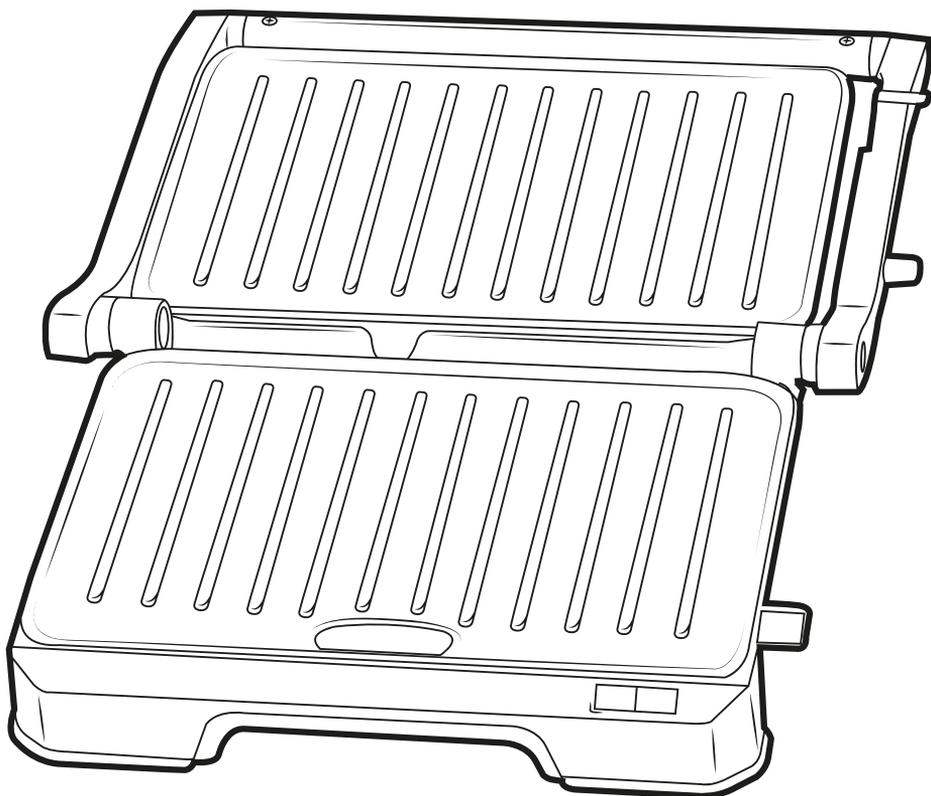
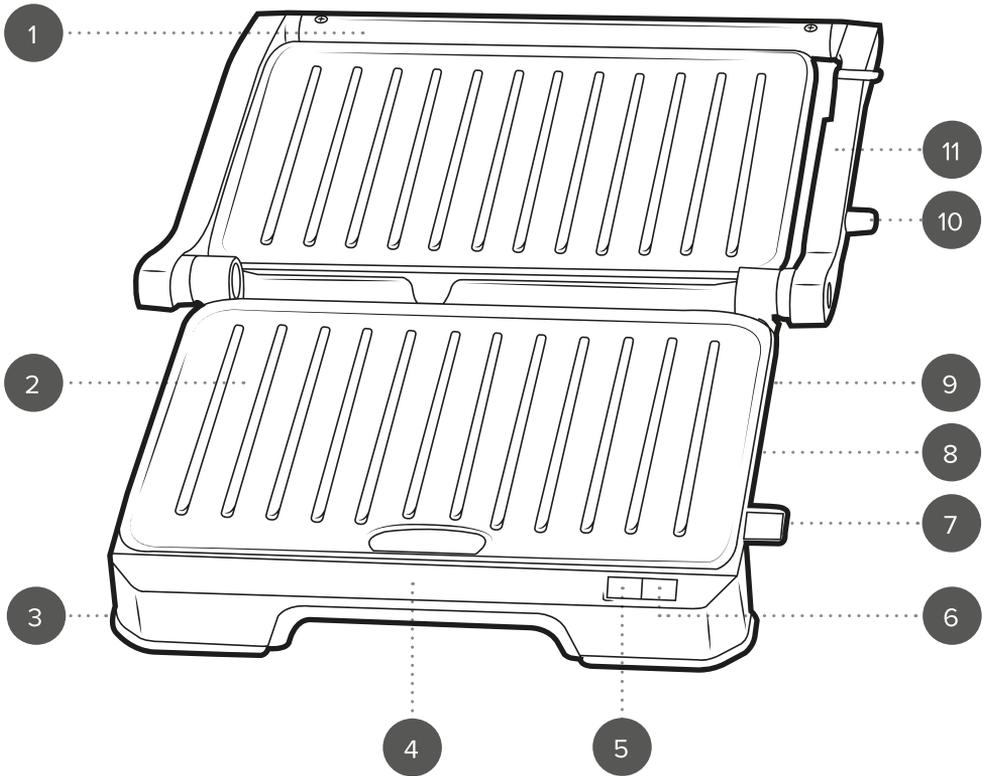


