

COMMENT PRÉPARER UN REPAS SUR LA PLAQUE

Utilisez la fonction Air Roast (rôter à l'air chaud), des ingrédients frais et les directives ci-dessous pour créer vos propres chefs-d'œuvre dans le four grille-pain et friteuse à air chaud Flip de Ninja®.

1. CHOISISSEZ UNE PROTÉINE

4 cuisses de poulet, avec os et peau (de 6 à 8 oz chacune)

4 filets de saumon d'une épaisseur de 1 po (de 6 à 8 oz chacun)

1 lb de crevettes géantes, pelées et déveinées (fraîches ou surgelées, décongelées)

4 poitrines de poulet sans la peau, en morceaux de 1 po

1 lb de bavette à bifteck, en lanières d'une épaisseur de ½ po

1 paquet (14 oz) de tofu extraferme, en morceaux de 1 po

3. ASSAISONNEZ OU MARINEZ

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Assaisonnement cajun

Assaisonnement mexicain

Marinade au romarin et au citron

Huile d'olive

Votre marinade ou assaisonnement préféré

2. CHOISISSEZ UN LÉGUME OU UN FÉCULENT

1 botte d'asperges (16 oz), parées, en morceaux de 1 po

3 poivrons moyens, épépinés, en morceaux de 1 po

2 moyennes couronnes de brocoli, en fleurons de 1 po

4 tasses de choux de Bruxelles, parés, coupés en deux

4 tasses de courge musquée, en morceaux de 1 po

4 tasses de carottes, pelées, en morceaux de 1 po

4 tasses de pommes de terre Russet, en morceaux de 1 po

4. MÉLANGEZ



Mélangez les ingrédients avec les assaisonnements ou la marinade, puis étendez-les uniformément en une seule couche sur la plaque de cuisson.



5. FAITES CUIRE

Faites-les rôtir à l'air chaud à 400°F pendant 10 à 20 minutes pour les fruits de mer et le tofu, et pendant 20 à 25 minutes pour la volaille et la viande rouge, ou jusqu'à ce que les protéines atteignent une température interne sécuritaire et que vous obteniez la texture croustillante souhaitée :

Poulet : 165°F

Poisson : 145°F

Viande rouge : 160°F

Pour obtenir les meilleurs résultats, secouez, retournez ou tournez souvent les aliments.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer, retourner ou tourner pour obtenir les résultats souhaités.

Utilisez ces temps de cuisson comme référence et adaptez-les en fonction de vos préférences.



Secouez vos aliments



ET

Tournez-les ou retournez-les avec des pinces munies d'embouts en silicone.

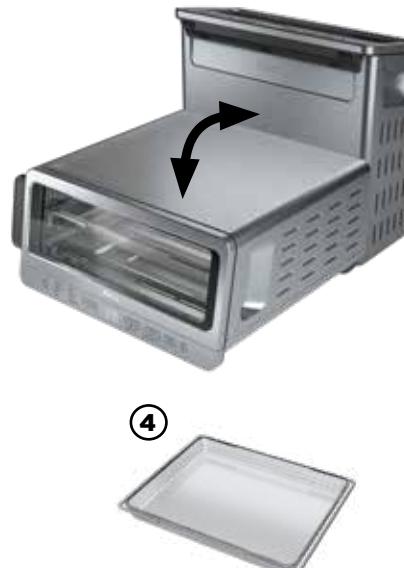
Retirez les aliments dès que le temps de cuisson est écoulé et que le degré de cuisson désiré est atteint. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée pour surveiller la température interne des viandes.

Veuillez lire le guide de l'utilisateur Ninja® ci-joint avant d'utiliser votre appareil.



C'est le temps de faire croustiller

Récupérez votre espace de comptoir
Relevez-le pour le ranger

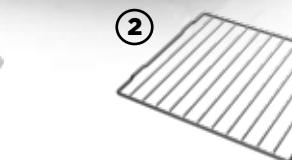


Four grille-pain et friteuse à air chaud Flip de Ninja®

Comprend 2 étages pour permettre une cuisson et une texture croustillante parfaites



Ramasse-miettes
Doit toujours être installée sous les éléments inférieurs.
Laver à la main seulement.



Grille
Doit toujours être installée sur les étages inférieurs.
Laver à la main seulement.



Plaque de cuisson
Déposez-la sur la grille.
Lavage à la main recommandé.



Panier pour friture à l'air chaud
Insérez-le dans les étages supérieurs lorsque vous utilisez les fonctions Frite à l'air chaud ou Déshydrater.
Lavage à la main recommandé.

Présentation du panneau de commande

Pour obtenir les directives complètes, veuillez consulter le guide de l'utilisateur



1 : Pour allumer et éteindre l'appareil.

2 : Pour sélectionner une fonction de cuisson.

