8 minutes par lot. Remuer les légumes occasionnellement durant la cuisson et les retirer lorsqu'ils sont tendres et grillés; réserver.

Pendant que le second lot de légumes cuit, badigeonner les tortillas d'huile et commencer à les réchauffer, 1 à 2 minutes de chaque côté, sur la plaque lisse; réserver.

Saupoudrer les crevettes de ¼ c. à thé (1 ml) de sel et faire griller pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Servir tous les ingrédients des fajitas avec de la salsa, de la crème sure et des tranches d'avocat pour que chacun prépare son fajita à son goût.

#### Valeur nutritive par fajita :

Calories 106 (29 % provenant des matières grasses) • glucides 10 g  
• protéines 9 g • lipides 3 g • gras saturés 0 g • cholestérol 57 mg  
• sodium 146 mg • calcium 55 mg • fibres 1 g

## Filets mignons farcis au bleu Saga en croûte de fines herbes

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 4 portions.

- 2 c. à soupe (30 ml) d'herbes de Provence
- 1 c. à thé (5 ml) de sel caché
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
- 4 filets mignons de 1 po (2,5 cm) d'épais et d'environ 6 oz (170 g) chacun
- 4 c. à table (60 ml) de bleu Saga\*
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive de bonne qualité

Mettre les herbes de Provence, le sel et le poivre dans un petit bol, remuer et réserver.

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire une incision profonde dans le côté de chaque filet de manière à créer une poche. Mettre 1 c. à soupe (15 ml) de fromage dans chaque poche et presser les côtés ouverts ensemble. Verser un filet d'huile d'olive sur les filets et les frotter pour qu'ils en soient parfaitement enrobés. Saupoudrer le mélange d'herbes sur les deux côtés et presser dans la viande. Réfrigérer pendant 20 à 30 minutes avant de mettre à griller. (On peut préparer les filets jusqu'à 8 heures d'avance et les conserver au réfrigérateur.)

Poser les plaques, face rainurée vers le dessus. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage « Saisir ». Lorsqu'il est chaud, déposer les filets sur la plaque en les espaçant uniformément. Abaisser le couvercle et appuyer légèrement sur la poignée.

Griller les filets pendant 6 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre instantané indique une température de 5 degrés de moins que le degré de cuisson voulu, car la viande continue à cuire pendant qu'elle repose. Retirer immédiatement du feu. (Remarque : Cette coupe de bœuf a plus de saveur et une meilleure texture quand elle est cuite saignante ou mi-saignante.) Laisser la viande reposer pendant 5 à 10 minutes avant de portionner.

\* On peut utiliser du brie, du brie aux champignons ou du cambazola.

#### Valeur nutritive par portion :

Calories 464 (55 % provenant des matières grasses) • glucides 1 g  
• protéines 50 g • lipides 27 g • gras saturés 11 g • cholestérol 148 mg  
• sodium 456 mg • calcium 57 mg • fibres 0 g

## Biftecks de faux-filet à la mode du sud-ouest grillés

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 2 à 4 portions.

- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre du chili
- ½ c. à thé (2 ml) de basilic
- ½ c. à thé (2 ml) de coriandre moulue
- ½ c. à thé (2 ml) d'origan
- ½ c. à thé (2 ml) de paprika
- ½ c. à thé (2 ml) de sel caché
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
- 2 biftecks de faux-filet ou de contre-filet désossés de 12 oz (340 g) chacun, d'environ ¾ po (2 cm) d'épaisseur

Dans un petit bol, mélanger le cumin, la poudre du chili, le basilic, la coriandre, l'origan, le paprika, le sel et le poivre. Cela donnera environ 2 c. à soupe (30 ml) de marinade sèche; réserver.

Éponger les biftecks et les frotter avec la marinade sèche, puis les laisser reposer pendant 20 à 30 minutes ou les couvrir et les conserver au réfrigérateur pendant jusqu'à 12 heures.

