

# GEORGE FOREMAN®

THE LEAN MEAN FAT REDUCING GRILLING MACHINE®

Please Read and Save this Use and Care Book

Veillez lire et conserver ce guide d'entretien et d'utilisation



For **online customer service**  
and to **register** your product, go to  
**[www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica)**  
Also view the details for our  
latest **sweepstakes!**



## Customer *Care* Line:

USA/Canada  
1-800-231-9786

**Accessories/Parts** (USA / Canada)  
**Accesorios/Partes** (EE.UU / Canada)

1-800-738-0245

## Models Modèles

- GRP106QPGPCAN
- GRP106QPGRCAN

# IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

- Read all instructions.
- Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
- To protect against electrical shock do not immerse cord, plugs or appliance (except removable plates) in water or other liquid.
- Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
- Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts and before cleaning the appliance.
- Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment. Or, call the appropriate toll-free number on the cover of this manual.
- The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- Do not use outdoors.
- Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
- Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
- To disconnect, remove plug from wall outlet.
- Do not use this appliance for other than intended use.
- Be sure that removable plates are assembled and fastened properly.
- The appliance is only to be operated in the closed position.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS.

**This product is for household use only.**

### GROUNDING PLUG

As a safety feature, this product is equipped with a grounded plug, which will only fit into a three-prong outlet. Do not attempt to defeat this safety feature. Improper connection of the grounding conductor may result in the risk of electric shock. Consult a qualified electrician if you are in doubt as to whether the outlet is properly grounded.

### ELECTRICAL CORD

- a) A short power-supply cord is to be provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
- b) Longer extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.
- c) If an extension cord is used,
  - 1) The marked electrical rating of the cord set or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, and
  - 2) The cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.
  - 3) If the appliance is of the grounded type, the extension cord should be a grounding-type 3-wire cord.

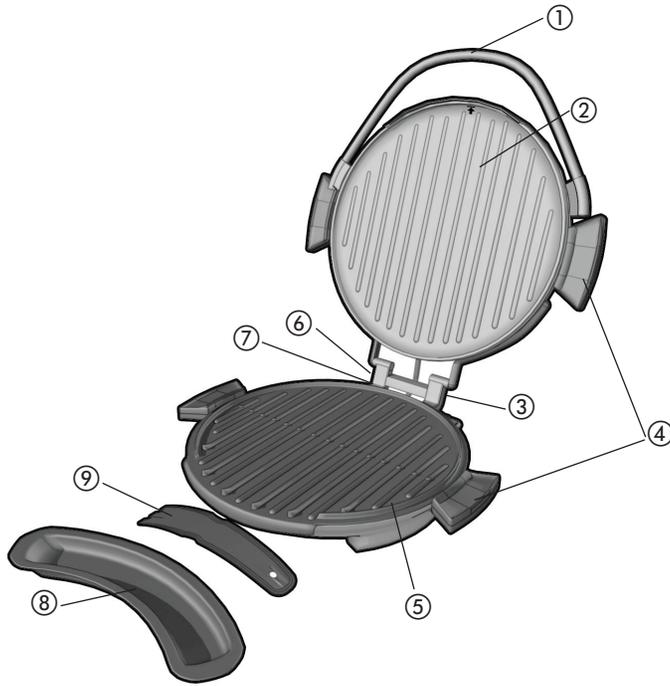
### TAMPER-RESISTANT SCREW

**Warning: This appliance is equipped with a tamper-resistant screw to prevent removal of the outer cover. To reduce the risk of fire or electric shock, do not attempt to remove the outer cover. There are no user-serviceable parts inside. Repair should be done only by authorized service personnel.**

**Note:** If the power supply cord is damaged, it should be replaced by qualified personnel or in Latin America by an authorized service center.

Product may vary slightly from what is illustrated.

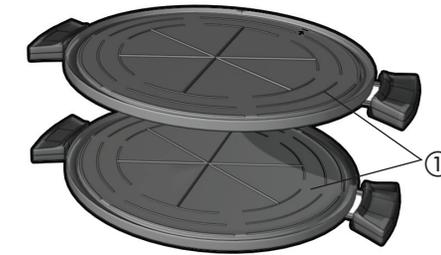
A1



- 1. Extended metal loop carrying handle
  - † 2. Removable grill plate (upper) (Part # GRP106-01)
  - 3. Floating hinge
  - 4. Grill plate release handles (both sides)
  - † 5. Removable grill plate (lower) (Part # GRP106-02)
  - 6. Adjustable grill angle bar (in back)
  - 7. Power cord (in back)
  - † 8. Drip tray (Part # GRP106-03)
  - † 9. Spatula (Part # GRP106-04)
- Note:** † indicates consumer replaceable/removable parts

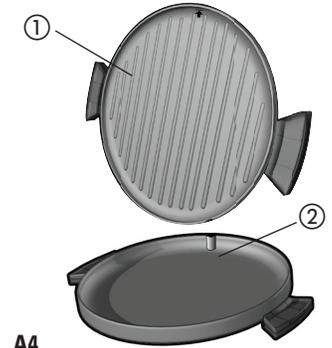
- 1. On indicator light (red)
- 2. Variable temperature dial
- 3. Ready indicator light (green)

A2



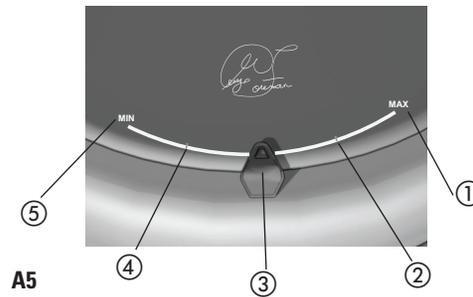
A3

- † 1. Quesadilla plates (GRP106-05)
- Note:** † indicates consumer replaceable/removable parts



A4

- † 1 Removable grill plate (upper) (Part # GRP106-01)
  - † 2. Pizza / bake pan (GRP106-06)
- Note:** Always use the upper grill plate (part # GRP106-01) with pizza/bake pan.
- Note:** † indicates consumer replaceable/removable parts



A5

- 1. High (MAX)
- 2. Medium High
- 3. Medium
- 4. Medium Low
- 5. Low (MIN)

# How to Use:

This product is for household use only.

## GETTING STARTED

- Remove all packing material and any stickers.
- Remove and save literature.
- Please go to [www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica) to register your warranty.
- Wash all removable parts in hot soapy water, rinse and dry thoroughly as directed in the CARE AND CLEANING section of this Use & Care manual.

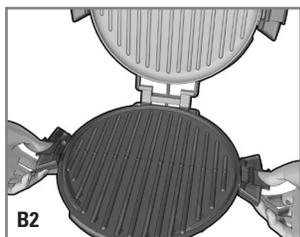
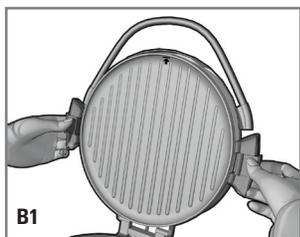
**Note:** Although the grill plates are dishwasher safe we recommend hand washing to preserve their appearance. In dishwashing the metal will get a cloudy film that will not affect the performance but does not look attractive.

- Select a location where this unit is to be used allowing enough space for back of the unit, cabinets and the wall to allow heat to flow without damage to cabinets and walls.

## ATTACH GRILL PLATES

The removable plates of your 360 Grill™ are designed to fit on the grill one way only. If you are having trouble attaching a plate, do not try to force the plate onto the grill!

- The top plate is the plate with the arrow. To attach the plate correctly, make sure the arrow is pointing up (**B1**).
- The bottom plate has no arrow and a sloped section along one side of the plate. To attach the plate correctly, make sure the sloped section of the plate is at the front of the grill (**B2**).

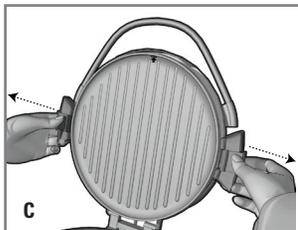


**Important:** This appliance should always be used with 2 grill plates securely attached.

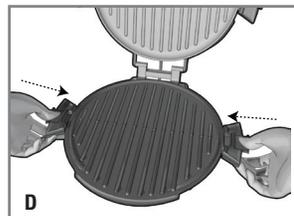
**Caution:** Attach all grill plates when the appliance is cool.

**Important:** When attaching the grill plates, be sure they are securely attached using the release handles on each side of the plates.

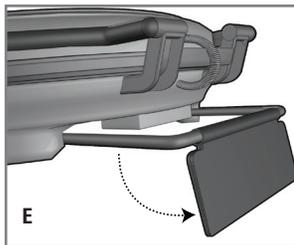
**Basic Grill Plates** (See illustration A1)



1. Holding a plate with both hands, use your thumbs to pull out the release handles (**C**).



2. Set plate against frame of grill and release the handles, making sure the latches on each side fit into the openings on each side of the grill (**D**).
3. If you are still having trouble getting both sides to latch at once, you may wish to latch on one side first, and then the other.
4. Once both latches are in place, the plate should be secure.