3 : Pour sélectionner une température de cuisson (ou le degré de cuisson des aliments cuits avec les fonctions Toast [grille-pain] et Bagel).

4 : Pour sélectionner le temps de cuisson (ou le nombre de tranches avec les fonctions Toast [grille-pain] et Bagel).

5 : Pour lancer ou interrompre le cycle de cuisson.

A Affichage de l'heure et de la température

B : Pour allumer ou éteindre la lumière du four.

C SLICE (tranche) et SHADE (degré de cuisson) à l'écran :
S'allume lorsque la fonction de TOAST (grille-pain) ou BAGEL est sélectionnée.

D Le message PRE s'affiche à l'écran lorsque le four est en cours de préchauffage.

E Le message HOT s'affiche à l'écran lorsque le four est chaud.

F Le message FLIP s'affiche lorsque l'appareil est prêt à être rangé à la verticale.

Lors de la première utilisation : Les temps et les températures de cuisson définies par défaut s'afficheront.

Modifiez-les selon la recette. Consultez le tableau de cuisson à l'endos.

Visitez le site support.ninjakitchen.ca/hc/fr-ca pour visionner des vidéos utiles

FONCTIONS ET ACCESSOIRES

Pour obtenir les meilleurs résultats, utilisez les accessoires recommandés pour chaque fonction de cuisson ci-dessous et retirez toutes les autres.

PRÉCHAUFFAGE

Puisque l'appareil se préchauffe rapidement, préparez tous les ingrédients au préalable. L'appareil activera le compte à rebours dès qu'il est préchauffé. Pour ajouter du temps de cuisson, appuyez sur le bouton .

AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD)



Reportez-vous au tableau de cuisson de la fonction Air Fry (frire à l'air chaud) au verso pour connaître les temps et les températures de cuisson recommandés.

Chaleur élevée provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs

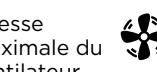
AIR ROAST (RÔTIR À L'AIR CHAUD)



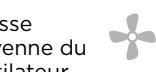
Consultez la section Préparer un repas sur la plaque pour connaître les temps et les températures de cuisson recommandés.

Chaleur uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs

LÉGENDE



Vitesse maximale du ventilateur



Vitesse moyenne du ventilateur



Pas de ventilateur

BROIL (CUISSON SOUS LE GRIL)



Chaleur élevée provenant de l'élément chauffant supérieur

VAPEUR

La vapeur est normale. La porte du four est ventilée pour libérer la vapeur produite par les aliments ayant une forte teneur en humidité.

BAKE (CUISISON AU FOUR)



Chaleur élevée et uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs

TOAST (GRILLE-PAIN) OU BAGEL



Chaleur uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs

PIZZA



Chaleur élevée et uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs

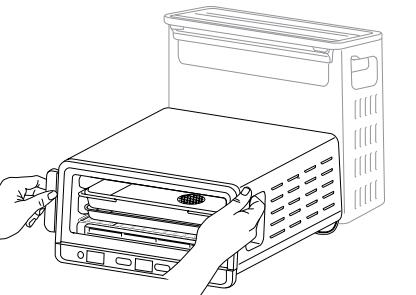
DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)



Chaleur basse

POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS, SURVEILLEZ VOS ALIMENTS PENDANT LEUR CUISSON.

Attendez que le message « FLIP » (relever) apparaisse à l'écran, puis rangez l'appareil à la verticale pour libérer de l'espace sur votre comptoir.



RECETTES POUR DÉBUTANTS

Sauté asiatique au poulet

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●OO

PRÉPARATION : 20 MINUTES | PRÉCHAUFFAGE : 1 MINUTE | FONCTION AIR ROAST (RÔTIR À L'AIR CHAUD) : 20 MINUTES | PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

- Dans un grand bol, mélangez le poulet, les poivrons et les carottes avec la sauce pour sauté asiatique jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

- Disposez le poulet, les poivrons et les carottes sur la plaque de cuisson Ninja® en une seule couche.

- Selectionnez la fonction de cuisson AIR ROAST (rôter à l'air chaud), puis réglez la température à 400°F et le temps de cuisson à 20 minutes. Appuyez sur pour préchauffer l'appareil.

- Une fois l'appareil préchauffé, insérez la plaque dans le four.

- Après 10 minutes, appuyez sur pour interrompre le cycle de cuisson. Ajoutez le brocoli sur la plaque de cuisson, remettez celle-ci au four et appuyez sur pour poursuivre la cuisson pendant les 10 minutes restantes.

- La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet est d'au moins 165°F. Au besoin, remettez la plaque au four pour poursuivre la cuisson. Une fois la cuisson terminée, retirez la plaque du four. Garnissez les aliments de graines de sésame et laissez-les refroidir pendant 2 minutes avant de les servir.

