# Recettes à préparer sur la grille et sur la plaque de gril

PowerXL
SMOKELESS GRILL
ELITE

MEDIASHOP
AS SEEN ON TV
ORIGINAL

# Table des matières


Guide de démarrage rapide . . . . . 4

Montage . . . . . 6

## Recettes à préparer sur la grille de gril, p.8

Épis de maïs à la mexicaine. . . . . 8

Pizza grillée au chorizo. . . . . 9

Poulet grillé au parmesan . . . . . 10

Sandwich aux blancs de poulet d'Éric . . . . 11

Poulet au citron et au thym . . . . . 12

Poulet grillé avec salade de maïs . . . . . 13

Bol de poulet au chipotle . . . . . 14

Poulet au barbecue . . . . . 15

Tacos à la truite grillée . . . . . 16

Surf & Turf . . . . . 17

Entrecôte épicée d'Éric. . . . . 18

Saumon infusé au vin et à l'estragon. . . . . 19

Côtelettes grillées au barbecue des États du sud d'Éric . . . . . 20

Hampe grillée au confit d'échalotes et vinaigre balsamique . . . . . 21

Hamburger au jambon/au fromage . . . . . 22

Faux-filet et fajitas aux légumes grillés. . . . 23

Hamburger donut . . . . . 24

Hamburger farci à la mozzarella. . . . . 25

Crevettes à la coriandre et au citron vert. . . 26

Côtelettes de porc grillées aux jeunes poivrons 27

Brochettes de fruits au sirop de menthe et d'orange . . . . . 28

Brochettes de crevettes grillées. . . . . 29

# Recettes à préparer sur la plaque de gril, p.30


Bacon tressé aux œufs . . . . . 32

Omelette aux épinards au cheddar . . . . . 33

Crèpes aux myrtilles . . . . . 34

Pain perdu brioché . . . . . 35

Pommes de terre O'Brien . . . . . 36

Crèpes à la fraise . . . . . 37

Quesadillas de petit déjeuner . . . . . 38

Quesadillas au poulet . . . . . 39

Burritos au poulet . . . . . 40

Sandwich de petit déjeuner . . . . . 41

Steak au fromage de Philadelphie . . . . . 42

Sandwich cubain . . . . . 43

Bœuf braisé au fromage grillé . . . . . 44

Riz sauté aux crevettes . . . . . 45

Poulet teriyaki . . . . . 46

Ragoût des États du sud . . . . . 47

Médaillons de porc . . . . . 48

Raviolis sautés à la poêle . . . . . 49

Poulet paillard . . . . . 50

Gâteau grillé aux fruits grillés . . . . . 51


**REMARQUE :**
1 tasse correspond à environ 240 ml !
1 cc = 1 cuillère à café, 1 cs = 1 cuillère à soupe.

# Guide de démarrage rapide

**IMPORTANT:** sortez toutes les pièces de l'emballage et retirez le film protecteur en plastique transparent ou bleu des composants. Avant la première utilisation, nettoyez la grille et la plaque du gril et le bac à eau avec de l'eau chaude et un produit vaisselle doux. Avant l'utilisation, lisez attentivement le mode d'emploi pour des instructions précises et les consignes de sécurité essentielles.

1 Déballez toutes les pièces emballées et retirez l'intégralité du matériau d'emballage. Assemblez les pièces dans l'ordre dans lequel elles étaient emballées (ou suivez l'ordre d'assemblage indiqué dans le mode d'emploi).

2 Assurez-vous que le bac à eau est en place et remplissez-le d'eau avec une tasse remplie aux 3/4 environ.

3 Branchez le câble d'alimentation d'abord sur le socle de l'appareil, puis sur une prise murale.

4 Appuyez sur la touche Marche/Arrêt puis sur la touche d'aspiration de la fumée. Réglez la température pendant 4 à 6 minutes sur feu moyen ou fort pour préchauffer le gril. Réglez ensuite la température de cuisson désirée et mettez les aliments à cuire sur le gril !

*1 tasse correspond à 240 ml.

# Assemblage

1. Placez la base de l'appareil (B) sur une surface plane et stable.
2. Insérez le bac à eau (A) dans la base de l'appareil (B).
3. Mettez le bac de récupération (D) en place dans la base de l'appareil (B). Alignez les flèches du bac de récupération (D) avec celles de la base de l'appareil (B).
4. Mettez l'élément chauffant (E) en place dans le bac de récupération (D)
5. Placez la grille ou la plaque de gril (F) sur l'élément chauffant (E).
6. Si vous faites des grillades avec le couvercle en verre (G), refermez-le sur la grille ou la plaque de gril (F).

# Recettes à préparer sur la grille de gril


Épis de maïs à la mexicaine. . . . . 8

Pizza grillée au chorizo. . . . . 9

Poulet grillé au parmesan . . . . . 10

Sandwich aux blancs de poulet d'Éric . . . . 11

Poulet au citron et au thym . . . . . 12

Poulet grillé avec salade de maïs . . . . . 13

Bol de poulet au chipotle . . . . . 14

Poulet au barbecue . . . . . 15

Tacos à la truite grillée . . . . . 16

Surf & Turf . . . . . 17

Entrecôte épicée d'Éric. . . . . 18

Saumon infusé au vin et à l'estragon. . . . . 19

Côtelettes grillées au barbecue des États du sud d'Éric . . . . . 20

Hampe grillée au confit d'échalotes et vinaigre balsamique . . . . . 21

Hamburger au jambon/au fromage . . . . . 22

Faux-filet et fajitas aux légumes grillés. . . . 23

Hamburger donut . . . . . 24

Hamburger farci à la mozzarella. . . . . 25

Crevettes à la coriandre et au citron vert. . . 26

Côtelettes de porc grillées aux jeunes poivrons 27

Brochettes de fruits au sirop de menthe et d'orange . . . . . 28

Brochettes de crevettes grillées. . . . . 29

# Épis de maïs grillés à la mexicaine

*6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril*

## INGRÉDIENTS

½ tasse de mayonnaise

½ tasse de crème aigre

½ cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de paprika

1 cuillère à soupe de piment en poudre

6 épis de maïs

1 tasse de Queso Fresco (fromage frais mexicain)

¼ tasse de coriandre hachée

## PRÉPARATION

1. Posez la grille sur le gril et préchauffez-le à 205 °C.
2. Dans un bol, mélangez la mayonnaise, la crème aigre, le sel, le paprika et la poudre de piment. Metztez le mélange à base de mayonnaise dans le bol de côté.
3. Posez les épis de maïs sur la grille de gril, fermez le couvercle et faites griller les épis de maïs de tous les côtés.
4. Retirer les épis de maïs grillé du grill. Badigeonnez les épis de maïs grillés avec le mélange de mayonnaise et saupoudrez de fromage frais Queso Fresco et de coriandre.
5. Servir en accompagnement avec un steak.