**Note:** If you continue to have trouble attaching or removing the plates from your grill, please call toll-free at 1-800-231-9786 and one of our customer service representatives will be happy to assist you.

5. When using these grill plates, use the bar at the rear of the grill to lift the back of the bottom grill plate to have the drippings run into the drip tray (**E**).

**Important:** This position should only be used when grilling.



6. Place the drip tray under the front sloped section of the bottom plate on the grill (**F**).

## ATTACHING THE QUESADILLA PLATES

(See illustration A3)

1. If preparing quesadillas, securely attach the top and bottom quesadilla plates of the appliance using the release handles on each side of the plates.
2. Set the temperature to Medium High and allow the grill to preheat for at least 5 minutes.
3. Quesadillas take about 4 minutes to cook to melt cheese and lightly brown the tortillas.

## ATTACHING THE BAKE PAN

(See illustration A4)

**Important:** When using this plate, make sure the appliance is in the completely horizontal position.

1. If using the baking pan, securely attach the top grilling plate and baking pan using the release handles on each side of the plates.
2. Set the temperature to Medium High and allow the grill to preheat for at least 5 minutes.
3. This pan is versatile and allows you to prepare frittatas, bake pizzas, bake snack foods and appetizers, such as mini quiches, chicken nuggets and hot wings appetizers, and sauté vegetables and fillings for quesadillas.

## PREHEATING THE GRILL

1. Close the lid on the grill.
2. Unwind the cord and plug it into a standard electrical outlet.
3. Both lights on top of the grill will be illuminated.
4. Allow the grill to preheat for at least 5 minutes before grilling. If desired, use a kitchen timer.
5. The green light will go off when the grill has reached the preset temperature.

## GRILLING

**Important:** The floating hinge position allows for grilling extra thick foods. In this position the grilling plate rests on top of the food.

- Using a pot holder, carefully open the preheated grill.
- Before first use, if desired, lightly oil the cooking plates.

**Note:** Aerosol cooking spray should not be used on the nonstick surface. The chemicals that allow the spray to come out of the can build up on the surface of the grill plates and reduce their efficiency.

- Carefully place the foods to be cooked on the bottom grilling plate of the preheated grill. This grill usually accommodates up to 4 servings.

**Note:** Do not overload the cooking plate.



- Close the lid in the floating hinge position (G) with the lid closing directly onto the food.
- Allow the food to cook for the desired time (use of a kitchen timer may be helpful). The chart below may be helpful in determining proper cooking times.

**Important:** Do not leave the appliance unattended during use.

- Light pressure on the handle can be used to press and heat the food to your liking.

**Caution:** Do not use heavy pressure on the lid of the grill at any time.

- This feature is especially handy when preparing grilled sandwiches and grilling thick pieces of meat and poultry.
- After cooking for the suggested time the food should be done. If you would prefer longer cooking, simply follow the steps beginning at step 4.
- Using a pot holder, carefully open the lid.
- Remove the cooked food using the plastic spatula provided or a nylon heat resistant spatula.

**Note:** Always use heatproof plastic, nylon or wood utensils to avoid scratching the non-stick surface of the grill plates. Never use metal skewers, tongs, forks or knives.

- Unplug the grill to turn the appliance off.

**Important:** The heat continues to be ON until the appliance is unplugged.

- Allow the drip tray to cool before removing it from under the grill. Wash and dry the drip tray after each use.

**Caution:** Do not remove the grill plates while the appliance is hot. Always allow them to cool to room temperature before removing or cleaning.

## SUGGESTED GRILLING CHART FOR MEATS, POULTRY, FISH AND SANDWICHES

The following are meant to be used as a guideline only. Times reflect a full grill of food. Cooking time will depend upon thickness and cut being used. Use cooking thermometer as test for doneness. If food needs longer cooking, check periodically to avoid overcooking food.

**Important:** Refer to illustration A5 on page 4 for setting indications.

FOOD	COOKING TIME	SETTING	COMMENTS
<b>MEAT</b>			
Hamburger (5 oz.)	4 - 6 minutes	High	¾-inch thick Cooked to medium (160°F)
Frozen Hamburgers (5 oz.)	5 - 6 minutes	High	¾-inch thick Cooked to medium (160°F)
Flank steak (2 lb.)	7 - 9 minutes	High	1-inch thick Cooked to medium rare (145°F)
Skirt steak (½ lb.)	5 - 7 minutes	High	¾-inch thick Cooked to medium (160°F)
NY Strip Steak (Shell Steak) (6 oz.)	5 - 7 minutes	High	¾-inch thick Cooked to medium rare (145°F)
Beef Tenderloin (5 oz.)	4 - 6 minutes	High	¾-inch thick Cooked to medium rare (145°F)
Beef Kabobs	5 - 7 minutes	High	Cooked to medium (160°F)
Pork loin chops, boneless	6 - 8 minutes	Medium High	¾-inch thick Cooked to 160°F
Pork loin chops, bone in	10 - 12 minutes	Medium High	¾-inch thick Cooked to 160°F
Sausage, link or patty	4 - 6 minutes	Medium High	Cooked to 160°F
Hot dogs	4 - 5 minutes	Medium High	Cooked to 168°F
Smoked pork loin chops, boneless	4 - 6 minutes	Medium High	Cooked to 160°F
Lamb chops, loin	5 - 7 minutes	Medium High	¾-inch thick Cooked to medium (160°F)

FOOD	COOKING TIME	SETTING	COMMENTS
<b>POULTRY</b>			
Chicken breast, boneless and skinless (8 oz.)	11 - 13 minutes	Medium High	Cooked to 170°F
Chicken tenderloins 4 to 6 pieces	4 - 6 minutes	Medium High	Cooked to 170°F
Turkey burgers (5 oz.)	4 - 6 minutes	Medium High	Cooked to 170°F
<b>FISH</b>			
Salmon fillet (8 oz. piece)	7 - 8 minutes	Medium High	Cooked to 145°F
Salmon steak (8 oz.)	7 - 9 minutes	Medium High	Cooked to 145°F
Shrimp	3 - 4 minutes	Medium High	Cooked to 145°F
<b>SANDWICHES</b>			
Grilled cheese	2 - 3 minutes	Medium Low	Cook until cheese is melted and sandwich is golden
Grilled cheese with tomato tuna, ham or bacon	3 - 4 minutes	Medium Low	Cook until cheese is melted and sandwich is golden
Quesadillas	3 - 5 minutes	Medium High	Cook until cheese is melted and tortilla is lightly browned
<b>BAKING PAN</b>			
Frozen pizzas	Follow package directions	Medium High	Cook until cheese is melted and crust is crisp and browned
Homemade pizza	20 - 24 minutes	Medium High	12 oz. pizza dough spread to cover baking pan with crust formed around the edge
Frittata or Spanish Omelet 4 to 6 eggs	4 - 5 minutes	Medium	Cook until eggs are set
Frozen Snack Foods and Appetizers	Follow package directions	Medium High	Place approximately ¾-inch apart

**Please note:** To be sure your food is fully cooked the USDA recommends the following guidelines. Using a meat thermometer, test for doneness by inserting the meat thermometer into the center of the food being cooked and make sure the thermometer is not touching the bone or plates.

FOOD TO BE COOKED	MEDIUM	WELL DONE OR FULLY COOKED
Chicken Breast		170°F 77°C
Chicken Thigh		180°F 82°C
Beef / Lamb / Veal	160°F 71°C	170°F 77°C
Pork		160°F 71°C
Reheated cooked meats and poultry		165°F 74°C

## GRILLING FRUITS AND VEGETABLES

The following are meant to be used as a guideline only. The times reflect a full grill of food. Cooking time will depend upon thickness of food. Use a fork inserted into the center of the food to test for doneness (Be careful not to touch the grill plate). If the food needs longer cooking, check periodically to avoid overcooking the food. These foods can be grilled on the grill plates or on the bake pan.

**Important: Refer to illustration A5 on page 4 for setting indications.**

FOOD	GRILLING TIME	SETTING
Asparagus spears	4 - 6 minutes	Medium
Bell peppers, assorted colors cut into ½-inch rings	5 - 7 minutes	Medium
Mushrooms , thickly sliced	4 - 5 minutes	Medium
Onion slices, ½-inch	5 - 7 minutes	Medium High
Potato slices, ½-inch	15 - 18 minutes	Medium High
Portabella mushrooms, 3-inch diameter	4 - 6 minutes	Medium
Zucchini slices, ½-inch	3 - 4 minutes	Medium
Fresh pineapple slices, ½-inch	2 - 4 minutes	Medium High

## GRILLING TIPS

- To prevent heat loss and for even cooking, do not open the lid frequently.
- Do not overfill the appliance; it will hold up to 4 servings comfortably.
- When first cooking a particular food, check for doneness several minutes before suggested time; if necessary adjust the cooking time.
- If cooking more than one piece of food, try to have them similar in size and thickness.
- Remember that since the grill is cooking from both sides cooking time will probably be shorter than expected. Watch carefully to avoid overcooking.
- For added flavor, add dry seasonings before grilling or marinate foods before cooking.