Manuel d'utilisation

Gril sain



Description des pièces



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Poignée | 7. Loquet de verrouillage de sécurité |
| 2. Plaques de cuisson antiadhésives | 8. Coque inférieure |
| 3. Pieds antidérapants | 9. Unité principale du grill sain |
| 4. Plateau de récupération | 10. Verrou de charnière |
| 5. Voyant d'alimentation rouge | 11. Coque supérieure |
| 6. Voyant « Prêt » vert | |

Veillez conserver ces instructions pour référence ultérieure.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Lors de l'utilisation d'appareils électriques, des précautions de sécurité de base doivent toujours être prises.
- Vérifiez que la tension indiquée sur la plaque signalétique correspond à celle du réseau local avant de brancher l'appareil sur le secteur.
- Les enfants de plus de huit ans et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou dont l'expérience et les connaissances sont insuffisantes peuvent utiliser cet appareil, uniquement s'ils sont sous surveillance ou s'ils ont reçu des instructions quant à l'utilisation sûre et s'ils comprennent les dangers potentiels.
- Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Sauf s'ils sont âgés de plus de 8 ans et sous surveillance, les enfants ne doivent pas effectuer de nettoyage ou de maintenance.
- Cet appareil n'est pas un jouet.
- Si le cordon d'alimentation, la prise ou toute autre partie de l'appareil ne fonctionne pas correctement, ou si l'appareil est tombé ou endommagé, cessez immédiatement d'utiliser le produit pour éviter tout risque de blessure.
- Cet appareil ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur ; seul un électricien qualifié est autorisé à effectuer des réparations. Des réparations hasardeuses peuvent mettre l'utilisateur en danger.
- Tenez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des enfants.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants lorsqu'il est allumé ou qu'il refroidit.
- Tenez l'appareil et son cordon d'alimentation à l'écart de toute source de chaleur ou de tout bord tranchant susceptible d'endommager l'appareil.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart de toute pièce de l'appareil qui pourrait devenir chaude pendant son utilisation.
- Tenez l'appareil à l'écart d'autres appareils émettant de la chaleur.
- N'immergez pas l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- N'utilisez pas l'appareil avec les mains mouillées.
- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché sur le secteur.
- Ne débranchez pas l'appareil de l'alimentation secteur en tirant sur le cordon d'alimentation ; éteignez-le et débranchez-le à la main.
- Ne tirez pas et ne transportez pas l'appareil par son cordon d'alimentation.
- N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur.
- Ne laissez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou dans des conditions d'humidité élevée.
- Ne déplacez pas l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
- Ne touchez aucune partie de l'appareil qui pourrait devenir chaude ni les composants chauffants de l'appareil, car vous pourriez vous blesser.
- N'utilisez pas d'objets pointus ou abrasifs avec cet appareil ; utilisez uniquement des spatules en plastique thermorésistant ou en bois pour éviter d'endommager la surface antiadhésive.
- Débranchez toujours l'appareil après utilisation et avant tout nettoyage ou entretien.
- Assurez-vous toujours que l'appareil a complètement refroidi après l'utilisation avant d'effectuer tout nettoyage ou entretien, ou de le ranger.
- Utilisez toujours l'appareil sur une surface stable et résistante à la chaleur, à une

hauteur confortable.