# Pizza grillée au chorizo

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile d'olive, séparées

1 oignon haché

½ poivron rouge coupé en lamelles

½ poivron vert coupé en lamelles

½ poivron jaune coupé en lamelles

2 chorizos coupés en tranches en diagonale

1 pâte à pizza (prête à l'emploi)

½ tasse de sauce tomate

1 tasse de fromage à pizza râpé

## PRÉPARATION

1. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
2. Placez une sauteuse sur la plaque de cuisson. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu moyen, puis faites revenir l'oignon et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes).
3. Ajouter le chorizo et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré (environ 3 minutes).
4. Badigeonner le fond de pizza avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis placez-le sur la grille de gril et faites cuire pendant 3 minutes.
5. Retourner la pâte et cuire encore 3 minutes 3 minutes.
6. Étalez la sauce sur le fond de la pizza, recouvrez de fromage, d'oignons, de poivrons et de chorizo et poursuivez la cuisson avec le couvercle fermé jusqu'à ce que le fromage ait fondu (environ 4 minutes).

# Poulet grillé au parmesan

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

6 blancs de poulet désossés

1 cuillère à soupe de sel marin

1 cuillère à soupe de poivre noir moulu

¼ de tasse d'huile d'olive

¼ tasse de pesto au basilic

1 ½ tasse de sauce Marinara (sauce tomate)

2 tasses de mozzarella râpée

## PRÉPARATION

1. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
2. Dans un bol, frottez les blancs de poulet avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
3. Placez les blancs de poulet sur la grille du gril et faites griller de chaque côté jusqu'à ce que le poulet atteigne une température intérieur de 74 °C (5 à 6 minutes enviro  par côté).
4. Badigeonnez les blancs de poulet avec le pesto, puis nappez de sauce marinara et saupoudrez de mozzarella.
5. Mettre le couvercle en place sur le gril et le fermer. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
6. Le retirer du gril et servir avec des pâtes ou une salade.

# Sandwichs aux blancs de poulet d'Éric

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

4 blancs de poulet désossés

**Mélange d'épices de tous les jours d'Éric**

2 cuillères à soupe de gros sel marin
2 cuillères à soupe de poivre noir moulu
2 cuillères à soupe d'ail en poudre
2 cuillères à soupe d'oignon en poudre
1 cuillère à soupe de basilic séché
½ cuillère à soupe de flocons de piment
1 cuillère à soupe de coriandre
1 cuillère à soupe de farine de moutarde
1 cuillère à café de sucre brun

4 petits pains briochés, coupés en deux
½ tasse de beurre
16 tranches de cornichons
1 tasse de feuilles de salade
8 tranches de tomates

**Mayonnaise spéciale d'Éric**

¼ de tasse de mayonnaise
½ oignon nouveau haché finement
1 poivron rouge grillé coupé en dés
1 cuillère à soupe de sauce piquante douce

## PRÉPARATION

1. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
2. Mélanger les ingrédients du mélange d'épices dans un bol. Rouler les blancs de poulet dans ¼ de tasse de mélange d'épices.
3. Placez les blancs de poulet sur la grille du gril. Laissez griller de chaque côté jusqu'à ce que le poulet ait atteint une température intérieur de 74 °C (environ 5 minutes par côté).
4. Retirer les blancs de poulet du feu et les mettre de côté.
5. Beurrer l'intérieur de chaque moitié de pain. Placez les moitiés de petits pains (côté coupé vers le bas) sur le gril et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
6. Mélangez les ingrédients de la mayonnaise spéciale d'Éric dans un bol séparé.
7. Servez les blancs de poulet entre deux moitiés de pain, garnies de tranches de cornichons, de salade, de tomates et de la mayonnaise spéciale d'Éric.

# Poulet au citron et au thym

***4 à 6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

1 poulet entier
(1,3 kg environ)

1 cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

2 gousses d'ail finement hachées

4 brins de thym hachés

1 citron coupé en tranches

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Découper le poulet, pour cela détacher la colonne vertébrale. Retirer le sternum, en laissant le poulet intact.
2. Frotter le poulet avec le sel, le poivre noir moulu, l'ail, le thym, le citron et l'huile d'olive.
3. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
4. Placer le poulet sur la grille du gril, fermer le couvercle et faire cuire le poulet sur tous les côtés jusqu'à ce que la température intérieure atteigne 74° C (15 minutes environ).
5. Servir avec des pommes de terre sautées.

# Poulet grillé et salade de maïs

***4 à 6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

**Marinade**

½ tasse d'huile d'olive
¼ de tasse de vinaigre de Xérès
1 échalotte hachée finement
4 cuillères à café de paprika
1 cuillère à café de gros sel
½ cuillère à café de poivre noir moulu
2 gousses d'ail finement hachées

