

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



NINJA  
**FLEXFLAME**  
AMÉLIORATIONS

**DEMI-PLANCHA  
DE QUALITÉ  
SUPÉRIEURE**

Tableau de cuisson pour démarrer



# **CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

**POUR UN USAGE DOMESTIQUE À L'EXTÉRIEUR UNIQUEMENT. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL**

## **⚠ AVERTISSEMENT : SURFACE CHAUE**

- Pour éviter tout risque de brûlure ou de blessure, manipulez le produit avec précaution.
- **NE touchez PAS** les surfaces chaudes pendant ou immédiatement après la cuisson.  
La plaque de cuisson devient extrêmement chaude pendant la cuisson.
- Utilisez des ustensiles à long manche et des sous-plats ou des gants isolants.
- Laissez la plaque de cuisson refroidir avant de la retirer du gril.

## **⚠ ATTENTION : RISQUE DE FLAMBÉES**

Les flambées peuvent se produire lorsque la graisse, le gras ou les huiles des aliments s'égouttent sur les flammes, provoquant ainsi de petites flambées, voire un feu de graisse.

**PRÉVENTION :** Voici quelques conseils pour éviter les flambées lors de l'utilisation de la plancha Ninja FLEXFLAME™ :

- Vérifiez la plaque de récupération des graisses : Avant chaque cuisson, assurez-vous que la plaque de récupération des graisses a été vidée et nettoyée.
- Pensez à enlever l'excès de graisse des viandes avant la cuisson.
- Évitez de trop huiler la plaque : N'ajoutez pas trop d'huile aux aliments et à la surface de la plaque.
- Ne laissez pas le gril sans surveillance.
- Ne faites pas cuire d'aliments à haute teneur en graisses sur les bords extérieurs de la plaque.
- En cas de flambée, déplacez les aliments sur une autre partie de la plaque jusqu'à ce que la graisse et l'huile finissent de brûler.
- Ne retirez la plaque que lorsque l'appareil a suffisamment refroidi.
- Appliquez de l'huile sur la plaque après son utilisation pour l'assaisonner et la protéger pour une utilisation ultérieure.

## **⚠ EN CAS DE FLAMBÉE : NE VERSEZ PAS D'EAU SUR LES FLAMMES**



- 1 Fermez le couvercle.
- 2 Éteignez le gril.
- 3 Débranchez-le.
- 4 Coupez le gaz.

## **Assaisonnez votre plaque de cuisson avant la première utilisation :**

**REMARQUE :** La plaque est enduite d'une huile de qualité alimentaire pour la protéger, mais cette huile n'est pas adéquate pour le processus d'assaisonnement.  
Vous devez laver et huiler à nouveau votre plaque pour l'assaisonner.

**REMARQUE :** Pour de meilleurs résultats, la plaque de cuisson **DOIT** être huilée avant chaque cuisson.  
Nous recommandons d'utiliser de l'huile de canola.

- 1 Avant l'utilisation, lavez-les à la main avec de l'eau chaude savonneuse. Séchez complètement la plaque de cuisson, puis frottez-la avec une très petite quantité d'huile (nous recommandons l'huile de canola). Essuyez l'excès d'huile avec un chiffon ou un essuie-tout.
- 2 Retirez les deux grilles du gril et placez la plaque de cuisson dans ce dernier. La plaque de cuisson est réversible et peut être placée dans le gril comme vous le souhaitez. Préchauffez l'appareil en utilisant la fonction Grill (gril); nous recommandons une température de 500°F (260°C).
- 3 Une fois la plaque préchauffée, il convient de l'huiler : versez une à deux cuillères à soupe d'huile directement sur la plaque, puis prenez un essuie-tout à l'aide de pinces et utilisez-le pour étaler l'huile uniformément sur toute la surface ainsi que les parois latérales.
- 4 Gardez la plaque de cuisson chaude pendant 5 à 10 minutes après l'avoir huilée, puis laissez-la refroidir. Répétez ce processus une fois de plus avant la première utilisation.

**Nettoyage :** Pendant que la plaque est encore chaude, utilisez une spatule métallique pour enlever les résidus. Vous pouvez verser une tasse d'eau sur la plaque de cuisson pour en faciliter le raclage. Il est recommandé d'éteindre les brûleurs pendant le raclage.  
Raceler les résidus de la plaque pendant la cuisson peut provoquer des flambées. La plaque de cuisson peut également être lavée à la main le cas échéant.