## SUGGESTED GRILL SETTINGS

**Important: Refer to illustration A5 on page 4 for setting indications.**

**LOW (MIN):** Use to reheat fully cooked foods

**MEDIUM LOW:** Sandwiches and Wraps

**MEDIUM:** Vegetables

**MEDIUM HIGH:** Vegetables, Fish, Pizzas, Quesadillas, Pork, Poultry and Lamb

**HIGH (MAX):** Beef

## Care and Cleaning

**Caution: To avoid accidental burns, allow grill to cool thoroughly before cleaning.**

1. Before cleaning, unplug grill from wall outlet and allow to cool.

**Important: Heating elements will continue to be ON until grill is unplugged.**

2. Place drip tray under front of grill (see illustration **E**). Use plastic spatula to scrape off any excess fat and food particles left on the grill plates; runoff will drip into the drip tray. Wipe plates dry with a paper towel or sponge to avoid grease dripping onto your counter when plates are removed.
3. Remove plates as instructed in HOW TO USE (see illustrations **B** and **C**). To clean grill plates, wash in warm, soapy water; dry thoroughly with a paper towel.
4. Empty drip tray and wash in warm, soapy water; dry thoroughly with a paper towel.
5. Reinstall grill plates (see illustrations **B** and **C**), making sure they are securely attached to grill body.

**Note:** Removable grill plates are also dishwasher-safe. If washing grill plates in a dishwasher, wipe uncoated side with a dry towel to prevent discoloration. Dishwasher detergent may cause oxidation on uncoated side of grill plate. This is not harmful and can be wiped off with a damp towel.

6. To remove stubborn buildup, use a nylon or nonmetallic scrubbing pad to clean the grill plates.

**Important: Do not use metallic scrubbing pads, steel wool or any abrasive cleaners to clean any part of your grill; use only nylon or nonmetallic scrubbing pads.**

7. To clean the grill cover, wipe with a warm, wet sponge and dry with a soft, dry cloth.

**Important: Do not immerse body of grill in water or any other liquid.**

8. Any servicing requiring disassembly other than the above cleaning must be performed by a qualified electrician.

**Caution: Make sure to hold grill cover by the handle while cleaning to prevent accidental closing and injury.**

## STORAGE

Always make sure grill is clean and dry before storing.

# TROUBLESHOOTING

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION
Finish on grill plates has cut marks.	Metal utensils have used.	Always use heatproof plastic, nylon or wood utensils to avoid scratching the nonstick surface of the grill plates. Never use metal skewers, tongs, forks or knives.
The grill marks are very light.	Grill was not fully preheated before use.	Always preheat grill at least 5 minutes before cooking any foods.
There is food buildup on grill plates.	Grill not properly cleaned after use.	Use nylon scrubbing pad and hot, soapy water to clean grill plates. Do not use steel wool scrubbing pads or abrasive cleaners to clean grill.
Food is dry and burnt.	Food is overcooked.	Because grill is cooking from both sides, food is cooked much faster than in a skillet or under a broiler. Use COOKING CHART as a guide and check food at lowest time stated on chart.
Grill does not turn on.	Grill is not plugged in.	Check to be sure appliance is plugged in to a working outlet.
Grill plate has white spots on it.	The water from cleaning has dried on the surface of the grill plates.	Dry grill plates immediately after washing.

# RECIPES

## HOT & SWEET THAI SHRIMP WITH FRESH PAPAYA

2 medium cloves garlic, minced

¼ tsp. dried red pepper flakes

2 tbsp. Thai fish sauce

1 tbsp. lime juice

1 tbsp. orange juice

2 tsp. honey

1 tsp. peanut oil

1 lb. jumbo shrimp deveined (leave tails on)

1 ripe papaya, peeled, seeded and sliced

1 tbsp. minced green onion

1 tbsp. chopped fresh mint

Place the first 7 ingredients in a 1-quart plastic bag. Seal bag and squeeze between your fingers to blend ingredients. Add shrimp; reseal bag and shake to coat shrimp with marinade. Refrigerate for 1 hour.

Place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat on Medium High for about 6 minutes (green light will notify you that grill is ready).

Remove shrimp from the marinade and discard marinade. Grill shrimp for 3-4 minutes until pink and cooked through. Serve shrimp on a bed of papaya; garnish with green onion and mint. Place approximately ¾-inch apart.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 83	TOTAL FAT: 1 g	SAT FAT: 1 g	CARBS: 12 g
PROTEIN: 7 g	CHOL: 43 mg	SODIUM: 737 mg	

### **BEEF TENDERLOIN CHURRASCO WITH CHIMICHURRI SAUCE**

- 1 cup fresh flat leaf parsley leaves
- 8 medium cloves garlic, coarsely chopped
- 1 medium jalapeño pepper, coarsely chopped
- 1 tsp. dried oregano
- ½ tsp. salt
- ½ cup extra-virgin olive oil
- ¼ cup red wine vinegar
- 4 boneless beef tenderloin steaks, fat removed (about 6 oz., ea.)

In a blender, combine the parsley, garlic, pepper, oregano, salt, oil and vinegar; blend until smooth. Place the steaks in a large plastic bag; add half of the sauce mixture. Reserve the remaining sauce. Seal the bag and squeeze between your fingers to evenly coat the beef. Refrigerate for at least one hour or up to 8 hours.

Place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat for about 8 minutes on High (MAX) (green light will notify you that grill is ready).

Remove steaks from the marinade. Place steaks on the grill and discard marinade. Grill for about 3 minutes on High for medium-rare. Remove the steaks and let stand for several minutes. Slice thinly across the grain and fan onto serving plate. Spoon reserved Chimichurri sauce over beef.

Serves 4.

For each serving:

<b>CALORIES: 304</b>	<b>TOTAL FAT: 15 g</b>	<b>SAT FAT: 3 g</b>	<b>CARBS: 3 g</b>
<b>PROTEIN: 38 g</b>	<b>CHOL: 100 mg</b>	<b>SODIUM: 787 mg</b>	

### **CARIBBEAN JERK CHICKEN WITH SAFFRON RICE**

- 1 tbsp. minced fresh parsley
- 1 tsp. ground paprika
- ½ cup fresh lemon juice
- 2 tbsp. Szechuan chili sauce
- 2 tbsp. oil
- 1 tbsp. yellow mustard
- 4 boneless, skinless chicken breast halves (about 4 oz., ea)
- 1 cup long grain white rice
- ¼ cup chopped yellow onion
- ¼ tsp. saffron threads, crumbled
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. white pepper
- 2 cups low-sodium, fat-reduced chicken broth

Combine parsley, paprika, lemon juice, chili sauce, oil and mustard in a 1-quart plastic bag. Seal bag and squeeze between your fingers to blend ingredients. Add chicken; reseal bag and shake to coat chicken with marinade. Refrigerate for at least 1 hour.

In a medium saucepan, combine rice, onion, saffron, salt, pepper and chicken broth; bring to boil. Reduce heat to low; cover and simmer 25 minutes or until rice is tender and liquid is absorbed.

Meanwhile, place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat for about 6 minutes on Medium High (green light will notify you that grill is ready).

Remove chicken from marinade. Place chicken on the grill and discard marinade. Grill for 8 minutes until the chicken tests done and registers 170°F on a meat thermometer. Serve with cooked rice.

Serves 4.

For each serving:

<b>CALORIES: 300</b>	<b>TOTAL FAT: 8 g</b>	<b>SAT FAT: 1 g</b>	<b>CARBS: 25 g</b>
<b>PROTEIN: 30 g</b>	<b>CHOL: 68 mg</b>	<b>SODIUM: 806 mg</b>	

### ALL-AMERICAN BEEF & BLUE CHEESE SLIDERS

- ¼ cup crumbled blue cheese
- 2 tbsp. minced green onion
- 1 tsp. salt
- ½ tsp. black pepper
- 1 tsp. extra-virgin olive oil
- 1 lb. extra-lean ground beef (7% fat)
- 8 small leaves curly-leaf green lettuce
- 8 small buns or dinner rolls, split

Place grilling plates on the George Foreman® Grill and preheat for about 8 minutes on High (MAX) (green light will notify you that grill is ready).

In a large bowl, toss together the, cheese, onion, salt, pepper and oil. Add ground beef and blend; do not over mix.

Divide ground beef mixture into 8 equal portions. Lightly flatten each to form ½-inch thick patties. Place patties on the grill and cook for 3 minutes, or until desired doneness.

Assemble each slider by placing one leaf of lettuce on the bottom half of each roll. Place cooked beef patty on lettuce. Top each patty with the remaining half of roll.

Serves 8 as appetizers.

For each serving:

CALORIES: 225	TOTAL FAT: 16 g	SAT FAT: 5 g	CARBS: 13 g
PROTEIN: 15 g	CHOL: 36 mg	SODIUM: 747 mg	

### PIAZZA CHICKEN & SPINACH

- 1 small red pepper, seeded and chopped
- 1 cup loosely packed fresh spinach without stems, chopped
- ¼ cup chopped yellow onion
- 1 tbsp. chopped fresh basil
- 1 tsp. salt
- ½ tsp. pepper
- 1 tbsp. extra-virgin olive oil
- 6 boneless, skinless chicken breast halves (about 4 oz., ea.)
- 6 slices low fat mozzarella cheese (1 oz., ea.)