—

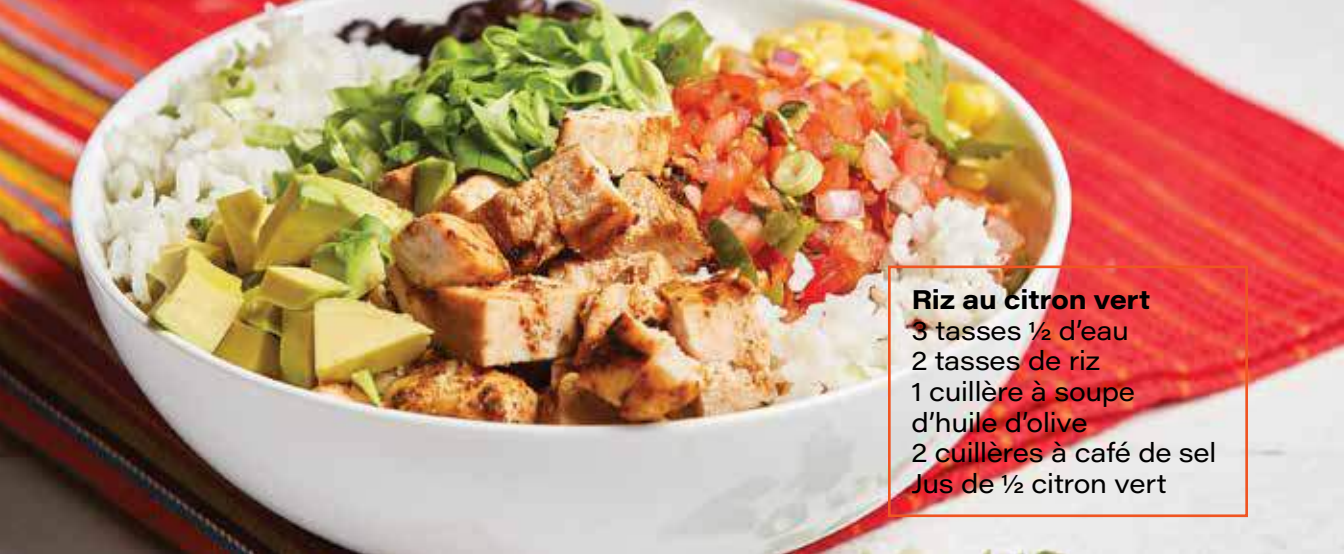
4 blancs de poulet désossés, aplatis à l'aide d'un maillet de cuisine

**Salade de maïs**

4 épis de maïs entiers pelés
½ tasse d'oignon rouges coupé en dés
Jus d'un citron vert
½ cuillère à café de gros sel
½ cuillère à café de poivre noir moulu
¼ tasse de coriandre hachée
½ piment jalapeno haché
½ tasse de tomates cerises coupées en quatre

## PRÉPARATION

1. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un bol.
2. Mettre les blancs de poulet dans la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
4. Placer le maïs sur le gril et faire griller de chaque côté. Séparez les grains de maïs de l'épi et mettez-les de côté dans un deuxième bol.
5. Dans un troisième bol, mélanger le reste des ingrédients de la salade et ajoutez les grains de maïs.
6. Retirer le poulet de la marinade et le poser sur la grille du gril. Cuire le poulet de chaque côté jusqu'à ce que sa température intérieure ait atteint 74 °C (4 à 5 minutes environ par côté). Retirer le poulet de la friteuse et le mettre de côté.
7. Servir avec la salade de maïs.



**Riz au citron vert**
3 tasses ½ d'eau
2 tasses de riz
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de sel
Jus de ½ citron vert

# Bols de poulet au chipotle

***4 parts • Recette de niveau moyen • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

**Marinade**

Jus de ½ citron vert

¼ de tasse d'huile d'olive

1 paquet d'épices à tacos

—

4 blancs de poulet désossés

½ tasse de poivrons rouges coupés en lamelles

½ tasse de poivrons verts coupés en lamelles

½ tasse d'oignon rouges coupé en dés

½ tasse de tomates coupées en dés

½ tasse de grains de maïs

½ tasse de haricots noirs égouttés

½ piment jalapeno coupé en dés

½ tasse de crème aigre

2 avocats épluchés et dénoyautés

## PRÉPARATION

1. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un petit bol.
2. Mettre les blancs de poulet dans la marinade et laisser mariner pendant 15 minutes.
3. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
4. Placer les blancs de poulet sur le gril et les faire griller de chaque côté jusqu'à ce que leur température intérieure atteigne 75 °C (5 minutes environ par côté).
5. Placez une casserole sur la plaque de cuisson. Faites bouillir l'eau à feu vif. Ajoutez le riz, l'huile d'olive et le sel. Baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre (15-20 minutes).
6. Arroser le riz de jus de citron vert et mélanger pour finir la préparation du riz.
7. Couper les blancs de poulet en lanières.
8. Répartisser le riz au citron vert et les légumes dans quatre bols et garnir avec les lanières de poulet.

# Poulet au barbecue

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

**Sauce spéciale grillades**

1 cuillère à soupe d'huile de colza

½ tasse d'oignon finement haché

1 tasse de ketchup

¼ tasse de moutarde de Dijon

3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

3 cuillères à soupe de sucre brun

1 cuillère à soupe d'eau

¼ de cuillère à café de poivre noir moulu

⅛cuillère à café de sel

½ cuillère à café de paprika

—

4 pilons de poulet

4 cuisses de poulet

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de poivre noir moulu

## PRÉPARATION

1. Placez une casserole sur la plaque de cuisson. Faites chauffer l'huile de colza à feu moyen et faites revenir l'oignon coupé en dés jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce barbecue et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes.
3. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
4. Assaisonnez le poulet avec du sel et du poivre et faites griller (côté peau vers le bas) pendant 20 minutes de chaque côté.
5. Badigeonner le poulet avec la sauce barbecue, puis le retourner et badigeonner l'autre côté puis le faire cuire jusqu'à ce que sa température intérieure atteigne 74 °C.

# Tacos à la truite grillée

*4 parts • Recette de niveau moyen • Utiliser la grille de gril*

## INGRÉDIENTS

**Sauce à l'ananas**

½ ananas, évidé, pelé et coupé en dés

80 g de tomates cerises coupées en quatre

½ oignon rouge coupé en dés

½ piment de variété Jalapeño vidé et haché

1 cuillère à soupe de jus de citron vert

½ botte de coriandre hachée

½ cuillère à café de sel

**Mélange d'épices pour grillades**

1½ cuillère à café de paprika

1 cuillère à café d'origan

1 cuillère à café d'ail en poudre

½ cuillère à café de piment de Cayenne

½ cuillère à café de cumin

½ cuillère à café de gros sel

1 cuillère à café de sucre brun

1 cuillère à café de thym séché

2 cuillères à soupe d'huile

---

8 petites tortillas de maïs

1 filet de truite (450 g environ)

## PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients de la sauce à l'ananas dans un petit bol. Mettez le bol de sauce à l'ananas de côté.
2. Mettez les ingrédients de la salade de chou dans un deuxième bol et mélangez. Mettez la salade de chou au réfrigérateur.
3. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
4. Mélangez les ingrédients du mélange d'épices dans un troisième bol. Saupoudrez le mélange d'épices sur les deux côtés de la truite.
5. Placez la truite sur la plaque du gril et faites-la griller 3 à 5 minutes. Retirez la truite et mettez-la de côté.
6. Placez les tortillas sur la plaque du gril et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées (environ 5 minutes).
7. Posez les tortillas sur un plat à servir. Tranchez la truite et placez la salade de chou et les tranches de truite sur les tortillas. Garnir avec la sauce à l'ananas.