Poser les plaques, face rainurée vers le dessus. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage « Saisir ». Lorsqu'il est chaud, déposer les biftecks sur la plaque inférieure en les espaçant uniformément. Abaisser le couvercle et appuyer légèrement sur la poignée. Griller les filets pendant 3 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre instantané indique une température de 5 degrés de moins que le degré de cuisson voulu, car la viande continue à cuire pendant qu'elle repose. Retirer immédiatement du feu. Laisser les biftecks reposer pendant 5 à 10 minutes avant de les découper pour que la température s'égalise, que les fibres se détendent et que les jus se résorbent, afin d'obtenir un bifteck plus tendre et plus juteux.

Valeur nutritive par portion :

Calories 386 (48 % provenant des matières grasses) • glucides 1 g  
• protéines 48 g • lipides 20 g • gras saturés 8 g • cholestérol 140 mg  
• sodium 294 mg • calcium 19 mg • fibres 0 g

## Côtelettes de porc désossées aux fines herbes grillées

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

Donne 4 portions.

- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes de Provence ou d'un mélange d'herbes italiennes
- ½ c. à thé (2 ml) de sel caché
- ½ c. à thé (2 ml) de paprika (sucré ou piquant, au goût)
- ¼ c. à thé (1 ml) de moutarde sèche
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- 4 côtelettes de porc désossées d'environ 5 oz (145 g) chacune, ayant toutes la même épaisseur (½ à ¾ po [1,2 à 2 cm])

Combiner les herbes, le sel, le paprika, la moutarde sèche et le poivre; bien mélanger. Frotter ce mélange uniformément sur les côtelettes. Laisser reposer pendant 15 à 20 minutes. (On peut préparer les côtelettes plus tôt dans la journée, puis les couvrir et les conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de les faire cuire.)

Poser les plaques, face rainurée vers le dessus. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage haut. Lorsqu'il est chaud, déposer les côtelettes assaisonnées sur la plaque inférieure en les espaçant uniformément.

Abaisser le couvercle et appuyer légèrement sur la poignée. Griller pendant 4½ à 9 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre instantané indique une température interne de 150 à 160°F (70 à 71 °C).

Valeur nutritive par portion :

Calories 289 (37 % provenant des matières grasses) • glucides 0 g  
• protéines 43 g • lipides 12 g • gras saturés 4 g • cholestérol 116 mg  
• sodium 543 mg • calcium 52 mg • fibres 0 g

## Poulet teriyaki grillé

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées



Donne 4 portions.

- ⅓ t. (75 ml) de sauce soja à faible teneur en sodium
- 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe (30 ml) de sherry sec ou mi-sec (ou du mirin)
- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade, tassée
- 2 c. à thé (10 ml) de gingembre en poudre
- 1½ lb (750 g) de cuisses de poulet dépouillées et désossées, sans gras

Dans un bol moyen, mettre la sauce soja, le vinaigre, le sherry, la cassonade et le gingembre et mélanger à l'aide d'un fouet. Donne 2/3 tasse (150 ml) de marinade.

Mettre le poulet dans la marinade; remuer pour enrober. Laisser mariner pendant 20 à 30 minutes (ou plus longtemps, couvert au réfrigérateur).

Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage haut.

Égoutter le poulet, transférer la marinade dans une petite casserole et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit. (Il ne faut pas réutiliser la marinade non cuite.) Ouvrir l'appareil en position double. Disposer le



poulet, « peau » sur les dessous, en espaçant uniformément les morceaux sur la plaque. Faire griller pendant 6 à 7 minutes de chaque côté. Lorsque le poulet est bien cuit, les jus sont clairs et la température interne est de 170 °F (77 °C). Transférer sur un plat de service chaud et napper de la sauce mijotée. Servir avec du riz blanc ou brun étuvé.