Place upper grilling plate and baking pan in the George Foreman® Grill. Preheat for about 6 minutes on Medium High (green light will notify you that grill is ready). Add red pepper and onion and cook until onion is softened, about 3 minutes. Add spinach and cook just until the spinach is softened. Transfer vegetable mixture to a medium bowl. Add basil, salt, pepper and oil; toss lightly.

Create a large pocket in each chicken breast by cutting horizontally half-way through each breast. Place one slice of cheese inside each pocket and spoon spinach stuffing over the cheese slices. Close each pocket by pressing the edges of the chicken together lightly. If desired, fasten with a toothpick.

Replace the shallow baking pan with the grilling plate; preheat on Medium High for 5 minutes. Add chicken breasts and grill for about 6 minutes until the chicken is done and registers 170°F on a meat thermometer. Remove toothpicks before serving.

Serves 4.

For each serving:

CALORIES: 224	TOTAL FAT: 10 g	SAT FAT: 1 g	CARBS: 4 g
PROTEIN: 36 g	CHOL: 68 mg	SODIUM: 890 mg	

## QUICK QUESADILLAS

1½ cups pepper strips

1 medium onion, thinly sliced

2 large cloves garlic, minced

½ lb. grilled pork loin, cut in strips

2 tbsp. chopped cilantro

½ tsp. oregano

½ tsp. coarse salt

½ tsp. ground cumin

¼ tsp. coarse black pepper

1 cup shredded Cheddar Jack cheese blend

4 large tortillas (9 to 10 inches)

Place upper grilling plate and baking pan in the George Foreman® Grill. Preheat for about 6 minutes on Medium High (green light will notify you that grill is ready).

Add peppers, onion and garlic and cook until onion is softened, about 3 minutes. Add pork, cilantro and seasonings. Transfer mixture to a medium bowl; toss to blend.

Replace grill plate and baking pan with quesadilla plates; preheat on Medium High for 5 minutes (Green light will notify you that grill is ready).

Meanwhile, assemble quesadillas. Place 2 tortillas on work surface; divide pork mixture evenly between both. Top with cheese and remaining tortillas. Carefully place one on grill and cook for about 3 minutes until cheese is melted and tortillas are lightly browned.

Remove to serving plate and repeat with remaining quesadilla.

Makes 6 servings.

If desired garnish with low fat sour cream, salsa and chopped cilantro.

CALORIES: 386	TOTAL FAT: 22 g	SAT FAT: 9 g	CARBS: 27 g
PROTEIN: 20 g	CHOL: 43 mg	SODIUM: 403 mg	

# IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lorsqu'on utilise des appareils électriques, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité fondamentales, notamment les suivantes:

- Lire toutes les directives.
- Ne pas toucher aux surfaces chaudes; utiliser les poignées et les boutons.
- Afin d'éviter les risques de choc électrique, ne pas immerger le cordon, la fiche ou l'appareil (sauf les plaques amovibles) dans l'eau ou tout autre liquide.
- Exercer une étroite surveillance lorsque l'appareil est utilisé par un enfant ou près d'un enfant.
- Débrancher l'appareil lorsqu'il ne sert pas ou avant de le nettoyer. Laisser l'appareil refroidir avant d'y placer ou d'en retirer des composantes, et de le nettoyer.
- Ne pas utiliser un appareil dont la fiche ou le cordon est abîmé, qui fonctionne mal ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit. Pour un examen, une réparation ou un réglage, rapporter l'appareil à un centre de service autorisé. Ou composer le numéro sans frais inscrit sur la page couverture du présent guide.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil peut occasionner des blessures.
- Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas laisser pendre le cordon sur le bord d'une table ou d'un comptoir ni le laisser entrer en contact avec une surface chaude.
- Ne pas placer l'appareil sur le dessus ou près d'un élément chauffant électrique ou à gaz ni dans un four chaud.
- Faire preuve de grande prudence pour déplacer un appareil contenant de l'huile brûlante ou autre liquide chaud.
- Pour débrancher l'appareil, retirer la fiche de la prise.

- Utiliser l'appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
- S'assurer que les plaques amovibles sont correctement montées et fixées.
- Faire fonctionner l'appareil uniquement lorsqu'il est fermé.

## CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

**L'appareil est conçu pour une utilisation domestique seulement.**

### FICHE MISE À LA TERRE

Par mesure de sécurité, le produit comporte une fiche mise à la terre qui n'entre que dans une prise à trois trous. Il ne faut pas neutraliser ce dispositif de sécurité. La mauvaise connexion du conducteur de terre présente des risques de secousses électriques. Communiquer avec un électricien certifié lorsqu'on se demande si la prise est bien mise à la terre.

### CORDON ÉLECTRIQUE

- a) Le cordon d'alimentation de l'appareil est court afin de minimiser les risques d'enchevêtrement ou de trébuchement.
- b) Il existe des cordons d'alimentation ou de rallonge plus longs et il faut s'en servir avec prudence.
- c) Lorsqu'on utilise un cordon de rallonge, il faut s'assurer que:
  - 1) La tension nominale du cordon d'alimentation ou de rallonge soit au moins égale à celle de l'appareil, et que;
  - 2) Le cordon soit placé de sorte qu'il ne soit pas étalé sur le comptoir ou la table d'où des enfants pourraient le tirer, ni placé de manière à provoquer un trébuchement par inadvertance.
  - 3) Lorsque l'appareil est de type mis à la terre, il faut utiliser un cordon de rallonge mis à la terre à trois broches.

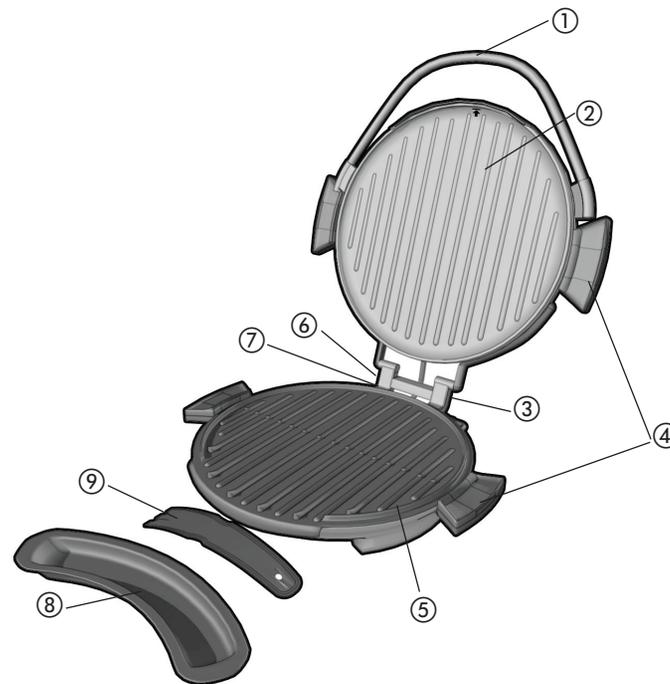
### VIS INDESSERRABLE

**Avertissement : L'appareil est doté d'une vis indesserrable empêchant l'enlèvement du couvercle extérieur. Pour réduire les risques d'incendie ou de secousses électriques, ne pas tenter de retirer le couvercle extérieur. L'utilisateur ne peut pas remplacer les pièces de l'appareil. En confier la réparation seulement au personnel des centres de service autorisés.**

**Note :** Lorsque le cordon d'alimentation est endommagé, il faut le faire remplacer par du personnel qualifié ou, en Amérique latine, par le personnel d'un centre de service autorisé.

**Le produit peut différer légèrement de celui illustré.**

A1



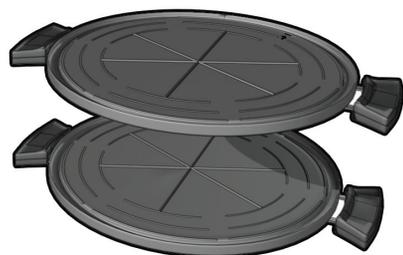
1. Poignée de transport métallique en boucle allongée
- † 2. Plaque supérieure amovible du gril (n° de pièce GRP106-01)
3. Charnière flottante et verrouillable
4. Poignées de dégagement des plaques du gril (sur les deux côtés)
- † 5. Plaque inférieure amovible du gril (n° de pièce GRP106-02)
6. Barre à angle réglable du gril (à l'arrière)
7. Cordon d'alimentation (à l'arrière)
- † 8. Plateau d'égouttage (n° de pièce GRP106-03)
- † 9. Spatule (n° de pièce GRP106-04)

**Remarque :** † indique que la pièce est remplaçable par l'utilisateur/amovible

1. Témoin de fonctionnement (rouge)
2. Cadran de réglage de la température
3. Témoin de température (vert)



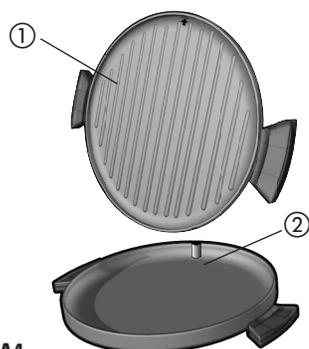
A2



A3

- † 1. Plaques à quesadilla  
(n° de pièce GRP106-05)

**Remarque :** † indique que la pièce est remplaçable par l'utilisateur/amovible



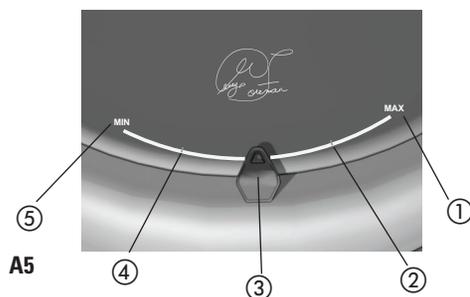
A4

- † 1. Plaque supérieure amovible du grill  
(n° de pièce GRP106-01)

- † 2. Plaque à pizza / de cuisson  
(n° de pièce GRP106-06)

**Remarque :** Toujours utiliser la plaque supérieure du grill avec la plaque à pizza/ de cuisson.

**Remarque :** † indique que la pièce est remplaçable par l'utilisateur/amovible.



A5

1. MAX (élevé)
2. Moyen-élevé
3. Moyen
4. Moyen-faible
5. MIN (faible)

## Utilisation

Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement.