**Salade de chou**

¼ de chou rouge coupé en lamelles

½ chou frisé coupé en lamelles

½ oignon rouge coupé en lamelles

¼ tasse de coriandre hachée

Zeste d'½ citron vert

Jus d'un citron vert

# Surf & Turf

***2 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

1 steak de « cowboy » (450 g environ)

**Mélange d'épices pour viande d'Éric**

2 cuillères à soupe de gros sel marin

2 cuillères à soupe de sucre brun

2 cuillères à soupe de café noir moulu

1 cuillère à soupe d'ail en poudre

1 c. à s. d'oignon en poudre

1 cuillère à soupe de cumin

1 cuillère à soupe de coriandre

1 cuillère à soupe de poivre noir moulu

---

8 à 10 crevettes (450 g environ)

Jus de ½ citron

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

1 échalotte hachée finement

## PRÉPARATION

1. Posez la grille sur le gril et préchauffez-le à 205 °C.
2. Mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement pour viande d'Eric dans un bol. Frottez les steak avec 1 cuillérée à soupe de mélange d'épices.
3. Faire griller le steak des deux côtés jusqu'à obtenir la cuisson désiré.
4. Dans un bol, mélangez les crevettes, le jus de citron, le sel, le poivre et l'échalote.
5. Lorsque le steak est presque cuit, placez les crevettes sur la grille du gril et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites (8 minutes environ).
6. Servir le steak avec les crevettes.

# Entrecôtes d'Éric

***2 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

1 cuillère à café de piment en poudre

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café d'oignon en poudre

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à soupe de sucre brun

1 cuillère à café de paprika

1 cuillère à café de coriandre

2 entrecôtes (de 350 g chacun)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Posez la grille sur le gril et préchauffez-le à 230 °C.
2. Mélanger le piment en poudre, l'ail, la poudre d'oignon, le sel, le poivre noir moulu, le sucre brun, le paprika et la coriandre dans un bol pour obtenir un mélange d'épices.
3. Frotter les entrecôtes avec le mélange d'épices.
4. Arroser les entrecôtes d'huile d'olive et les faires griller des deux côtés jusqu'à obtenir le point de cuisson désiré (de 5 à 6 minutes par côté).

# Saumon infusé au vin et à l'estragon

***6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

½ tasse de vin blanc

4 branches d'estragon

1 citron coupé en tranches

6 filets de saumon (env. 120 g chacun)

¼ de tasse d'huile d'olive extra vierge

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café de poivre noir moulu

1 échalotte hachée finement

## PRÉPARATION

1. Ajoutez le vin, l'estragon et les tranches de citron dans le bac à eau de l'appareil.
2. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
3. Assaisonner le saumon avec l'huile d'olive, la sauce de soja, le poivre et l'échalote.
4. Placer le saumon sur la grille, mettre le couvercle sur le gril et et le fermer. Faire griller le saumon pendant 4 à 5 minutes de chaque côté.
5. Retirer du gril et servir avec des asperges braisées.

# Côtelettes au barbecue des états du sud d'Éric

***Pour 3 personnes • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

3 côtelettes de porc coupées en deux

2 tasses de sauce spéciale grillage (variété au choix)

¼ tasse de molasse

¼ tasse de sucre brun

½ cuillère à café de fumée liquide (Liquid Smoke)

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café d'oignon en poudre

## PRÉPARATION

1. Mettre les côtelettes sur la cuisinière dans une grande casserole et couvrir d'eau. Faites cuire les côtelettes pendant 30 minutes. à feu vif. Quand elles sont prêtes, retirez-les du feu et mettez-les de côté.
2. Dans un bol, mettez la sauce barbecue, la molasse, le sucre brun, la fumée liquide, l'ail en poudre et l'oignon en poudre et mélangez pour préparer la sauce.
3. Trempez les côtelettes cuites dans la sauce..
4. Posez la grille sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
5. Mettez les côtelettes sur la grille et fermez le couvercle. Faites griller les côtelettes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient tendres (3 à 4 minutes) par côté).

# Hampe grillée au confit d'échalotes et vinaigre balsamique

***4 parts ▪ Recette niveau débutant ▪ Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

**Marinade**

¼ de tasse de vinaigre balsamique

2 cuillères à café de sucre brun

1 cuillère à soupe de sel marin

1 cuillère à café de poivre noir grossièrement moulu

2 gousses d'ail hachées

¼ de tasse d'huile d'olive extra vierge

---

10 échalotes pelées

450 g de hampe

## PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol.
2. Mettre le steak et les échalotes dans la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Mettez la grille sur le grille et préchauffez-le à 180 °C.
4. Mettre le steak et les échalottes sur la grille du gril. Griller le steak des deux côtés jusqu'à obtenir la cuisson désirée (5 minutes environ par côté).Griller les échalottes jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées (3 minutes environ par côté).

# Hamburgers farcis aux macaronis au fromage avec lard

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

680 g de viande de bœuf hachée

⅓ tasse de cheddar râpé

¾ tasse de macaronis au fromage (Mac & Cheese)

3 tranches de lard précuit, coupées en quatre

4 petits pains briochés, coupés en deux

¼ tasse de margarine

## PRÉPARATION

1. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
2. Répartissez la viande hachée pour former 8 boulettes de même taille.
3. Applatissez les boulettes pour former des steaks hachés.
4. Remplissez chaque steak haché avec 1 cuillérée à soupe de cheddar, 2 cuillérées à soupe de macaronis et de fromage et 3 quarts de lard Couvrir ensuite le steack haché de l'autre moitié pour reformer l'ensemble. Réitérer avec les autres steaks hachés.
5. Mettre les steaks hachés sur la grille du gril, fermer le couvercle et les cuire environ 4 à 5 minutes de chaque côté.
6. Retirer les steaks haché du gril et les mettre de côté.
7. Tartiner l'intérieur des petits pains coupés en deux de margarine et les placer sur le gril (côté coupé vers le bas) et les griller pour les faire dorer.
8. Assembler les hamburgers et déguster.