Valeur nutritive par portion :  
Calories 486 (36 % provenant des matières grasses) • glucides 30 g  
• protéines 47 g • lipides 19 g • gras saturés 5 g • cholestérol 162 mg  
• sodium 1012 mg • calcium 44 mg • fibres 2 g

• protéines 3 g • lipides 3 g • gras saturés 1 g • cholestérol 31 mg  
• sodium 255 mg • calcium 37 mg • fibres 1 g

## Haricots verts grillés au féta

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées

## PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

### Croquettes de pommes de terre au gorgonzola

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double  
Fonction : Crêpière  
Plaques : Lisses



Donne 8 croquettes.

- 2 grosses pommes de terre Russet de 10 oz (285 g) chacune, pelées et coupées en tranches épaisses**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cachet, divisé**
- 1/3 t. (75 ml) de Gorgonzola, finement émietté\***
- 1 gros œuf, légèrement battu**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'échalote, finement émincée**
- 1 c. à soupe (15 ml) de persil frais, haché**
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 1/8 c. à thé (0.5 ml) de poivre noir frais moulu**

Mettre les pommes de terre avec 1/2 c. à thé (2 ml) de sel dans une casserole moyenne et les recouvrir de 1 po (2,5 cm) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres quand on les pique à la fourchette. Égoutter et réserver 1/4 t. (60 ml) du liquide de cuisson. Mettre les pommes de terre avec le liquide réservé dans un bol et les piler avec un pilon à patates ou un presse-purée.

Mettre 2 t. (500 ml) de pommes de terre pilées dans un bol moyen. (Conserver le reste des pommes de terre pour une autre utilisation.) Ajouter le fromage, l'œuf battu, l'échalote, le persil, l'huile d'olive, le sel qui reste et le poivre; bien mélanger.

Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, à une température de 375 °F (190 °C). Lorsqu'il est chaud, l'ouvrir en position double. Prélever les pommes de terre à l'aide d'une pelle de 1/4 de tasse (60 ml). Mettre quatre pelles sur chaque plaque lisse. Faire cuire pendant 6 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et croustillantes à l'extérieur et chaudes à l'intérieur. Servir chaud.

\*On peut utiliser n'importe quel fromage au goût, tel que du chèvre ou du féta émietté, du cheddar, du gouda ou du parmesan râpé.

Valeur nutritive par croquette :  
Calories 69 (37 % provenant des matières grasses) • glucides 8 g

Donne 4 portions.

- 1 lb (500 g) d'haricots verts, rincés**
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel cachet**
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais**
- 1/2 c. à thé (2 ml) de basilic**
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu**
- 1/4 t. (50 ml) de féta émietté**

Poser les plaques, face rainurée vers le dessus. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, à chaleur élevée (« High »).

Parer les haricots verts, les mettre dans un bol, les arroser d'un filet d'huile d'olive et remuer. Lorsque l'appareil est chaud, disposer la moitié des haricots verts sur la plaque inférieure. Fermer le couvercle et faire griller pendant 5 à 6 minutes. À l'aide de pinces résistantes à la chaleur convenant aux ustensiles de cuisson antiadhésifs, retirer les haricots et les transférer dans un bol. Saupoudrer de la moitié du sel. Griller le reste des haricots et les ajouter dans le bol. Saupoudrer du reste du sel, du jus de citron, du basilic et du poivre; remuer pour enrober. Transférer les haricots dans un bol de service peu profond et saupoudrer du féta émietté.

Valeur nutritive par portion (une sandwich) :  
Calories 449 (40 % provenant des matières grasses) • glucides 56 g  
• protéines 11 g • lipides 20 g • gras saturés 11 g • cholestérol 36 mg  
• sodium 656 mg • calcium 148 mg • fibres 1 g

## DESSERTS

### Panini danoise au fromage et aux raisins sur pain tourbillon à la cannelle

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Fermé  
Fonction : Grill/Panini  
Plaques : Rainurées ou lisses

Donne 2 paninis

- 3 oz (85 g) de fromage à la crème, faible en gras**
- 1½ c. à thé (7 ml) de sucre granulé**
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur**
- 2 c. à soupe (30 ml) de raisins secs ou de cerises aigres déshydratées**
- 4 c. à thé (20 ml) de beurre non salé, ramolli**
- 4 tranches de pain tourbillon de cannelle**
- Sucre en poudre pour saupoudrer (facultatif)**

Poser les plaques, face lisse vers le dessus. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup> Cuisinart<sup>MD</sup>, fermé, au réglage haut.