### POUR COMMENCER

- Retirer tous les matériaux d'emballage et les étiquettes.
- Retirer et conserver la documentation.
- Veuillez aller à l'adresse [www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica) pour enregistrer votre garantie.
- Laver toutes les pièces amovibles à l'eau chaude savonneuse, les rincer et les faire sécher complètement, tel qu'indiqué à la section ENTRETIEN ET NETTOYAGE du présent guide d'utilisation.

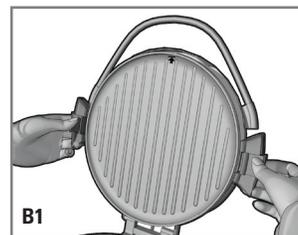
**Remarque :** Bien que les plaques du grill puissent être lavées au lave-vaisselle, nous vous recommandons de les laver à la main pour préserver leur apparence. Si vous les lavez au lave-vaisselle, le métal se couvrira d'un film voilé qui ne nuira pas au rendement des plaques, mais leur donnera moins belle apparence.

- Choisir un endroit où placer l'appareil en laissant suffisamment d'espace entre l'arrière de l'appareil, les armoires et le mur pour permettre à la chaleur de circuler sans endommager les armoires ou les murs.

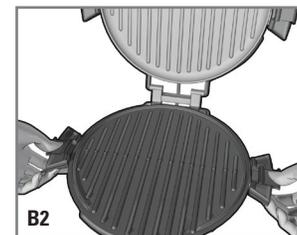
### FIXATION DES PLAQUES DU GRIL

Les plaques amovibles du 360 Grill<sup>MC</sup> sont conçues pour être fixées au grill dans un seul sens. Si une des plaques se fixe difficilement, ne pas la forcer en place.

- La plaque supérieure est celle qui comporte une flèche. Pour fixer cette plaque correctement, s'assurer que la flèche pointe vers le haut (**B1**).
- Il n'y a pas de flèche sur la plaque inférieure. Cette plaque comporte une partie inclinée. Pour fixer cette plaque correctement, s'assurer que la partie inclinée de la plaque soit placée à l'avant du grill (**B2**).



B1



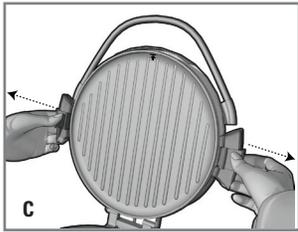
B2

**Important :** Cet appareil doit toujours être utilisé avec deux plaques de grill en s'assurant que celles-ci sont bien fixées en place.

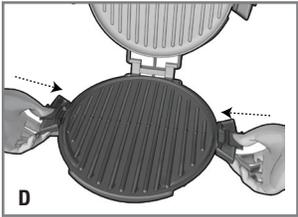
**Mise en garde :** Fixer les plaques du grill lorsque l'appareil est refroidi.

**Important :** S'assurer de bien fixer les plaques du grill à l'aide des poignées de dégagement situées de chaque côté des plaques.

## Plaques de base du grill (Voir l'illustration A1)



1. Tenir la plaque à deux mains et exercer une pression avec les pouces pour dégager les poignées (C).

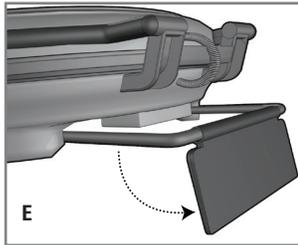


2. Déposer la plaque sur le cadre du grill et dégager les poignées en veillant à ce que les verrous de chaque côté de la plaque soient alignés avec les ouvertures situées de part et d'autre du grill (D).

3. S'il s'avère difficile de verrouiller les deux côtés de la plaque en même temps, essayer de verrouiller un côté d'abord et l'autre ensuite.

4. Quand les deux côtés sont verrouillés, la plaque devrait être fixée bien en place.

**Remarque :** Si les problèmes de fixation ou de dégagement des plaques persistent, téléphoner sans frais au 1 800 231-9786. Un représentant du service à la clientèle se fera un plaisir de vous aider.



5. Lors de l'utilisation de ces plaques de grill, utiliser la barre située à l'arrière de l'appareil pour soulever l'arrière de la plaque inférieure du grill de manière à ce que les gouttes s'écoulent dans le plateau d'égouttage (E).

**Important :** Procéder de cette façon uniquement lors de la cuisson.



6. Placer le plateau d'égouttage sous l'avant de la partie inclinée de la plaque inférieure du grill (F).

## FIXATION DES PLAQUES À QUESADILLA

(Voir l'illustration A4)

**Important :** Lors de l'utilisation de ces plaques, s'assurer que la plaque à quesadilla inférieure est en position parfaitement horizontale.

1. Lors de la préparation de quesadillas, s'assurer de bien fixer les plaques supérieures et inférieures à l'aide des poignées de dégagement situées de chaque côté des plaques.
2. Régler la température à intensité moyennement élevée et préchauffer pendant au moins 5 minutes.
3. Laisser cuire les quesadillas environ 4 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les tortillas, légèrement dorés.

## FIXATION DE LA PLAQUE DE CUISSON

(Voir l'illustration A3)

**Important :** Lors de l'utilisation de cette plaque, s'assurer que l'appareil est en position parfaitement horizontale.

1. Lors de l'utilisation de la plaque de cuisson, s'assurer de bien fixer la plaque du grill supérieure et la plaque de cuisson à l'aide des poignées de dégagement situées de chaque côté des plaques.
2. Régler la température à intensité moyennement élevée et préchauffer pendant au moins 5 minutes.
3. Cette plaque peut être utilisée de différentes façons et permet de préparer des frittatas, de faire cuire de la pizza, des grignotines et des amuse gueules tels que des mini-quiches, des pépites de poulet et des ailes de poulet épicées, ainsi que des légumes sautés et des garnitures pour quesadillas.

## PRÉCHAUFFAGE DU GRIL

1. Fermer le couvercle du grill.
2. Dérouler le cordon d'alimentation et le brancher dans une prise de courant standard.
3. Les deux témoins situés sur le dessus de l'appareil s'allumeront.
4. Préchauffer le grill pendant au moins 5 minutes avant de commencer la cuisson. Utiliser une minuterie de cuisine au besoin.
5. Le témoin de fonctionnement vert s'éteint quand le grill atteint la température sélectionnée.

## CUISSON SUR LE GRIL

**Important :** La charnière flottante permet de griller les aliments très épais. Dans cette position, la plaque du grill repose sur le dessus des aliments.

1. Ouvrir le grill préchauffé avec précaution à l'aide d'une poignée pour le four.
2. Huiler légèrement les plaques de cuisson avant la première utilisation, au besoin.

**Remarque :** Éviter l'emploi d'antiadhésif en aérosol sur les surfaces antiadhésives, car les produits chimiques permettant la vaporisation peuvent s'accumuler sur la surface des plaques du grill et réduire leur efficacité.

3. Placer prudemment les aliments à cuire sur la plaque inférieure du grill préchauffé. Ce grill peut cuire jusqu'à 4 portions en même temps.

**Remarque :** Ne pas surcharger la plaque de cuisson.



4. Fermer le couvercle du grill en position charnière flottante (G), en l'appuyant directement sur les aliments.
5. Laisser cuire les aliments le temps désiré (l'utilisation d'une minuterie de cuisine peut s'avérer utile). Le tableau ci-dessous vous permet de déterminer les temps de cuisson appropriés.

**Important :** Ne pas laisser l'appareil sans surveillance pendant son utilisation.

6. Une pression légère peut être appliquée sur la poignée pour presser et chauffer les aliments à votre façon.

**Mise en garde :** Ne jamais exercer de forte pression sur le couvercle du grill.

7. Cette méthode est particulièrement pratique pour la préparation de sandwichs grillés et la cuisson de pièces de viande ou de volaille épaisses.