# Faux-filet et fajitas aux légumes grillés

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

1 poivron rouge coupé en lamelles

1 poivron vert coupé en lamelles

1 gros oignon coupé en lamelles

1 faux-filet

1 sachet d'épices pour fajitas

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

8 tortillas à la farine

1 tasse de guacamole

1 tasse de sauce salsa

¾ tasse de crème aigre

¼ tasse de coriandre hachée

## PRÉPARATION

1. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
2. Placez les poivrons rouges et verts et l'oignon sur la grille de gril et faites-les griller jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes).
3. Frottez le steak avec les épices pour fajitas et l'huile d'olive.
4. Posez le streak sur la grille et faites-le griller des deux côtés jusqu'à obtenir le point de cuisson désiré (environ 5 à 6 minutes par côté).
5. Retirer le steak de la grille et le mettre de côté. Faire griller les tortillas pendant environ 1 minute de chaque côté.
6. Couper la viande en tranches et servir avec les tortillas, les légumes, le guacamole, la sauce salsa, la crème aigre et la coriandre.

# Hamburger donut

***6 parts • Recettes niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

18 tranches de bacon coupées en deux

6 donuts coupés en deux

700 g de viande de bœuf hachée environ

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

6 tranches de fromage

## PRÉPARATION

1. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
2. Tresser six demies tranches de lards de manière à obtenir 3 demies tranches verticales et 3 horizontales pour former une grille. Réitérer l'opération avec le reste du lard.
3. Placez les tresses de lard sur la grille du gril et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes (de 5 à 8 minutes).
4. Placez les beignets (côté coupé vers le bas) sur le gril et faites griller jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (de 3 à 5 minutes). Retirez les beignets et mettez-les de côté.
5. Assaisonner le bœuf haché avec du sel et du poivre. Diviser le bœuf haché en six steaks de poids et de forme à peu près égales.
6. Placez les steaks hachés sur le gril et faites griller 5 à 8 minutes de chaque côté.
7. Placez chaque steak haché sur une moitié inférieure de beignet et posez les tresses de bacon, le fromage et l'autre moitié du beignet sur le dessus.
8. Placez les hamburgers sur le gril et faites griller jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

# Hamburgers farcis à la mozzarella

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

680 g de viande de bœuf hachée

14 g de fromage mozzarella râpé

1 poivron rouge grillé et coupé en quatre

4 petits pains briochés, coupés en deux

¼ tasse de margarine

## PRÉPARATION

1. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
2. Répartissez la viande hachée pour former 8 boulettes de même taille.
3. Applatissez les boulettes pour former les steaks hachés.
4. Garnissez chaque steak haché avec un quart du fromage mozzarella et un poivron rouge. Ensuite, recouvrez chaque steak d'un autre steak haché pour former le hamburger. Procéder de la même manière avec les trois autres hamburgers.
5. Placez les hamburgers sur la grille du gril, mettez le couvercle dessus et fermez-le. Faites griller pendant 4 à 5 minutes de chaque côté.
6. Retirez les hamburgers une fois cuits et mettez-les de côté.
7. Tartinez l'intérieur des petits pains avec de la margarine.Placez les petits pains (côté coupé vers le bas) sur le gril et faites griller jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
8. Mettre les hamburgers sur les petits pains.

# Crevettes à la coriandre et au citron vert

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille de gril***

## INGRÉDIENTS

¼ de cuillère à café de sel

⅛de cuillère à café de piment de Cayenne

¼ de tasse d'huile d'olive

4 gousses d'ail hachées finement

3 cuillères à soupe de coriandre, hachée

2 cuillères à soupe de zeste de citron vert

2 cuillères à soupe de jus de citron vert

450 g de crevettes décortiquées et déveinées

## PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et laissez-les mariner 30 minutes au réfrigérateur.
2. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
3. Placez les crevettes sur la grille du gril et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites (de 3 à 5 minutes).

# Côtelettes de porc grillées aux jeunes poivrons

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la grille du gril***

## INGRÉDIENTS

**Marinade**

¼ de tasse de miel

2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

2 cuillères à soupe de graines de moutarde

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

1 càs de sauce de soja

2 gousses d'ail hachées

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

---

4 côtelettes de porc (de 170 g chacune)

450 g de poivrons, coupés en deux

## PRÉPARATION

1. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un bol.
2. Laissez mariner la viande de porc dans la marinade au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Posez la grille sur le gril et préchauffez-le à 205 °C.
4. Placez les côtelettes de porc et les poivrons sur le gril. Grillez les poivrons et chaque côté des côtelettes de porc jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits (3-5 minutespar côté).

# Brochettes de fruits au sirop de menthe et d'orange

*6 parts • Recettes niveau débutant • Utiliser la grille de gril*

## INGRÉDIENTS

**Sirop de menthe-citron vert**

1 tasse de sucre

2 cuillères à soupe de liqueur d'orange

1 tasse de menthe fraîche

12 piques à brochettes en bambou

**Brochettes**

12 grosses fraises nettoyées

12 tranches d'ananas, coupées en gros morceaux

12 tranches de melon de Cavaillon coupées en gros morceaux

12 tranches de kiwi

## PRÉPARATION

1. Portez la liqueur d'orange et les feuilles de menthe à ébullition dans une casserole à feu vif.Laisser bouillir environ une minute puis retirer du feu.Laisser refroidir pendant au moins trente minutes pour obtenir un sirop.
2. Mettez la grille en place et préchauffez le gril à 180°C.
3. Répartisr les fraises, l'ananas, le melon et le kiwi uniformément sur les brochettes.
4. Placer les brochettes sur la grille du gril et faire griller chaque côté jusqu'à caramélisation (de 3 à 5 minutespar côté).
5. Servir avec le sirop de menthe et d'orange.

# Brochettes de crevettes grillées

*6 parts • Recettes niveau débutant • Utiliser la grille de gril*

## INGRÉDIENTS

**Brochettes**

Faire tremper 6 brochettes en bambou (de 30 cm environ) pendant environ 1 heure dans l'eau

2 poivrons rouges coupés en dés de 4 cm

24 grosses crevettes

1 poivron jaune coupés en dés de 4 cm

½ oignon rouge coupé en quatre puis en 6

6 tomates cerises

**Marinade**

¼ de tasse de vinaigre balsamique

¾ de tasse d'huile d'olive

1 échalotte hachée finement

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de paprika

## PRÉPARATION

1. Assemblez les brochettes : 1 quart de poivron rouge, 1 crevette, 1 morceau de poivron rouge, 1 morceau de poivron jaune, 2 crevettes, 1 morceau de poivron rouge, 1 morceau de poivron jaune, 1 crevette, 1 morceau d'oignon rouge et 1 tomates cerice.Réitérer jusqu'à ce que les six brochettes soient garnies. Placer les brochettes dans la poêle plate.
2. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'échalotte, la moutarde et le paprika. Verser la marinade sur les brochettes. Mettre au frais pendant 1 heure.
3. Posez la grille sur le gril et préchauffez-le à 250 °C. Griller les brochettes 3 à 4 minutes par côté.
4. Suggestion : servir accompagné d'une salade ou de riz.