Dans un petit bol, mettre le fromage à la crème, le sucre et la vanille; mélanger. Ajouter les raisins et bien mélanger.

Beurrer les tranches de pain d'un côté. Disposer deux tranches de pain beurrées sur une surface de travail, face beurrée vers le dessous, et les tartiner du mélange crémeux. Couvrir d'une tranche de pain beurrée, face beurrée vers le dessus, et presser le tout légèrement.

Disposer chaque panini sur le Supergril<sup>MD</sup> préchauffé et fermer le couvercle. Griller pendant 2½ à 3 minutes, jusqu'à ce que le pain soit grillé et croustillant, qu'il soit marqué de stries dorées et que la garniture soit chaude. Laisser reposer pendant 3 à 5 minutes sur une grille avant de les couper. (Ne pas les servir trop vite, car le contenu sera très chaud!) Couper et saupoudrer de sucre en poudre, si on le désire, avant de portionner.

*Valeur nutritive par portion (une sandwich) :*  
Calories 449 (40 % provenant des matières grasses) • glucides 56 g  
• protéines 11 g • lipides 20 g • gras saturés 11 g • cholestérol 36 mg  
• sodium 656 mg • calcium 148 mg • fibres 1 g

## Gâteau quatre-quarts grillé avec poires glacées à la cannelle

Position du Supergril<sup>MD</sup> : Double  
Fonction : Crêpière  
Plaques : Lisse et rainurée

Donne 8 portions.

- 2 grosses poires fermes, mais mûres, pelées, coupées en deux et évidées**
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais**
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, fondu**
- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade dorée**
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue**
- 8 c. à thé (40 ml) de beurre non salé, à la température de la pièce**
- 8 tranches de gâteau quatre-quarts, chacune d'environ ½ à ¾ po (1,25 à 2 cm) d'épaisseur**

Couper chaque moitié de poire en huit tranches et les mettre dans un petit bol avec le jus de citron; remuer délicatement. Ajouter le beurre fondu, la cassonade et la cannelle. Remuer délicatement pour enrober. Laisser reposer pendant 15 minutes.

Étaler ½ c. à thé (2 ml) de beurre ramolli sur chaque côté des tranches de gâteau.

Poser les plaques sur le Supergril<sup>MD</sup>, une, face lisse vers le dessus et l'autre, face rainurée vers le dessus. Régler l'appareil à la fonction « Griddle » et le préchauffer, fermé, à 400 °F (200 °C), puis l'ouvrir en position double.

Arranger les poires en une seule couche sur la plaque lisse et cuire pendant 4 à 5 minutes. Retourner et poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres et caramélisées. Pendant ce temps, mettre le gâteau sur la plaque rainurée et le faire griller de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit chaud et doré.

Servir les poires chaudes sur le gâteau grillé chaud.

*Valeur nutritive par portion :*  
Calories 382 (56 % provenant des matières grasses) • glucides 39 g  
• protéines 4 g • lipides 24 g • gras saturés 8 g • cholestérol 109 mg  
• sodium 72 mg • calcium 25 mg • fibres 2 g

## Guide pour la préparation et la cuisson des aliments

Voici les durées de grillage suggérées pour le Supergril<sup>MD</sup> muni des plaques rainurées et utilisé en position fermée. Les durées sont approximatives et varieront selon la température des aliments.

Il faut griller seulement des viandes, volailles et fruits de mer désossés, sinon les plaques restent en contact avec les os, mais perdent contact avec la viande à mesure qu'elle cuit de sorte qu'elle semblera avoir été cuite à la vapeur. Préchauffer le Supergril<sup>MD</sup>, fermé, selon les instructions avant de mettre la viande à griller.