8. Une fois écoulé le temps de cuisson suggéré, les aliments devraient être cuits. Pour prolonger le temps de cuisson, suivre les instructions de cette section en débutant à l'étape 4.
9. Ouvrir le couvercle avec précaution à l'aide d'une poignée pour le four.
10. Retirer les aliments cuits à l'aide de la spatule en plastique fournie ou à l'aide d'une spatule en nylon résistant à la chaleur.

**Remarque :** Toujours utiliser des ustensiles résistants à la chaleur en plastique, en nylon ou en bois, pour éviter d'égratigner la surface antiadhésive des plaques. Ne jamais utiliser de broches, de pinces, de fourchettes ou de couteaux métalliques.

11. Débrancher le gril pour arrêter l'appareil.

**Important :** L'appareil continue de chauffer jusqu'à ce qu'il soit débranché.

12. Laisser le plateau d'égouttage refroidir avant de le retirer de sous le gril. Laver et sécher le plateau d'égouttage après chaque utilisation.

**Remarque :** S'assurer que le liquide dans le plateau d'égouttage est refroidi avant de retirer le plateau du gril.

**Mise en garde :** Ne pas retirer les plaques du gril lorsque l'appareil est chaud. Toujours laisser les plaques du gril refroidir à la température ambiante avant de les retirer ou de les nettoyer.

## TABLEAU DE CUISSON SUGGÉRÉE POUR LE GRILLAGE DES VIANDES, DE LA VOLAILLE, DU POISSON ET DES SANDWICHS

Les temps de cuisson suivants sont fournis uniquement à titre indicatif, pour une cuisson complète. Ils varieront selon la coupe ou l'épaisseur de l'aliment à cuire. Pour s'assurer que l'aliment est bien cuit, utiliser un thermomètre à cuisson. Si l'aliment doit cuire plus longtemps, le replacer sur le gril et le vérifier régulièrement pour éviter qu'il ne soit trop cuit.

**Important :** Se reporter à l'illustration A5 de la page 23 pour connaître les réglages.

ALIMENT	TEMPS DE CUISSON	RÉGLAGE	COMMENTAIRES
<b>VIANDE</b>			
Hamburger (142 g)	4 à 6 minutes	Élevé	Épaisseur de 19 mm Cuisson à point (71 °C)
Hamburgers surgelés (142 g)	5 à 6 minutes	Élevé	Épaisseur de 19 mm Cuisson à point (71 °C)
Bifteck de hampe (227 g)	5 à 7 minutes	Élevé	Épaisseur de 25 mm Cuisson à point (71 °C)
Coquille d'ailou (170 g)	5 à 7 minutes	Élevé	Épaisseur de 19 mm Cuisson mi-saignant (63 °C)
Filet mignon (142 g)	4 à 6 minutes	Élevé	Épaisseur de 19 mm Cuisson mi-saignant (63 °C)
Kebabs de bœuf	5 à 7 minutes	Élevé	Cuisson à point (71 °C)
Côtelette de filet de porc désossée	6 à 8 minutes	Moyen-élevé	Épaisseur de 19 mm Cuisson à 71 °C
Côtelette de filet de porc non désossée	10 à 12 minutes	Moyen-élevé	Épaisseur de 19 mm Cuisson à 71 °C
Saucisse en chapelet ou en boulette	4 à 6 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 71 °C
Hot dogs	4 à 5 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 76 °C
Côtelette de filet de porc fumé désossée	4 à 6 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 71 °C
Côtelette de filet d'agneau	5 à 7 minutes	Moyen-élevé	Épaisseur de 19 mm Cuisson à point (71 °C)

ALIMENT	TEMPS DE CUISSON	RÉGLAGE	COMMENTAIRES
<b>VOLAILE</b>			
Poitrine de poulet désossée, sans peau (227 g)	11 à 13 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 77 °C
Filets de poulet (4 à 6 morceaux)	4 à 6 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 77 °C
Hamburgers à la dinde (142 g)	4 à 6 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 77 °C
<b>POISSON</b>			
Filet de saumon (morceau de 227 g)	7 à 8 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 63 °C
Darne de saumon (227 g)	7 à 9 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 63 °C
Crevettes	3 à 4 minutes	Moyen-élevé	Cuisson à 63 °C
<b>SANDWICHES</b>			
Sandwich grillé au fromage	2 à 3 minutes	Moyen-faible	Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le sandwich soit doré
Sandwich grillé au fromage avec tomates et thon, jambon ou bacon	3 à 4 minutes	Moyen-faible	Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le sandwich soit doré
Quesadillas	3 à 5 minutes	Moyen-élevé	Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le tortilla soit légèrement doré
<b>PLAQUE DE CUISSON</b>			
Pizza surgelée	Suivre les instructions sur l'emballage	Moyen-élevé	Cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la croûte soit croustillante et brunie
Pizza préparée à la maison	20 à 24 minutes	Moyen-élevé	340 g de pâte à pizza étendue de façon à recouvrir toute la plaque de cuisson et en formant une croûte sur tout le rebord.
Frittata ou omelette espagnole 4 à 6 œufs	4 à 5 minutes	Moyen	Cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris
Grignotines surgelées et amuse-geules	Suivre les instructions sur l'emballage	Moyen-élevé	Laisser environ 19 mm entre chaque morceau

**Remarque :** Pour assurer la cuisson complète des aliments, le United States Department of Agriculture (ministère américain de l'Agriculture) recommande que la viande et la volaille soient cuites aux températures internes suivantes. Pour s'assurer que la viande est bien cuite, utiliser un thermomètre à cuisson et l'insérer au centre du morceau de viande, en s'assurant qu'il ne touche pas à l'os ou les plaques du gril.

ALIMENT À CUIRE	À POINT		BIEN CUIT OU COMPLÈTEMENT CUIT	
Poitrine de poulet			170 °F	77 °C
Cuisse de poulet			180 °F	82 °C
Bœuf / agneau / veau	160 °F	71 °C	170 °F	77 °C
Porc			160 °F	71 °C
Viandes et volailles cuites, réchauffées			165 °F	74 °C

# GRILLAGE DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Les temps de cuisson suivants sont fournis uniquement à titre indicatif, pour une cuisson complète. Ils varieront selon l'épaisseur de l'aliment à cuire. Pour s'assurer que l'aliment est bien cuit, insérer une fourchette au centre de l'aliment (s'assurer de ne pas toucher la plaque du grill). Si l'aliment doit cuire plus longtemps, le vérifier régulièrement pour éviter de trop le cuire.

Les aliments ci-après peuvent être grillés sur les plaques du grill ou sur la plaque de cuisson peu profonde.

**Important : Se reporter à l'illustration A5 de la page 23 pour connaître les réglages.**

ALIMENT	TEMPS DE CUISSON	RÉGLAGE
Pointes d'asperge	4 à 6 minutes	Moyen
Poivrons de couleurs variées, coupés en rondelles de 13 mm	5 à 7 minutes	Moyen
Champignons tranchés épais	4 à 5 minutes	Moyen
Oignon en tranches de 13 mm	5 à 7 minutes	Moyen-élevé
Pommes de terre en tranches de 13 mm	15 à 18 minutes	Moyen-élevé
Champignons portobello de 76 mm de diamètre	4 à 6 minutes	Moyen
Courgettes en tranches de 13 mm	3 à 4 minutes	Moyen
Ananas frais en tranches de 13 mm	2 à 4 minutes	Moyen-élevé

## CONSEILS POUR LE GRILLAGE

- Pour éviter la perte de chaleur et favoriser la cuisson uniforme, ne pas ouvrir le couvercle souvent.
- Ne pas surcharger l'appareil; il est conçu pour cuire 4 portions bien espacées.
- Lors de la cuisson d'un aliment pour la première fois, vérifier l'état de la cuisson plusieurs minutes avant la fin du temps de cuisson suggéré; modifier le temps de cuisson au besoin.
- Pour la cuisson de plusieurs morceaux d'aliments, favoriser des morceaux d'une taille et d'une épaisseur similaires.
- Comme la cuisson s'effectue des deux côtés, se rappeler que le temps de cuisson sera habituellement plus court que prévu. Surveiller de près pour éviter de trop cuire.
- Pour rehausser le goût, ajouter des épices sèches avant le grillage ou mariner les aliments avant de les cuire.

## RÉGLAGES DE CUISSON SUGGÉRÉS

**Important : Se reporter à l'illustration A5 de la page 23 pour connaître les réglages.**

**FAIBLE (MIN):** Utiliser pour réchauffer des aliments déjà cuits.

**MOYEN-FAIBLE :** Sandwichs et roulés.

**MOYEN :** Légumes.

**MOYEN-ÉLEVÉ :** Légumes, poisson, pizza, quesadillas, porc, volaille et agneau.

**ÉLEVÉ (MAX) :** Bœuf.

## Entretien et nettoyage

**Mise en garde : Pour éviter les brûlures accidentelles, laisser refroidir le grill complètement avant de le nettoyer.**

1. Avant de nettoyer le grill, le débrancher de la prise de courant et le laisser refroidir.

**Important : Les éléments chauffants demeureront en MARCHE jusqu'à ce que l'appareil soit débranché.**

2. Placer le plateau d'égouttage sous l'avant de l'appareil (voir l'image E). À l'aide de la spatule en plastique, gratter toute particule de graisse ou d'aliments qui reste. L'excédent s'écoulera dans le plateau d'égouttage. Essuyer les plaques à l'aide de papier absorbant ou d'une éponge pour éviter que la graisse tombe sur le comptoir lors du retrait des plaques.