# Recette pour la plaque de gril


Bacon tressé aux œufs . . . . . 32

Omelette aux épinards au cheddar . . . . . 33

Crèpes aux myrtilles . . . . . 34

Pain perdu brioché . . . . . 35

Pommes de terre O'Brien . . . . . 36

Crèpes à la fraise . . . . . 37

Quesadillas de petit déjeuner . . . . . 38

Quesadillas au poulet . . . . . 39

Burritos au poulet . . . . . 40

Sandwich de petit déjeuner . . . . . 41

Steak au fromage de Philadelphie . . . . . 42

Sandwich cubain . . . . . 43

Bœuf braisé au fromage grillé . . . . . 44

Riz sauté aux crevettes . . . . . 45

Poulet teriyaki . . . . . 46

Ragoût des États du sud . . . . . 47

Médaillons de porc . . . . . 48

Raviolis sautés à la poêle . . . . . 49

Poulet paillard . . . . . 50

Gâteau grillé aux fruits grillés . . . . . 51

# Bacon tressé aux œufs

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

12 tranches de bacon épaisses, coupées en deux

4 œufs

2 cuillères à soupe de beurre

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

½ tasse de ciboulette hachée

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 205 °C.
2. Tresser six demies tranches de lards de manière à obtenir 3 demies tranches verticales et 3 horizontales pour former une grille. Réitérer l'opération avec le reste du lard.
3. Placez les tresses de bacon sur la plaque de gril et faites cuire pendant 5 minutes chaque côté. Retirez les tresses de bacon et mettez-les de côté.
4. Faire fondre le beurre sur la plaque du gril et faire cuire les œufs au plat pendant 3 à 5 minutes pendant 3 à 5 minutes.
5. Retirez les œufs au plat du gril et placez 1 œuf sur chaque tresse de bacon.
6. Assaisonner avec du sel et du poivre et garnir de ciboulette.

# Omelette aux épinards au cheddar

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

6 œufs battus

450 g d'épinards en branches, brièvement cuits à la vapeur

1 poivron rouge coupé en dés

½ tasse de cheddar râpé

230 g de fromage frais fouetté dans une poche à douille

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 150 °C.
2. Verser les œufs sur la plaque de gril.Lorsqu'ils commencent à prendre, saupoudrer les épinards, les poivrons en dés et le cheddar dessus.
3. Répartir le fromage frais sur le côté le plus fin de l'omelette, puis enrouler l'omelette.Retirer l'omelette enroulée de la plaque de gril et la couper en quatre.

# Pancakes aux myrtilles

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril***

## INGRÉDIENTS

2 tasses ½ de farine

2 cuillères à soupe de sucre

2 cuillères à soupe de levure chimique

1 cuillère à café de sel

2 tasses de babeurre

2 œufs

¼ de tasse de beurre fondu

1 cuillère à café de sucre vanillé

1 tasse de myrtilles

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure chimique.
3. Dans un autre bol, mélanger le babeurre, les œufs, le beurre fondu et le sucre vanillé.
4. Incorporer lentement les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
5. Laisser reposer le mélange pendant 3 minutespour finir la pâte.
6. Pour chaque crêpe, verser ¼ de la pâte sur la plaque du gril.
7. Répartir une cuillère à soupe de myrtilles sur chaque crêpe et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient gonflées et dorées.

# Pain perdu brioché

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

6 gros œufs

1 tasse ¼ de mélange de lait et de crème (50:50)

½ cuillère à café de vanille

1 cuillère à café de zeste d'orange râpé

1 cuillère à café de beurre

1 brioche tressée coupée en 8 tranches

2 tasses de framboises

¼ tasse de sucre en poudre

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélanger les œufs, le mélange de lait et de crème, le sucre vanillé et le zeste d'orange.
3. Faire fondre le beurre sur la plaque du gril, tremper les tranches de brioche dans le mélange liquide, puis les griller de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées (pendant 3 à 5 minutes).
4. Ajouter les framboises et saupoudrer de sucre en poudre.

# Pommes de terre O'Brien

*6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile de colza

2 cuillères à soupe de beurre

5 pommes de terre rouges, épluchées, coupées en dés et blanchies

1 poivron vert coupé en dés

1 poivron rouge, coupé en dés

1 oignon jaune coupé en dés

1 cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Chauffer l'huile de colza et le beurre sur la plaque et faire griller les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (environ 10 minutes).
3. Ajouter les poivrons verts et rouges en dés et l'oignon et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 3 minutes).
4. Assaisonner avec du sel et du poivre et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

# Pancakes aux fraises

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

**Fraises au sirop**

2 tasses de fraises découpées

3 cuillères à soupe de sucre

---

2 tasses de farine

2 cuillères à soupe de sucre

2 ½ cuillères à café de levure chimique

½ cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de zeste de citron (non traité)

2 œufs

1 tasse ½ de lait

2 cuillères à soupe de beurre fondu

½ cuillère à café de vanille

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez les fraises et le sucre.Laissez reposer les fraises dans le bol pendant30 minutes.
2. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
3. Dans un second bol, mélangez la farine, le sucre, le sel, la levure chimique et le zeste de citron.
4. Dans un troisième bol, mélangez les œufs, le beurre fondu, le lait et la vanille.
5. Incorporez lentement les ingrédients liquides aux ingrédients secs.
6. Laissez reposer le mélange pendant 3 minutespour finir la pâte.
7. Pour chaque crêpe, étaler ¼ de tasse de pâte sur la plaque du gril.
8. À l'aide d'une cuillère, disposer les fraises sur chaque crêpe et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient gonflée et dorées.