- L'utilisation d'une rallonge avec l'appareil est déconseillée.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé à l'aide d'un minuteur externe ou d'un système de commande à distance distinct de celui fourni avec l'appareil.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales.
- La porte ou la surface extérieure de l'appareil peut chauffer pendant le fonctionnement.



ATTENTION : Surface chaude : ne touchez pas la partie chaude ou les composants chauffants de l'appareil. Veillez à ne pas renverser d'eau sur l'élément chauffant.



AVERTISSEMENT : Tenez l'appareil à l'écart des matériaux inflammables.

Entretien et maintenance

Avant de procéder à tout nettoyage ou entretien, débranchez le grill sain de l'alimentation secteur et laissez-le refroidir complètement.

ÉTAPE 1 : essuyez la surface extérieure du grill sain avec un chiffon doux et humide, et séchez-la soigneusement.

ÉTAPE 2 : retirez les résidus de cuisson en appliquant une petite quantité d'eau chaude mélangée à un détergent doux sur les plaques de cuisson antiadhésives et essuyez avec du papier absorbant. Utilisez une éponge non abrasive si les résidus sont difficiles à nettoyer.

N'immergez pas le grill sain dans l'eau ni dans tout autre liquide.

N'utilisez jamais de détergents agressifs ou abrasifs ni d'éponges métalliques pour nettoyer le grill sain ou ses accessoires, car cela pourrait endommager la surface.



REMARQUE : le grill sain doit être nettoyé après chaque utilisation.



AVERTISSEMENT : le plateau de récupération recueille l'huile et la graisse, qui peuvent rester chaudes après utilisation. Laissez-le refroidir complètement avant de retirer délicatement le plateau de récupération pour le nettoyer.

Mode d'emploi

Avant la première utilisation

Avant de brancher le grill sain sur l'alimentation secteur, essuyez-le avec un chiffon doux et humide, puis séchez-le soigneusement.

N'immergez pas le grill sain dans l'eau ni dans tout autre liquide.



REMARQUE : lors de la première utilisation du grill sain, une légère fumée et/ou une odeur peuvent s'en dégager. Ce phénomène est normal et ne dure pas. Laissez suffisamment de ventilation autour du grill sain.

Utilisation du gril sain

ÉTAPE 1 : préparez les ingrédients à cuire.

ÉTAPE 2 : branchez le gril sain sur l'alimentation secteur et allumez-le. Les voyants rouge et vert s'allument pour indiquer que le gril sain est allumé et qu'il chauffe.

ÉTAPE 3 : préchauffez le gril sain pendant environ 1 à 3 minutes. Le voyant vert s'éteint une fois la température requise atteinte.

ÉTAPE 4 : placez les ingrédients préparés sur la plaque de cuisson à revêtement antiadhésif inférieure, puis fermez le couvercle.

ÉTAPE 5 : faites cuire les aliments pendant environ 3 à 10 minutes, selon le type d'ingrédients.

ÉTAPE 6 : une fois la cuisson terminée, ouvrez le couvercle avec précaution, puis retirez les aliments à l'aide d'une spatule en plastique ou en bois résistante à la chaleur.

ÉTAPE 7 : éteignez le gril sain et débranchez-le de l'alimentation secteur. Laissez le couvercle ouvert et laissez l'appareil refroidir.