On peut utiliser des viandes marinées, mais il est conseillé de les égoutter avant de les disposer sur le Supergril<sup>MD</sup> chaud. Il est pratique d'avoir un thermomètre à lecture instantanée ou à sonde pour vérifier la température interne des aliments grillés.

Viande	Préparation	Températures et durées de grillage recommandées
Bacon	Non recommandé pour la cuisson sur le Supergril <sup>MD</sup> fermé. Cuire sur la plaque lisse ou rainurée, en position double seulement.	Réglage « Haut », jusqu'au degré de cuisson désiré.
Bœuf – bifteck désossé de ¾ à 1 po (1.8 à 2.5 cm) d'épaisseur	Assaisonner au goût. S'il a été mariné, l'égoutter parfaitement avant de le mettre à griller.	Réglage « Saisir », Supergril <sup>MD</sup> fermé, de 3 à 10 minutes.  Réglage « Saisir », Supergril <sup>MD</sup> en position double, de 3 à 5 minutes de chaque côté.

Viande	Préparation	Températures et durées de grillage recommandées
Bœuf – filets, 1 po (2,5 cm) d'épaisseur	Assaisonner au goût.	Réglage « Saisir », de 4 à 5 minutes.
Bœuf – burger	Confectionner des galettes de même poids et de même épaisseur.	Réglage « Saisir », de 5 à 8 minutes, jusqu'au degré de cuisson désiré. Il est recommandé de cuire la viande hachée à une température interne de 160 °F (71 °C) - presque à point. 135°F à 140°F (57 à 60 °C) – mi-saignant 145° à 150°F (62 à 70 °C) – saignant 150° à 155°F (70 à 77 °C) – saignant-à point 165° à 170 °F (74 à 77 °C) – bien cuit
Steak de jambon	Éponger parfaitement avec des essuie-tout. Enlever l'os.	Réglage « High/Sear » de 4 à 5 minutes.
Saucisses fumées, saucisses cuites	Fendre les saucisses en deux sur la longueur pour rehausser la saveur « grillée ».	Réglage « High », Supergril <sup>MD</sup> fermé, de 3 à 4 minutes si les saucisses sont fendues. Allouer 6 à 10 minutes pour griller les saucisses entières sur le Supergril <sup>MD</sup> fermé. Pour griller sur le Supergril <sup>MD</sup> double, toujours fendre les saucisses et les tourner après 3 à 4 minutes.
Saucisses, non cuites	Piquer la saucisse avec une fourchette ou un couteau pointu.	Réglage « High », de 14 à 18 minutes sur le Supergril <sup>MD</sup> fermé, selon l'épaisseur de la saucisse.
Agneau – médaillons, désossés, ¾ po (2 cm) d'épaisseur	Assaisonner au goût ou faire mariner.	Réglage « Sear », de 3 à 5 minutes
Porc - côtelettes de longe, ½ à 1 po (1,25 à 2,5 cm) d'épaisseur	Toutes les côtelettes à griller en même temps doivent avoir la même épaisseur. Intérieur rose pâle. Grillée trop longtemps, la viande sera desséchée.	Réglage « High », de 4 à 9 minutes, selon l'épaisseur des côtelettes. Température interne de 160 °F (71 °C).
Poulet – demi-poitrines dépouillées	Marteler à une épaisseur uniforme de ½ à ¾ pouce (1,25 à 1.8 cm). Tous les morceaux à griller en même temps doivent avoir la même épaisseur.	Réglage « High », Supergril <sup>MD</sup> fermé, de 7 à 9 minutes. Sur le Supergril <sup>MD</sup> double, cuire de 8 à 10 minutes de chaque côté. (Température interne de 170 °F [77 °C], jus clairs et chair qui a perdu sa teinte rosée.)