# Quesadillas du petit déjeuner

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à café d'huile d'olive

2 oignons nouveaux hachés

1 poivron rouge découpé en julienne

1 piment Jalapeño vidé et haché finement

3 gros œufs battus

Blancs de 4 gros œufs

4 tortillas

½ tasse de cheddar râpé

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Chauffer l'huile d'olive, puis faire sauter les oignons nouveaux, les poivrons rouges et le piment jalapeno pendant 5 minutes.
3. Baissez la température du gril à 150° C.
4. Ajoutez les œufs sur la plaque de gril en remuant fréquemment.Lorsque le mélange d'œufs est cuit, le retirer du gril et réserver.
5. Placer les tortillas sur la plaque du gril et répartir le mélange d'œufs uniformément sur chacune d'elles.
6. Répartir le cheddar sur les tortillas, plier chaque tortilla en deux et laisser cuire jusqu'à ce que le fromage fonde (de 4 à 5 minutes).
7. Servir avec de la sauce salsa et de la crème aigre.

# Quesadillas au poulet

***6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril***

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile de colza

120 g de viande de poulet cuite, effilochée

1 tasse de cheddar râpé

1 cuillère à soupe de jalapeños hachés

1 cuillère à soupe de coriandre hachée

2 oignons nouveaux hachés

1 tomate italienne hachée

2 tortillas à la farine (de 20 cm environ)

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Chauffez l'huile de colza sur la plaque chauffante.
3. Dans un bol, mélanger le poulet, le cheddar, les jalapeños, la coriandre, les oignons nouveaux et les tomates.
4. Étaler la garniture sur la moitié de chaque tortilla, puis plier les tortillas pour les fermer.
5. Faites griller chaque côté des quesadillas sur la plaque chauffante jusqu'à ce qu'elles soient dorées (2-3 minutes par côté).
6. Servir avec de l'avocat et de la crème aigre.

# Burritos au poulet

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

1 tasse de  viande de poulet cuite et effilochée

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de cumin

2 cuillères à soupe de sauce Adobo (ou au piment)

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1 boîte de 400 g de haricots noirs égouttés

1 boîte de 400 g de maïs égoutté

1 tasse de riz blanc cuit

1 tasse de cheddar râpé

Jus de 1 citron vert

4 tortillas (de 25 cm environ)

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le poulet, le sel, le cumin et la sauce adobo.
2. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
3. Chauffer l'huile végétale sur la plaque de gril.
4. Ajouter le poulet, les haricots et le maïs et faire cuire pendant 5 minutes.Mettre le mélange de poulet de côté.
5. Sur chaque tortilla, placer un quart du riz, puis un quart du mélange de poulet.Garnir ensuite d'un quart du fromage cheddar et du jus de citron vert.
6. Enrouler les tortillas pour en faire des burritos. Les placez sur la plaque de gril et griller de tous les côtés. Servir avec de la sauce salsa.

# Sandwichs de petit déjeuner

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

4 œufs

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

2 cuillères à soupe de beurre

8 crêpes précuites

4 saucisses à griller surgelées

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Dans un bol, battre les œufs avec du sel et du poivre noir moulu.
3. Faire fondre le beurre sur la plaque de gril, puis faire cuire les œufs (2 à 4 minutes).
4. Retirer les œufs brouillés et les couper en quatre.
5. Placer les saucisses sur la plaque de gril et bien les faire cuire de chaque côté (pendant 5 à 6 minutes)
6. Faire un sandwich avec une crêpe, de l'œufs et des saucisses.
7. Servir avec du sirop d'érable.

# Steak au fromage de Philly

***2 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril***

## INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile de colza

1 oignon coupé en tranches

1 poivron vert coupé en lamelles

½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

1 entrecôte (de 230 g environ), sans graisse, cruite et coupée en tranches

2 petits pains allongés

220 g environ de provolone coupé en tranches

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Chauffez l'huile de colza sur la plaque de gril et faites revenir l'oignon, le poivron vert, le sel et le poivre noir moulu jusqu'à ce qu'ils caramélisent (de 6 à 8 minutes).
3. Ajoutez les tranches de viande et poursuivez la cuisson en remuant constamment.
4. Après la cuisson, répartir le tout uniformément sur les deux petits pains et ajouter le fromage provolone.

# Sandwich cubain

*2 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

2 petits pains coupés en deux

2 cuillères à soupe de beurre mou

2 cuillères à soupe de moutarde jaune

230 g de jambon en tranches

230 g de rôti de porc coupé en tranches

230 g de fromage en tranches

½ tasse de cornichons en tranches

2 cuillères à soupe de beurre fondu

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Tartiner uniformément la moitié inférieure de chaque petit pain avec une cuillère à soupe de beurre mou. Tartiner la moutarde sur l'autre moitié.
3. Sur la moitié inférieure de chaque petit pain, poser le jambon, le rôti de porc, le fromage et les cornichons. Poser ensuite l'autre moitié dessus.
4. Badigeonner l'extérieur de chaque petit pain avec du beurre fondu, placer ensuite les pains sur la plaque du gril, les aplatir avec une spatule et les faire griller de chaque côté jusqu'à  ce qu'ils soient dorés (environ 5 minutes).
5. Avant de servir, couper les pains en deux en diagonale.

# Bœuf braisé au fromage grillé

*2 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de beurre

4 tranches de pain blanc

170 g de rôti de bœuf braisé, effiloché

¼ tasse de jus de cuisson de rôti de bœuf

4 tranches de fromage

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Beurrer uniformément un côté de chaque tranche de pain.
3. Mélanger la viande de bœuf et le jus de cuisson dans un petit bol.
4. Garnir chaque sandwich avec 1 tranche de pain (côté beurré vers le bas), 1 tranche de fromage, la moitié du rôti de bœuf braisé et une deuxième tranche de pain (côté beurré vers le haut).
5. Placer les sandwichs sur la plaque du gril et les faire griller de chaque côté jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage ait fondu (de 3 à 5 minutespar côté).

# Riz sauté aux crevettes

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile de colza

½ cuillère à café de gros sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

4 échalotes hachées

2 gousses d'ail hachées

1 cuillère à soupe de gingembre finement haché

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à café d'huile de sésame

2 cuillères à soupe de vinaigre de riz

230 g environ de crevettes décortiquées et déveinées

3 tasses de riz cuit

1 tasse de carottes coupées en dés

3 œufs battus

1 tasse de petits pois surgelés

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre, l'ail, le gingembre, la sauce de soja, l'huile de sésame et le vinaigre de riz.
3. Poser les crevettes sur la plaque du gril et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
4. Ajouter le reste des ingrédients et faire revenir pendant 5 minutes.