**IMPORTANT :** Lorsque vous lavez la plaque à la main, vous **DEVEZ** l'huiler de nouveau.

**REMARQUE :** Lorsque vous lavez la plaque, n'utilisez que des produits légèrement abrasifs, tels qu'une éponge ordinaire ou de la laine d'acier. La plaque de cuisson **NE va PAS** au lave-vaisselle. Lavez à la main avec de l'eau chaude savonneuse.

**Entreposage :** S'il y a de l'eau sur la plaque, assurez-vous que cette dernière est complètement sèche avant de procéder au rangement afin d'éviter la rouille. Huilez légèrement la plaque et rangez-la à l'intérieur en prenant soin de la couvrir.

## **CONSERVEZ CES DIRECTIVES**

### **NINJA FLEXFLAME™ AMÉLIORATIONS**



**EXPLOREZ LES  
NINJA FLEXFLAME™  
AMÉLIORATIONS**

**VENDUS SÉPARÉMENT**

Balayez le code QR pour voir  
l'assortiment complet.

## TABLEAU | PLANCHA

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	FONCTION	TEMPÉRATURE DE CUISSON	TEMPS DE CUISSON APPROX.	INTERACTION
<strong>CLASSIQUES SUR LA PLAQUE</strong>						
Bacon	4 à 8 tranches	Aucune	Cuire/rôtir	425°F	De 5 à 10 min	Retournez au moins une fois pendant la cuisson
Œufs	1 à 4 gros œufs	Au goût (frits, brouillés, sur le plat, etc.), 1 c. à table d'huile sur la plancha	Cuire/rôtir	425°F	De 3 à 4 min	(Selon la préparation)
Pain doré	1 à 6 tranches	Trempez dans le mélange d'œufs	Cuire/rôtir	375°F	De 8 à 10 min	Retournez à la mi-cuisson
Sandwich au fromage fondu	1 à 4 sandwichs	Au goût	Cuire/rôtir	400°F	4 min	Retournez à la mi-cuisson
Crêpes	2 à 4 (1/4 tasse de pâte chacune, environ 4 po de diamètre)	Suivez les directives de l'emballage	Cuire/rôtir	425°F	4 min	Retournez à la mi-cuisson
<strong>FRUITS DE MER</strong>						
Pétoncles	6 à 12 ch. (environ 1 à 2 lb au total)	1 c. à soupe d'huile sur la plaque	Cuire/rôtir	450°F	De 5 à 10 min	Retournez à la mi-cuisson
Crevettes (grandes ou géantes)	6 à 12 ch. (environ 1 à 2 lb au total)	1 c. à soupe d'huile sur la plaque	Cuire/rôtir	400°F	De 3 à 5 min	Retournez à la mi-cuisson
Tilapia	2 à 4 filets (environ 1 à 2 lb au total)	1 c. à soupe d'huile sur la plaque	Cuire/rôtir	400°F	10 min	Retournez à la mi-cuisson
<strong>VOLAILLE</strong>						
Escalopes de poulet	2 à 4 (environ 1/2 à 1 lb chaque)	1 c. à soupe d'huile sur la plaque	Cuire/rôtir	400°F	De 15 à 20 min	Retournez à la mi-cuisson
Hamburgers au poulet et à la dinde	2 à 4 (environ 1/4 à 1/2 lb chacun, environ 5 po de diamètre)	Aucune	Cuire/rôtir	400°F	De 10 à 15 min	Retournez à la mi-cuisson
Poulet ou dinde haché	1 à 2 lb au total	Aucune	Cuire/rôtir	400°F	De 5 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Bacon de dinde	4 à 8 tranches	Aucune	Cuire/rôtir	400°F	De 4 à 8 min	Retournez à la mi-cuisson
<strong>BŒUF/PORC</strong>						
Hamburgers de bœuf	2 à 4 (environ 1/4 à 1/2 lb chacun, environ 5 po de diamètre)	Aucune	Cuire/rôtir	425°F	De 5 à 10 min	Retournez à la mi-cuisson
Saucisses Bratwurst	2 à 6 ch.	Aucune	Cuire/rôtir	375°F	De 20 à 25 min	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Bœuf haché	1 à 2 lb	1 c. à soupe d'huile sur la plaque	Cuire/rôtir	400°F	De 5 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Porc haché	1 à 2 lb	1 c. à soupe d'huile sur la plaque	Cuire/rôtir	400°F	De 7 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Biftecks de jambon	1 à 2 (env. 1/2 à 1 lb chacun)	Aucune	Cuire/rôtir	400°F	De 7 à 10 min	Retournez à la mi-cuisson
Saucisses, précuites	2 à 6 ch.	Aucune	Cuire/rôtir	350°F	De 7 à 10 min	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Biftek émincé	1 à 2 lb	1 c. à soupe d'huile sur la plaque	Cuire/rôtir	400°F	De 8 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
<strong>REMARQUE :</strong> Les temps de cuisson indiqués se rapportent à la cuisson <b>sans couvercle</b> ; pour la cuisson par convection (avec couvercle) les temps de cuisson varient.						
<strong>REMARQUE :</strong> Les protéines congelées ne sont pas recommandées; toutes les protéines figurant dans le tableau ci-dessus correspondent à des produits frais.						
<strong>REMARQUE :</strong> Lorsque vous cuisinez des quantités plus petites ou plus grandes que celles indiquées dans le tableau, n'oubliez pas que le temps de cuisson devra être réduit ou augmenté en conséquence. Vérifiez régulièrement les aliments à l'aide d'un thermomètre externe à lecture instantanée et ajustez le temps de cuisson pour obtenir la cuisson désirée.						