suit à la page suivant

Viande	Préparation	Températures et durées de grillage recommandées
Poulet – cuisses désossées	Marteler à une épaisseur uniforme, retirer tout le gras visible.	Réglage « High », Supergril <sup>MD</sup> fermé, de 8 à 10 minutes. Sur le Supergril <sup>MD</sup> double, cuire de 8 à 10 minutes de chaque côté. (Température interne de 180 °F (83 °C), jus clairs et chair qui a perdu sa teinte rosée.)
Porc – filet mignon	Couper en médaillons de ¾ po (1.8 cm) d'épaisseur. Peut être martelé. Assaisonner au goût.	Réglage « Saisir », environ 4 minutes. La viande doit être légèrement rosée, sinon elle sera sèche.
Dinde – escalopes, de ½ po (1,25 cm) d'épaisseur	Assaisonner au goût ou mariner. Bien égoutter les escalopes marinées.	Réglage « Haut », de 3½ à 4 minutes.
Pétoncles de mer	Retirer le pied (muscle) dur et le jeter. Bien éponger. Assaisonner au goût ou frictionner avec de l'huile d'olive vierge extra.	Réglage « Saisir », Supergril <sup>MD</sup> fermé, de 2 à 2½ minutes.  Sur le Supergril <sup>MD</sup> double, saisir de 2 à 3 minutes de chaque côté. Éviter de trop cuire.
Crevettes	Décortiquer et déveiner. Bien éponger. Assaisonner au goût ou frictionner avec de l'huile d'olive vierge extra.	Réglage « Saisir », Supergril <sup>MD</sup> fermé, de 2 à 3 minutes.  Sur le Supergril <sup>MD</sup> double, saisir de 1 à 2 minutes de chaque côté.
Poisson (espadon, thon ou saumon) – steak désossé	Entre ¾ et 1 po (2 et 2,5 cm) d'épaisseur.	Réglage « Haut », Supergril <sup>MD</sup> fermé, de 6 à 7 ½ minutes.  Sur le Supergril <sup>MD</sup> double, cuire de 7 à 8 minutes de chaque côté.
Champignons Portobello	Couper en tranches de ½ po (1,25 cm) d'épaisseur.	Réglage « Haut », de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que tendres et dorés.

---

## GARANTIE

### GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que ce produit Cuisinart sera libre de tout défaut de matériel et de main-d'œuvre, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date de l'achat original.

Cette garantie couvre seulement les défauts de fabrication, y compris les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un abus du consommateur, des réparations ou modifications non autorisées, un vol, un mauvais usage, ou des dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les produits dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

Cette garantie n'est pas offerte aux détaillants ni à d'autres acheteurs ou propriétaires commerciaux.

Si votre produit Cuisinart s'avère défectueux au cours de la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin.

À des fins de garantie, veuillez enregistrer votre produit en ligne au [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca) afin de faciliter la vérification de la date de l'achat original, ou conservez votre reçu original pendant toute la durée de la période de garantie.

Si l'appareil s'avère défectueux au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin. Veuillez contacter notre Centre de service à la clientèle.

**Numéro sans frais :** 1-800-472-7606

**Adresse :**

Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway  
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

**Adresse électronique :**

[consumer\\_Canada@conair.com](mailto:consumer_Canada@conair.com)

**Modèle:**

CGR-4NC

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit\*/copie de la preuve d'achat original

\* Toute autre information pertinente au retour du produit

Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

**Remarque :** Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)

©2009 Cuisinart

Cuisinart<sup>MD</sup> est une marque de commerce déposée de Cuisinart

100 Conair Parkway  
Woodbridge, Ont. L4H 0L2  
Centre d'appel des consommateurs :  
[Consumer\\_Canada@Conair.com](mailto:Consumer_Canada@Conair.com)  
1-800-472-7606  
Imprimé en Chine  
09CC14887

IB-8999-CAN

Toute autre marque de commerce ou marque de service mentionnée aux présentes sont les marques de commerce ou marques de service de leurs propriétaires respectifs.