REMARQUE : préchauffez toujours les plaques de cuisson antiadhésives avant utilisation. Lors de l'utilisation, le voyant d'alimentation vert s'allume et s'éteint pour indiquer que le gril sain se maintient à la température sélectionnée. Pour prolonger la durée de vie du revêtement antiadhésif, versez une fine couche d'huile de cuisson sur les plaques antiadhésives, en étalant doucement avec une feuille de papier absorbant.



ATTENTION : les plaques de cuisson antiadhésives deviennent brûlantes pendant l'utilisation ; utilisez toujours des gants thermorésistants pour éviter toute blessure.

AVERTISSEMENT : faites preuve de prudence pendant la cuisson ; le gril sain peut émettre de la vapeur.

Stockage

Vérifiez que le gril sain est froid, propre et sec avant de le ranger dans un endroit frais et sec.

Ne rangez jamais le gril sain lorsque celui-ci est humide.

N'enroulez jamais le cordon étroitement autour du gril sain ; enroulez-le sans le serrer pour éviter de l'endommager.

Ce produit est équipé d'un loquet de verrouillage de sécurité, idéal pour le stockage. Pour engager le loquet de verrouillage de sécurité, assurez-vous que le gril sain est fermé avant de tourner le loquet dans le sens des aiguilles d'une montre.

Caractéristiques

Code produit : EK5854

Entrée : 220–240 V ~ 50–60 Hz

Sortie : 850 W

RECETTES



Brochettes de crevettes au romarin avec salade de roquette et haricots blancs

Brochettes requises pour cette recette.

Ingrédients

680 g de grosses crevettes décortiquées et nettoyées, avec les queues

Pour la marinade

3 gousses d'ail, écrasées

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

3 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à café de romarin frais, finement haché

Sel et poivre, selon votre goût

Pour la salade

425 g de haricots cannellini, rincés et égouttés

142 g de pousses de roquette

1 gousse d'ail, émincée

½ petit oignon rouge, en tranches fines

2 cuillères à café de jus de citron

1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge

Une pincée de sucre

Sel et poivre, selon votre goût

Préparation

Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, les gousses d'ail écrasées et le romarin dans un grand bol ou un récipient refermable ; assaisonnez selon votre goût avec du sel et du poivre.

Ajoutez les crevettes au mélange et enrobez-les bien de marinade. Refermez le bol avec un film plastique ou le couvercle du récipient, et placez au réfrigérateur pendant environ 15 minutes.

Préchauffez le grill sain une fois les crevettes marinées.

Enfilez les crevettes sur les brochettes.

Placez les brochettes garnies sur le grill sain, fermez le couvercle et faites cuire pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient roses.

Pendant la cuisson des crevettes, faites la salade en mélangeant l'ail haché, le sucre, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre dans un grand saladier. Ajoutez les jeunes pousses de roquette, les haricots cannellini et l'oignon ; puis remuez pour mélanger.

Servez la salade sur le côté d'une grande assiette et disposez les brochettes de crevettes à côté.

Poisson façon Tikka

Ingrédients

2 900 g de dorade entière, de vivaneau rouge

ou 6 steaks de poisson, thon ou équivalent

4 gousses d'ail, finement râpées ou écrasées

6 cuillères à soupe de yaourt nature

2 cuillères à soupe de gingembre frais finement râpé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à café de graines de cumin

2 cuillères à café de curcuma
2 cuillères à café de poudre de piment doux
Sel, à votre goût

Préparation

Préchauffez le grill sain.
Si vous utilisez un poisson entier, entaillez la peau de chaque côté.
Mélangez le gingembre et l'ail, assaisonnez avec du sel, puis frottez sur tout le poisson.
Mélangez le yaourt avec l'huile, les épices et l'assaisonnement. Enduisez de mélange l'intérieur et l'extérieur du poisson, puis placez au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit prêt à cuire.
Placez le poisson sur le grill sain, fermez le couvercle et faites cuire pendant environ 4–5 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit (les temps de cuisson seront réduits à environ 3–4 minutes pour le thon ou poisson équivalent).
Servez avec une salade fraîche et croustillante.