## TABLEAUX | PLANCHA (SUITE)

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	FONCTION	TEMPÉRATURE DE CUISSON	TEMPS DE CUISSON APPROX.	INTERACTION
<b>LÉGUMES</b>						
Asperges	1 à 2 bottes	Coupez les extrémités; ajoutez une cuillère à soupe d'huile à la plaque	Cuire/rôtir	400°F	De 15 à 20 min	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson
Poivrons	1 à 4 ch.	Évidez les poivrons, coupez en quartiers, badigeonnez d'huile et assaisonnez au goût	Cuire/rôtir	400°F	De 10 à 15 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Oignons	1 à 4 ch.	Coupez les extrémités, pelez, coupez en tranches de $\frac{1}{2}$ po, badigeonnez légèrement d'huile; assaisonnez au goût	Cuire/rôtir	400°F	De 5 à 10 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Pommes de terre à rissoler, fraîches	2 ou 3 tasses	Coupez en morceaux de $\frac{1}{2}$ po, ajoutez 2 c. à soupe d'huile sur la plaque, assaisonnez au goût	Cuire/rôtir	400°F	De 20 à 25 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Pommes de terre râpées, fraîches	2 ou 3 tasses	3 c. à soupe d'huile ou de beurre sur la plaque, assaisonnez au goût	Cuire/rôtir	400°F	De 20 à 25 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Pommes de terre râpées, surgelées	15 oz ( $\frac{1}{2}$ sac de 30 oz)	2 c. à soupe d'huile ou de beurre sur la plaque, assaisonnez au goût	Cuire/rôtir	400°F	De 20 à 25 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Patates douces, fraîches, en dés	2 ou 3 tasses	Coupez en morceaux de $\frac{1}{2}$ po, ajoutez 2 c. à soupe d'huile sur la plaque, assaisonnez au goût	Cuire/rôtir	400°F	De 20 à 25 min	Secouez fréquemment pendant la cuisson
Courgettes ou courges	1 à 4 ch.	Coupez les extrémités, coupez en tranches de $\frac{1}{2}$ po, badigeonnez légèrement d'huile; assaisonnez au goût	Cuire/rôtir	400°F	De 15 à 20 min	Retournez 2 ou 3 fois pendant la cuisson

**REMARQUE :** Les temps de cuisson indiqués se rapportent à la cuisson **sans couvercle**, pour la cuisson par convection (avec couvercle) les temps de cuisson varient.

**REMARQUE :** Les protéines congelées ne sont pas recommandées; toutes les protéines figurant dans le tableau correspondent à des produits frais.

**REMARQUE :** Lorsque vous cuisinez des quantités plus petites ou plus grandes que celles indiquées dans le tableau, n'oubliez pas que le temps de cuisson devra être réduit ou augmenté en conséquence. Vérifiez régulièrement les aliments à l'aide d'un thermomètre externe à lecture instantanée et ajustez le temps de cuisson pour obtenir la cuisson désirée.

# NINJA

# FLEXFLAME™



AMÉLIORATIONS

XSKHLFGRIDLEC\_F\_QSG\_MP\_Mv5

NINJA est une marque déposée de SharkNinja Operating LLC.  
NINJA FLEXFLAME est une marque de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2024 SharkNinja Operating LLC.