

COMMENT PRÉPARER UN REPAS SUR LA PLAQUE

Utilisez la fonction Air Roast (rôtir 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

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

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

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

TABLEAU DE CUISSON POUR LA FONCTION AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD)					
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
ALIMENTS SURGELÉS					
Croquettes de poulet	2 boîtes (12 oz chacune)	Aucune	Aucune	400°F	De 20 à 25 min
Croquettes de crabe	6 croquettes (3 oz chacune)	Aucune	Badigeonner d'huile	390°F	De 15 à 20 min
Filets de poisson (panés)	1 paquet (10 filets)	Aucune	Aucune	400°F	De 15 à 20 min
Bâtonnets de poisson	1 sac (24,5 oz)	Aucune	Aucune	400°F	De 15 à 20 min
Frites	1 sac (32 oz)	Aucune	Aucune	390°F	De 25 à 30 min
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (22 oz)	Aucune	Aucune	375°F	De 10 à 15 min
Roulés de pizza	1 sac (24,8 oz, 50 roulés)	Aucune	Aucune	375°F	De 10 à 15 min
Crevettes popcorn	2 boîtes (14 oz chacune)	Aucune	Aucune	390°F	De 15 à 20 min
Quenelles	2 sacs (16 oz chacun)	Aucune	1 c. à soupe	390°F	De 15 à 20 min
Frites de patate douce	1 sac (20 oz)	Aucune	Aucune	375°F	De 25 à 30 min
Bouchées de pommes de terre	1 sac (32 oz)	Aucune	Aucune	360°F	De 20 à 25 min
VIANDE, VOLAILLE, POISSON					
Bacon	½ paquet (8 oz)	Aucune	Aucune	390°F	De 10 à 15 min
Hamburgers	De 4 à 6 galettes (¼ lb chacun) 80 % maigre	1 po d'épaisseur	Aucune	375°F	De 15 à 20 min
Pilons de poulet	6 pilons	Éponger	Badigeonner d'huile	400°F	De 25 à 35 min
Cuisses de poulet (avec os et peau)	4 cuisses (de 6 à 8 oz chacune)	Éponger	Badigeonner d'huile	390°F	De 20 à 25 min
Ailes de poulet	De 2 à 2 ½ lb	Éponger	1 c. à soupe	400°F	De 25 à 35 min
Filets de saumon	5 filets (de 6 à 8 oz chacun)	Aucune	Badigeonner d'huile	390°F	De 15 à 20 min
Saucisses	12 saucisses, entières (environ 2 lb)	Aucune	Aucune	390°F	De 15 à 20 min
Crevettes	2 lb	Grosses, fraîches ou surgelées, décongelées. Pelées et déveinées	Aucune	390°F	De 5 à 10 min
LÉGUMES					
Asperges	2 bottes (16 oz chacune)	Coupées en deux, sans les extrémités	2 c. à soupe	420°F	De 10 à 15 min
Poivrons (à rôtir)	3 ou 4 poivrons moyens	Épépinés, en quartiers	1 c. à soupe	400°F	De 15 à 20 min
Brocoli	1 ou 2 grosses couronnes	En fleurons de 1 ou 2 po	1 c. à soupe	400°F	De 10 à 15 min
Choux de Bruxelles	1 ou 2 lb	Coupés en deux, sans les tiges	1 c. à soupe	400°F	De 10 à 15 min
Carottes	1 lb	Pelées, en rondelles de ¼ po	1 c. à soupe	425°F	De 10 à 15 min
Chou-fleur	1 couronne	En fleurons de 1 ou 2 po	2 c. à soupe	400°F	De 15 à 20 min
Épis de maïs	De 4 à 6 épis	Épis entiers, sans les glumes	1 c. à soupe	400°F	De 25 à 30 min
Haricots verts	1 sac (12 oz)	Parés	1 c. à soupe	400°F	De 10 à 15 min
Chou frisé	4 tasses, tassées (4 oz)	Déchirer en morceaux, sans les tiges	1 c. à soupe	325°F	De 5 à 10 min
Champignons	16 oz	Rincés, en tranches de ¼ po d'épaisseur	1 c. à soupe	390°F	De 10 à 15 min
Pommes de terre, Russet	1 ½ lb	En quartiers de 1 po	1 c. à soupe	390°F	De 25 à 30 min
Pommes de terre, Russet	1 lb	frites coupées à la main, ¼ po d'épaisseur, trempées dans l'eau froide pendant 30 minutes, puis épongées	1 ou 2 c. à soupe	400°F	De 20 à 25 min
Patates douces	1 lb	frites coupées à la main, ¼ po d'épaisseur, trempées dans l'eau froide pendant 30 minutes, puis épongées	1 c. à soupe	375°F	De 25 à 30 min
Courgettes	1 lb (3 moyennes)	Coupées en deux sur la longueur, puis en morceaux de ½ po	1 c. à soupe	400°F	De 15 à 20 min

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.