Poulet grillé à la mozzarella

Ingrédients

4 blancs de poulet désossés
8 tranches de mozzarella
4 tomates, tranchées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de romarin frais, haché
½ cuillère à café d'ail en poudre
¼ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
Basilic en garniture

Préparation

Préchauffez le grill sain.
Découpez horizontalement chaque blanc de poulet pour faire une ouverture, que vous remplirez ensuite de tranches de tomate et de mozzarella.
Badigeonnez les blancs de poulet d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel, du poivre, du romarin et de l'ail en poudre.
Placez les blancs de poulet sur la plaque de cuisson légèrement huilée et faites cuire environ 9 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le jus soit clair et que le poulet ne soit plus rose. Retirez-les du grill sain et disposez-les dans des assiettes de service.
Garnissez de basilic.

Hamburgers au bœuf maison

Ingrédients

350 g de bœuf fraîchement haché
1 œuf
1 cuillère à café d'un mélange d'herbes séchées (thym et origan)
Sel et poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Préchauffez le grill sain.
Mélangez le bœuf et les herbes dans un saladier, ajoutez l'œuf et assaisonnez bien.
Divisez en 2 portions et formez des steaks hachés.
Placez les steaks hachés sur le grill sain, fermez le couvercle et faites cuire pendant environ 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et colorés.
Servez dans des petits pains à hamburgers avec une salade verte.

Quesadillas au poulet

Ingrédients

2 tortillas de farine
80 g de poulet cuit, râpé (ou de dinde selon votre préférence)
10 g de beurre, fondu
4 ciboules, finement hachées
1 petit piment rouge finement haché
2 cuillères à soupe de cheddar râpé
1 cuillère à soupe d'olives noires dénoyautées, finement émincées
Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le grill sain.
Enduisez un côté de chaque tortilla d'un peu de beurre fondu.
Placez tous les autres ingrédients dans un bol et mélangez bien.
Assaisonnez avec du sel et du poivre, selon votre goût, et répartissez le mélange de façon égale entre les 2 tortillas.
Pliez chaque tortilla en deux et badigeonnez légèrement avec le beurre restant.
Placez les tortillas sur le grill sain, fermez le couvercle et faites cuire pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit chaud, que le fromage soit fondu et que les tortillas soient légèrement dorées et croustillantes.
Servez chaud avec de la sauce ou de la salade.



Mise au rebut des piles/batteries usagées et des équipements électriques et électroniques



Ce symbole figurant sur le produit, sur ses piles ou sur son emballage, signifie que ce produit et toutes les piles qu'il contient ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de les remettre à un point de collecte approprié destiné au recyclage des piles/batteries et des équipements électriques et électroniques. Cette collecte sélective et ce recyclage contribuent à préserver les ressources naturelles et à prévenir les conséquences négatives potentielles sur la santé et l'environnement, liées à la présence possible de substances dangereuses dans les piles/batteries et les équipements électriques et électroniques, pouvant être causées par une élimination inadéquate des déchets. Certains revendeurs proposent des services de reprise qui permettent à l'utilisateur de renvoyer les équipements usagés pour une mise au rebut appropriée. **Il est de la responsabilité de l'utilisateur de supprimer toutes les données situées sur les équipements électriques et électroniques avant la mise au rebut.** Pour plus d'informations sur les centres de collectes des piles et des déchets électriques et électroniques usagés, veuillez contacter votre mairie, votre déchetterie locale ou le revendeur du produit.

Fabriqué par :
Ultimate Products UK Ltd.,
Victoria Street, Manchester OL9 0DD. **UK.**
Ultimate Products Europe Ltd.,
19 Baggot Street Lower, Dublin D02 X658. **ROI.**

FABRIQUÉ EN CHINE.

CD100823/MD100823/V1