3. Retirer les plaques tel qu'il est indiqué dans la section UTILISATION (voir les images B et C). Laver les plaques avec de l'eau tiède savonneuse et bien les assécher à l'aide d'une serviette en papier.

4. Vider le plateau d'égouttage et le nettoyer avec de l'eau tiède savonneuse et bien l'assécher à l'aide d'une serviette en papier.

5. Réinstaller les plaques du grill (voir les images B et C) en s'assurant qu'elles sont solidement fixées à l'appareil.

**Note :** Les plaques du grill amovibles vont aussi au lave-vaisselle. Après avoir lavé les plaques au lave-vaisselle, essuyer le côté sans revêtement avec un linge sec pour prévenir la décoloration. En effet, les détergents pour lave-vaisselle peuvent causer de l'oxydation sur le côté sans revêtement des plaques de cuisson. Ce phénomène n'est pas néfaste et les traces d'oxydation peuvent être essuyées avec un linge humide.

6. Pour nettoyer les résidus tenaces sur les plaques du grill, utiliser un tampon à récurer en nylon ou non métallique.

**Important : Ne pas utiliser de tampons à récurer métalliques, en laine d'acier ou tout autre nettoyant abrasif pour nettoyer n'importe quelle partie du grill. Utiliser seulement des tampons à récurer en nylon ou non métalliques.**

7. Pour nettoyer le couvercle du grill, l'essuyer avec une éponge humidifiée à l'eau tiède, et sécher avec un linge doux et sec.

**Important : Ne pas immerger l'appareil dans l'eau ou dans un autre liquide.**

8. Tout entretien, autre que le nettoyage ci dessus, requérant un démontage doit être effectué par un électricien qualifié.

**Mise en garde : S'assurer de maintenir la partie supérieure (couvercle) du grill par la poignée pendant le nettoyage pour éviter tout risque de fermeture accidentelle et de blessure.**

### RANGEMENT

S'assurer que le grill est toujours propre et sec avant de le ranger.

## DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
Le fini des plaques du grill porte des marques de couteau.	Des ustensiles en métal ont été utilisés.	Toujours utiliser des ustensiles résistants à la chaleur en plastique, en nylon ou en bois, pour éviter d'égratigner les surfaces antiadhésives des plaques du grill. Ne jamais utiliser de broches, de pinces, de fourchettes ou de couteaux métalliques.
Les marques de grillage sur les aliments sont très pâles.	Le grill n'a pas été préchauffé complètement avant l'utilisation.	Toujours préchauffer le grill 5 minutes avant d'y cuire des aliments.
Il y a des résidus d'aliments sur les plaques du grill.	Le grill n'est pas nettoyé correctement après l'utilisation.	Utiliser un tampon à récurer en nylon avec de l'eau chaude savonneuse pour nettoyer les plaques du grill. Ne pas utiliser de tampons à récurer en laine d'acier ou d'autres nettoyants abrasifs pour nettoyer le grill.
Les aliments sont secs et brûlés.	Les aliments sont trop cuits.	Comme la cuisson s'effectue des deux côtés, la cuisson sera plus rapide que dans une poêle ou une rôtissoire. Utiliser le TABLEAU DE CUISSON comme référence et vérifier la cuisson au temps indiqué le plus court.
Le grill ne se met pas en marche.	Le grill n'est pas branché.	S'assurer que l'appareil est branché à une prise de courant fonctionnelle.
La plaque du grill présente des marques blanches.	L'eau utilisée pour le nettoyage a laissé des marques sur les plaques du grill en séchant.	Essuyer la plaque du grill immédiatement après l'avoir nettoyée.

# RECETTES

## CREVETTES THAÏ AUX ÉPICES ET À LA PAPAYE FRAÎCHE

2 gousses d'ail moyennes, émincées

1,2 g de flocons de piment rouge séché

30 ml de sauce au poisson Thaï

15 ml de jus de lime

15 ml de jus d'orange

10 ml de miel

5 ml d'huile d'arachides

455 g de crevettes géantes déveinées (ne pas ôter les queues)

1 papaye mûre, pelée, épépinée et coupée en tranches

14 g d'oignon vert, émincé

14 g de menthe fraîche, hachée

Placer les 7 premiers ingrédients dans un sac de plastique de 1 pinte (1,136 litres/40 oz).

Fermer le sac hermétiquement et le presser dans les mains pour mélanger les ingrédients.

Ajouter les crevettes, refermer le sac et le secouer pour enrober les crevettes de la marinade. Réfrigérer pendant 1 heure.

Placer les plaques du grill sur le grill George Foreman<sup>MD</sup> et préchauffer à moyen-élevé pendant environ 6 minutes (le témoin vert vous indiquera que le grill est prêt).

Retirer les crevettes de la marinade et jeter la marinade. Griller les crevettes de 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient roses et bien cuites. Servir les crevettes sur un lit de papaye, garnir d'oignon vert et de menthe. Laisser une distance de 2 cm entre chaque morceau.

Donne 4 portions

Pour chaque portion:

CALORIES : 83	LIPIDES : 1 g	GRAS SATURÉS : 1 g	GLUCIDES : 12 g
PROTÉINES : 7 g	CHOLESTÉROL : 43 mg	SODIUM : 737 mg	

## FILET MIGNON CHURRASCO AVEC SAUCE CHIMICHURRI

227 g de feuilles de persil italien frais

8 gousses d'ail moyennes, hachées grossièrement

1 piment jalapeno de grosseur moyenne, haché grossièrement

4,6 g d'origan séché

2,3 g de sel

120 ml d'huile d'olive extra vierge

60 ml de vinaigre de vin rouge

4 filets mignons désossés, le gras enlevé (environ 170 g chacun)

Placer dans un mélangeur le persil, l'ail, le piment jalapeno, l'origan, le sel, l'huile et le vinaigre; mélanger jusqu'à consistance uniforme. Placer les filets mignons dans un grand sac de plastique; y verser la moitié du mélange de sauce. Mettre de côté le reste de la sauce. Fermer le sac hermétiquement et le presser dans les mains pour enrober complètement le bœuf. Réfrigérer pendant au moins une heure ou jusqu'à 8 heures.

Placer les plaques du grill sur le grill George Foreman<sup>MD</sup> et préchauffer à intensité élevée (MAX) pendant environ 8 minutes (le témoin vert vous indiquera que le grill est prêt).

Retirer les filets mignons de la marinade. Placer les morceaux de viande sur le grill et jeter la marinade. Griller pendant environ 3 minutes à intensité forte pour une cuisson mi-saignant. Retirer les filets mignons et les laisser reposer pendant plusieurs minutes. Trancher finement les filets dans le sens contraire du grain de la viande et disposer les tranches en éventail dans une assiette de service. Déposer à la cuillère le reste de la sauce chimichurri sur les filets mignons.

Donne 4 portions.

Pour chaque portion:

CALORIES : 304	LIPIDES : 15 g	GRAS SATURÉS : 3 g	GLUCIDES : 3 g
PROTÉINES : 38 g	CHOLESTÉROL : 100 mg	SODIUM : 787 mg	

## POULET CHARQUI DES CARAÏBES AVEC RIZ AU SAFRAN

14 g de persil frais, émincé  
4,6 g de paprika moulu  
120 ml de jus de citron frais  
30 ml de sauce chili Sichuan  
30 ml d'huile  
15 ml de moutarde blanche  
4 moitiés de poitrines de poulet désossées, sans la peau (environ 115 g chaque)  
227 g de riz blanc à long grain  
57 g d'oignon jaune, haché  
1,2 g de filaments de safran, émiettés  
2,3 g de sel  
1,2 g de poivre blanc  
475 ml de bouillon de poulet faible en sodium et à teneur réduite en matière grasse  
Placer le persil, le paprika, le jus de citron, la sauce chili, l'huile et la moutarde dans un sac de plastique de 1 pinte (1,136 litres/40 oz). Fermer le sac hermétiquement et le presser entre les mains pour bien mélanger les ingrédients. Ajouter les morceaux de poulet, refermer le sac hermétiquement et le secouer pour enrober les morceaux de poulet de la marinade. Réfrigérer pendant au moins 1 heure.  
Dans une casserole de format moyen, combiner le riz, l'oignon, le safran, le sel, le poivre et le bouillon de poulet. Amener à ébullition. Réduire la chaleur à faible, couvrir et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide soit absorbé.  
Pendant ce temps, placer les plaques du gril sur le gril George Foreman<sup>MD</sup> et préchauffer à moyen-élevé pendant environ 6 minutes (le témoin vert vous indiquera que le gril est prêt).  
Retirer le poulet de la marinade. Placer le poulet sur le gril et jeter la marinade. Griller 8 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et qu'un thermomètre à viande inséré en son centre indique 77 °C. Servir avec le riz cuit.  
Donne 4 portions.  
Pour chaque portion:

CALORIES : 300	LIPIDES : 8 g	GRAS SATURÉS : 1 g	GLUCIDES : 25 g
PROTÉINES : 30 g	CHOLESTÉROL : 68 mg	SODIUM : 806 mg	

## SANDWICHES À L'AMÉRICAINNE AU BŒUF ET AU FROMAGE BLEU

57 g de fromage bleu, émietté  
28 g d'oignon vert, émincé.  
4,6 g de sel  
2,3 g de poivre noir  
5 ml d'huile d'olive extra vierge  
455 g de bœuf haché très maigre (7 % de gras)  
8 petites feuilles de laitue frisée verte  
8 petits pains, tranchés en deux  
Placer les plaques du gril sur le gril George Foreman<sup>MD</sup> et préchauffer à intensité élevée (MAX) pendant environ 8 minutes (le témoin vert vous indiquera que le gril est prêt).  
Dans un grand bol, combiner le fromage, l'oignon, le sel, le poivre et l'huile. Ajouter le bœuf haché et mélanger. Ne pas trop mélanger.  
Répartir le mélange de bœuf haché en 8 portions égales. Aplatir légèrement chaque portion pour former des galettes de 1,25 cm d'épaisseur. Placer les galettes sur le grill et faire cuire pendant 3 minutes, ou jusqu'à la cuisson désirée.  
Préparer chaque sandwich en plaçant une feuille de laitue sur la moitié inférieure de chaque petit pain. Placer une galette de bœuf cuite sur la laitue. Déposer dessus l'autre moitié du petit pain.  
Donne 8 amuse-geules.  
Pour chaque portion:

CALORIES : 225	LIPIDES : 16 g	GRAS SATURÉS : 5 g	GLUCIDES : 13 g
PROTÉINES : 15 g	CHOLESTÉROL : 36 mg	SODIUM : 747 mg	

## POULET PIAZZA À L'ÉPINARD

1 petit poivron rouge, épépiné et haché

227 g de feuilles d'épinards, légèrement tassées, sans la queue, hachées

57 g d'oignon jaune haché

14 g de basilic frais, haché

4,6 g de sel

2,3 g de poivre

15 ml d'huile d'olive extra vierge

6 moitiés de poitrines de poulet désossées, sans la peau (environ 115 g chaque)

6 tranches de fromage mozzarella à teneur réduite en matières grasses (30 g chaque)

Placer la plaque du gril supérieure et la plaque de cuisson sur le gril George Foreman<sup>MD</sup> et préchauffer à moyen-élevé pendant environ 6 minutes (le témoin vert vous indiquera que le gril est prêt).

Ajouter le poivron rouge et l'oignon et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 3 minutes. Ajouter l'épinard et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Déposer le mélange de légumes dans un bol de format moyen. Ajouter le basilic, le sel, le poivre et l'huile. Mélanger légèrement.

Former une grande pochette dans chaque poitrine de poulet et coupant horizontalement jusqu'à la moitié de la poitrine. Placer une tranche de fromage dans chaque pochette et déposer à la cuillère la farce à l'épinard sur les tranches de fromage. Fermer chaque pochette de poulet en ramenant ensemble les bords de la pochette. Fixer à l'aide de cure-dents si désiré.

Remplacer la plaque de cuisson par la plaque du gril et préchauffer à moyen-élevé pendant 5 minutes. Déposer les poitrines de poulet sur le gril et griller environ 6 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit et qu'un thermomètre à viande inséré en son centre indique 77 °C. Retirer les cure-dents avant de servir.

Donne 4 portions.

Pour chaque portion:

CALORIES : 224	LIPIDES : 10 g	GRAS SATURÉS : 1 g	GLUCIDES : 4 g
PROTÉINES : 36 g	CHOLESTÉROL : 68 mg	SODIUM : 890 mg	

## QUESADILLA RAPIDES

340 g de lanières de poivron

1 oignon moyen, tranché finement

2 grosses gousses d'ail, émincées

225 g de carré de porc, coupé en lanières

28 g de coriandre, haché

2,3 g d'origan

2,3 g de gros sel

2,3 g de cumin moulu

1,2 g de poivre noir grossièrement moulu

227 g de mélange de fromages cheddar jack

4 grandes tortillas (23 à 25 cm)

Placer la plaque du gril supérieure et la plaque de cuisson sur le gril George Foreman<sup>MD</sup> et préchauffer à moyen-élevé pendant environ 6 minutes (le témoin vert vous indiquera que le gril est prêt).

Déposer sur la plaque des poivrons, l'oignon et l'ail et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 3 minutes. Ajouter le porc, la coriandre et les assaisonnements. Transférer le mélange à un bol de format moyen, mélanger.

Remplacer la plaque du gril et la plaque de cuisson par les plaques à quesadillas et préchauffer à moyen-élevé pendant 5 minutes (le témoin vert vous indiquera que le gril est prêt).

Pendant ce temps, préparer les quesadillas. Placer 2 tortillas sur une surface de travail. Déposer une quantité égale du mélange de porc sur chacune. Couvrir de fromage et d'une autre tortilla. Placer avec précaution sur le gril et cuire environ 3 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les tortillas légèrement brunis. Retirer et placer sur une assiette de service. Répéter pour l'autre quesadilla.

Donne 6 portions.

Garnir de crème sûre faible en matières grasses, de salsa et de coriandre hachée, si désiré.

CALORIES : 386	LIPIDES : 22 g	GRAS SATURÉS : 9 g	GLUCIDES : 27 g
PROTÉINES : 20 g	CHOLESTÉROL : 43 mg	SODIUM : 403 mg	

## **NEED HELP?**

For service, repair or any questions regarding your appliance, call the appropriate 800 number on the cover of this book. **DO NOT** return the product to the place of purchase. Also, please **DO NOT** mail product back to the manufacturer, nor bring it to a service center. You may also want to consult the website listed on the cover of this manual.

### **Two-Year Limited Warranty**

**(Applies only in the United States and Canada)**

#### **What does it cover?**

- Any defect in material or workmanship provided; however, Applica's liability will not exceed the purchase price of the product.

#### **For how long?**

- Two years after the date of original purchase.

#### **What will we do to help you?**

- Provide you with a reasonably similar replacement product that is either new or factory refurbished.

#### **How do you get service?**

- Save your receipt as proof of date of sale.
- Check our on-line service site at [www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica), or call our toll-free number, 1-800-231-9786, for general warranty service.
- If you need parts or accessories, please call 1-800-738-0245.

#### **What does your warranty not cover?**

- Damage from commercial use
- Damage from misuse, abuse or neglect
- Products that have been modified in any way
- Products used or serviced outside the country of purchase
- Glass parts and other accessory items that are packed with the unit
- Shipping and handling costs associated with the replacement of the unit
- Consequential or incidental damages (Please note, however, that some states do not allow the exclusion or limitation of consequential or incidental damages, so this limitation may not apply to you.)

#### **How does state law relate to this warranty?**

- This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary from state to state or province to province.

## **BESOIN D'AIDE?**

Pour communiquer avec les services d'entretien ou de réparation, ou pour adresser toute question relative au produit, composer le numéro sans frais approprié indiqué sur la page couverture. **Ne pas** retourner le produit où il a été acheté. **Ne pas** poster le produit au fabricant ni le porter dans un centre de service. On peut également consulter le site web indiqué sur la page couverture.

### **Garantie limitée de deux ans**

**(Valable seulement aux États-Unis et au Canada)**

#### **Quelle est la couverture?**

- Tout défaut de main-d'oeuvre ou de matériau; toutefois, la responsabilité de la société Applica se limite au prix d'achat du produit.

#### **Quelle est la durée?**

- Deux ans après l'achat original.

#### **Quelle aide offrons nous?**

- Remplacement par un produit raisonnablement semblable nouveau ou réusiné.

#### **Comment se prévaut-on du service?**

- Conserver son reçu de caisse comme preuve de la date d'achat.
- Visiter notre site web au [www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica), ou composer sans frais le 1 800 231-9786, pour obtenir des renseignements généraux relatifs à la garantie.
- On peut également communiquer avec le service des pièces et des accessoires au 1 800 738-0245.

#### **Qu'est-ce que la garantie ne couvre pas?**

- Des dommages dus à une utilisation commerciale.
- Des dommages causés par une mauvaise utilisation ou de la négligence.
- Des produits qui ont été modifiés.
- Des produits utilisés ou entretenus hors du pays où ils ont été achetés.
- Des pièces en verre et tout autre accessoire emballés avec le produit.
- Les frais de transport et de manutention reliés au remplacement du produit.
- Des dommages indirects (il faut toutefois prendre note que certains états ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages indirects).

#### **Quelles lois régissent la garantie?**

- Les modalités de la présente garantie donnent des droits légaux spécifiques. L'utilisateur peut également se prévaloir d'autres droits selon l'état ou la province qu'il habite.



R22008/7-16-40E/F



Printed on recycled paper.  
Imprimé sur du papier recyclé.

Copyright © 2008 - 2009 Applica Consumer Products, Inc.

Made in People's Republic of China  
Printed in People's Republic of China

Fabriqué en République populaire de Chine  
Imprimé en République populaire de Chine