SPI51C_QSG_TRL_F_MP_Mv6


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

NINJA FLIP

FOUR GRILLE-PAIN ET FRITEUSE À AIR CHAUD


C'est le temps de faire croustiller

Contenu de la boîte



④
③
②
①

Récupérez votre espace de comptoir
Relevez-le pour le ranger



①

Ramasse-miettes

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

②

Grille

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

③

Plaque de cuisson

Déposez-la sur la grille.
Lavage à la main recommandé.

④

Panier pour friture à l'air chaud

Insérez-le dans les étages supérieurs lorsque vous utilisez les fonctions Frire 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.

Ⓐ

Affichage de l'heure et de la température

Ⓑ

⏻ : Pour allumer ou éteindre la lumière du four.

Ⓒ

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

Ⓓ

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

Ⓔ

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

Ⓕ

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





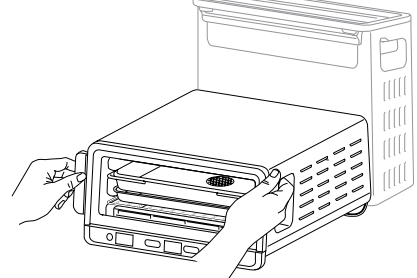











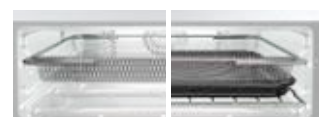





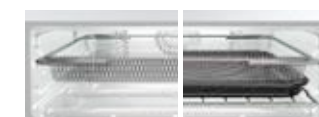






Lors de la première utilisation : Les temps et les températures de cuisson définies par défaut s'afficheront.

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

SPI51C_QSG_TRL_F_MP_Mv6

Pour vous procurer plus d'accessoires, visitez le site ninjakitchen.ca/fr/ninjaca/parts_accessories

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		LÉGENDE		VAPEUR			
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  .		 Vitesse maximale du ventilateur	 Vitesse moyenne du ventilateur	 Pas de ventilateur	La vapeur est normale. La porte du four est ventilée pour libérer la vapeur produite par les aliments ayant une forte teneur en humidité.		
POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS, SURVEILLEZ VOS ALIMENTS PENDANT LEUR CUISSON.		Consultez les tableaux de cuisson du Guide d'inspiration pour obtenir plus de conseils sur les temps et les températures de 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.			
FONCTION	AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD)	AIR ROAST (RÔTIR À L'AIR CHAUD)	BRÖIL (CUISSON SOUS LE GRIL)	BAKE (CUISSON AU FOUR)	TOAST (GRILLE-PAIN) OU BAGEL	PIZZA	
	Dehydrate (DÉSHYDRATER)						
							
 + Chaleur élevée provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs		 + Chaleur uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs		 + Chaleur élevée provenant de l'élément chauffant supérieur		 + Chaleur élevée et uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs	
 + Chaleur uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs		 + Chaleur élevée et uniforme provenant des éléments chauffants inférieurs et supérieurs		 + Chaleur basse			
IDÉALE POUR	Obtenez une texture extracroustillante avec peu ou pas d'huile.	Des aliments croustillants à l'extérieur, juteux à l'intérieur.	La chaleur provient de l'élément chauffant supérieur pour conférer une texture croustillante.	Faites cuire vos aliments uniformément et dorez-les légèrement.	Dore les aliments rapidement et uniformément des deux côtés.	Une chaleur uniforme pour cuire les pizzas fraîches et surgelées.	Élimine l'humidité pour créer des viandes et des fruits séchés.
	Frites (surgelées ou coupées à la main) Ailes ou croquettes de poulet Aliments panés	Repas sur la plaque Protéines entières Légumes	Biftecks Poisson Nachos Finition des gratins	Gâteaux Biscuits	Pain Muffins anglais Gaufres surgelées		
ACCESSOIRES							
	Panier pour friture à l'air chaud avec ou sans la plaque de cuisson*	Plaque sur la grille	Plaque sur la grille	Plaque sur la grille	Grille	Grille	Panier pour friture à l'air chaud avec la plaque de cuisson*
MEILLEURES PRATIQUES							
	Vaporisez le panier d'enduit à cuisson antiadhésif pour éviter que les aliments y adhèrent.	Les aliments cuisent plus rapidement avec la fonction Air Roast (rôtir à l'air chaud); alors, réduisez le temps de cuisson des recettes habituellement cuites dans un four traditionnel de 30 % et la température de cuisson de 25°F (4°C).	Si vous cuisinez des aliments marinés avec des marinades contenant du sucre, du miel ou d'autres édulcorants, badigeonnez les protéines à la mi-cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent.	Répartissez les ingrédients, comme les biscuits, uniformément sur la plaque. Pour obtenir les meilleurs résultats avec des pâtisseries comme les biscuits, tapissez la plaque de cuisson Ninja® de papier sulfurisé.	Sélectionnez le nombre exact de tranches de pain ou de bagel.	Déposez les bagels sur la grille, la face coupée orientée vers le haut.	Pour les pizzas surgelées, si vous suivez les directives figurant sur l'emballage, réduisez ou augmentez le temps de cuisson au besoin.