# Poulet teriyaki

***4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril***

## INGRÉDIENTS

**Marinade**

½ tasse de sauce de soja

¼ tasse de sucre brun

2 cuillères à café de gingembre râpé

2 cuillères à café d'ail haché

2 cuillères à café d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de vin blanc chinois

⅓ de tasse de marmelade d'orange

---

4 blancs de poulet désossés

1 grosse carotte, coupée en quatre dans le sens de la longueur

4 oignons nouveaux, coupés à la longueur des quartiers de carottes

## PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un bol. Mettez le bol avec la marinade de côté.
2. Coupez chaque blanc de poulet en lanières de 2,5 cm d'épaisseur pour former ensuite avec chacune des lanières une spirale de l'extérieur vers l'intérieur.
3. Enroulez les lanières de poulet autour de chaque morceau de carotte et d'oignon de printemps de manière à ce qu'elles forment une spirale le long de la carotte et de l'oignon.Fixez les lanières de poulet à chaque extrémité avec un cure-dent.
4. Badigeonner avec la marinade et laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.
5. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 205 °C.
6. Poser les morceaux de poulet sur la plaque du gril et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits (pendant 10 à 15 minutes).
7. Servir avec du riz.

# Poêlée du Sud

*6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

3 épis de maïs coupés en 3

4 pommes de terre rouges, coupées en deux et précuites

1 oignon pelé et coupé en quatre

900 g de crevettes non décortiquées

450 g de saucisse coupée en gros morceaux

2 cuillères à soupe de mélange d'épices pour crevettes (pour pour poisson)

¼ de tasse de vin blanc

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 230 °C.
2. Placez tous les ingrédients sur la plaque du gril. Mettre le couvercle en place sur le gril et le fermer. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que tout soit cuit (5 minutes environ).

# Médaillons de porc

*6 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

450 g d'échine de porc coupée en médaillons

½ cuillère à café de sel

¼ de cuillère à café de poivre noir moulu

6 gousses d'ail (pelées)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

¼ de tasse de romarin

Jus d'un citron

Zeste d'un citron (non traité)

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Assaisonner la viande de porc avec du sel et du poivre.
3. Badigeonner la viande de porc et les gousses d'ail d'huile d'olive, saupoudrez de romarin, placez sur la plaque de gril et griller pendant 3 à 5 minutesde chaque côté.
4. Retourner la viande, arroser du jus de citron et poursuivre la cuisson pendant encore 3 à 5 minutesde chaque côté.
5. Décorer avec le zeste de citron.

**Sauce à tremper**

1 cuillère à soupe de pâte de piment

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de vin blanc

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées

# Raviolis sautés

***6 à 8 parts • Recette de niveau de difficulté moyen • Utiliser la plaque de gril***

## INGRÉDIENTS

**Farce**

230 g de châtaignes d'eau égouttées et hachées finement

½ tasse d'oignons nouveaux émincés

¼ tasse de julienne de carottes

¼ tasse de julienne de céleri

1 cuillère à café de gingembre frais râpé

1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée

225 g de blancs de poulet coupés en dés fins

---

Paquet de 24 feuilles de pâtes Wonton

1 œuf battu avec un peu de lait

¼ tasse d'huile végétale

## PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol.Mettre le bol de sauce de côté.
2. Mélanger tous les ingrédients de la farce dans un bol séparé.
3. Poser la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
4. Mettez 1 cuillère à soupe de farce au centre de chaque feuille de pâte Wantan et badigeonnez ses bords de blanc d'œuf. Repliez ensuite la feuille de pâte sur la farce et pincez les bords.
5. Verser l'huile végétale sur la plaque chauffante et ajoutez les raviolis au poulet.Mettre le couvercle en place sur le gril et le fermer.Faire cuire les raviolis jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Servir avec la sauce à tremper.

# Poulet paillard

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet coupés en deux

¼ de tasse d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

1 échalote coupée en dés

¼ de cuillère à café de sel

¼ de cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à soupe de jus de citron

½ tasse de pesto prêt à l'emploi

## PRÉPARATION

1. Poser les blancs de poulet sur une planche à découper, les couvrir de film alimentaire et les aplatir à l'aide d'un maillet de cuisine.
2. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de vin rouge, l'échalote, le sel, le poivre et le jus de citron.
3. Mettre le poulet dans le plat et le laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.
4. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
5. Mettre les blancs de poulet sur la plaque de gril et faire griller chaque côté jusqu'à ce que la température intérieure atteigne 74 °C (3 à 4 minutespar côté).
6. Badigeonner le poulet avec le pesto et servir sur une salade mixte.

# Quatre-quarts au gril aux fruits grillés

*4 parts • Recette niveau débutant • Utiliser la plaque de gril*

## INGRÉDIENTS

1 quatre-quarts du supermarché coupé en grosses tranches

¼ tasse de margarine

3 bananes épluchées et coupées en tranches

1 ananas, évidé, pelé et coupé en dés

24 grosses fraises coupées en deux

3 pêches tranchées et dénoyautées

½ tasse de sirop

1 tasse de crème fouettée

¼ tasse de coulis de framboises

1 cuillère à soupe de menthe hachée

## PRÉPARATION

1. Posez la plaque sur le gril et préchauffez-le à 180 °C.
2. Tartiner les tranches de gâteau avec de la margarine. Placer le gâteau, les bananes, l'ananas, les fraises et les pêches sur la plaque et faire griller chaque côté pendant2 à 3 minutes.
3. Quand tout est cuit, arrosez les fruits de sirop.
4. Garnissez le quatre-quarts de crème fouettée, de coulis de framboises et de menthe et servez avec les fruits grillés.

In order to help protect the environment, you can download the recipes online at

Pour des raisons de protection de l'environnement, vous trouverez les recettes en ligne, à télécharger sous le lien

Per ragioni di tutela ambientale, potrete scaricare direttamente online la ricetta all'indirizzo

Uit milieuoverwegingen vindt u de recepten online, vanwaar ze kunnen worden gedownload

**https://www.mediashop.tv/p/powerxl-smokeless-grill-elite**
**https://www.mediashop.tv/p/powerxl-smokeless-grill-elite-ch**

**CH:** MediaShop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland
**EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

**office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv**

**DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06** – kostenlose Servicehotline
**ROW: +43 1 267 69 67**

Stand: 04/2024 | M36963, M36966