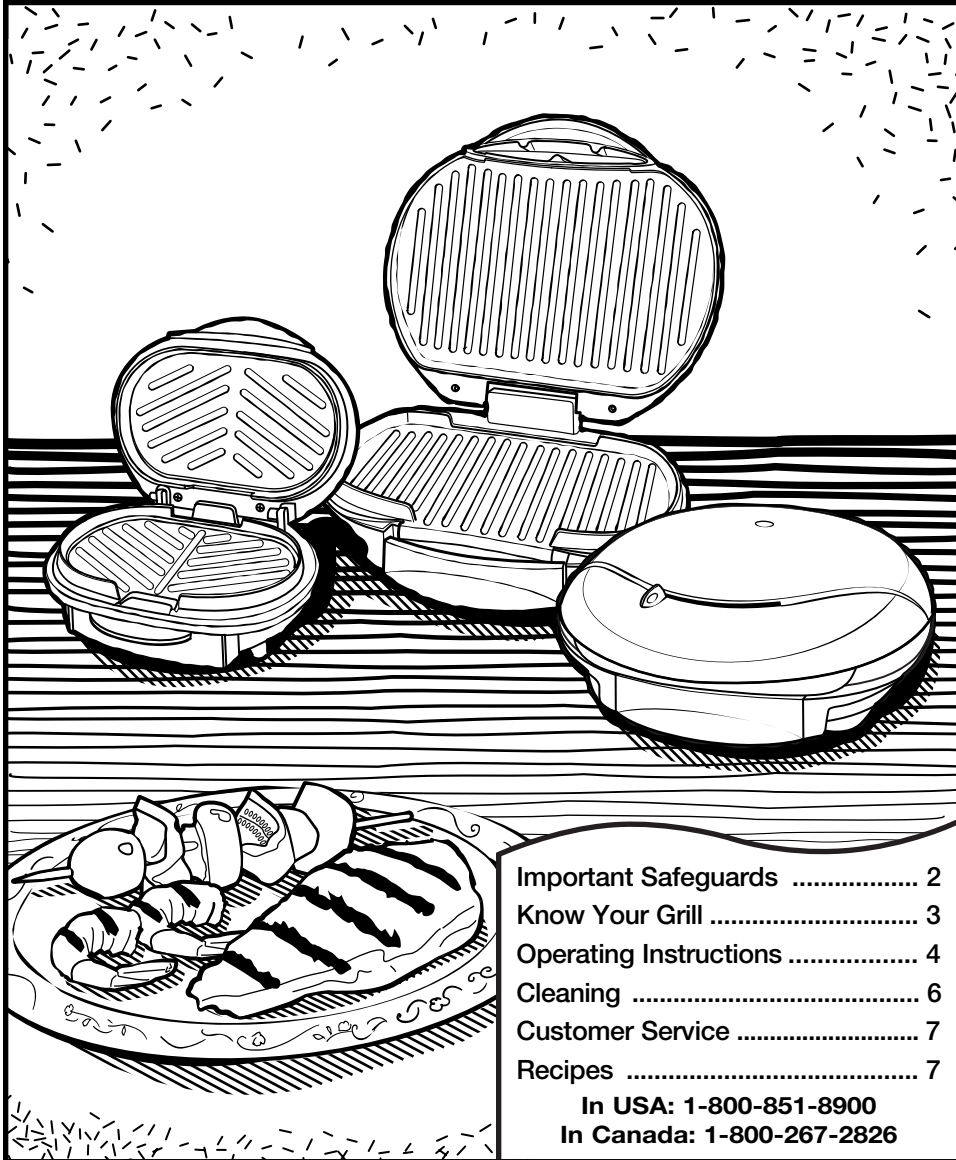


Hamilton Beach®

HealthSmart™ Contact Grill



| | |
|------------------------------|---|
| Important Safeguards | 2 |
| Know Your Grill | 3 |
| Operating Instructions | 4 |
| Cleaning | 6 |
| Customer Service | 7 |
| Recipes | 7 |

In USA: 1-800-851-8900
In Canada: 1-800-267-2826

IMPORTANT SAFEGUARDS

In order to prevent the risk of fire, electric shock, burns or other injury or damage, follow these instructions carefully. When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. To protect against risk of electrical shock, do not immerse appliance, cord or plug in water or other liquid.
4. Close supervision is necessary when this appliance is used by or near children.
5. 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.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or is dropped or damaged in any manner. Call our toll-free customer service number for information on examination, electrical repair, mechanical repair, or adjustment.
7. The use of accessory attachments not recommended by Hamilton Beach/Proctor-Silex, Inc. may cause injuries or serious damage to the unit.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces, including stove.
10. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven. Do not use this unit near oven, heater or fireplace.
11. Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
12. To disconnect, turn any control to "OFF," then remove plug from wall outlet.
13. Do not use appliance for other than intended purpose.

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

Consumer Safety Information

This appliance is intended for household use only.

This appliance is equipped with a grounded-type 3-wire cord (3-prong plug). This type of plug will only fit into an electrical outlet made for a 3-prong plug. This is a safety feature intended to help reduce the risk of electrical shock. If the plug should fail to fit contact a qualified electrician to replace the obsolete outlet. Do not attempt to defeat the safety purpose of the grounding pin by modifying the plug in any way.

To reduce risk of electrical shock, do not immerse the grill in water.

To avoid an electrical circuit overload do not use another high wattage appliance on the same circuit with the grill.

The length of the cord used on this appliance was selected to reduce the hazards of becoming tangled in, or tripping over a longer cord. If a longer cord is necessary an approved extension cord may be used.

The electrical rating of the extension cord must be equal to or greater than the rating of the grill. Care must be taken to arrange the extension cord so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or accidentally tripped over.

An extension cord should be connected to the appliance first, before it is plugged into the outlet.

Always use grill on flat surface to ensure grease and oils drain properly. Use caution when cleaning spilled hot grease. Use caution when cooking and around splattering grease.

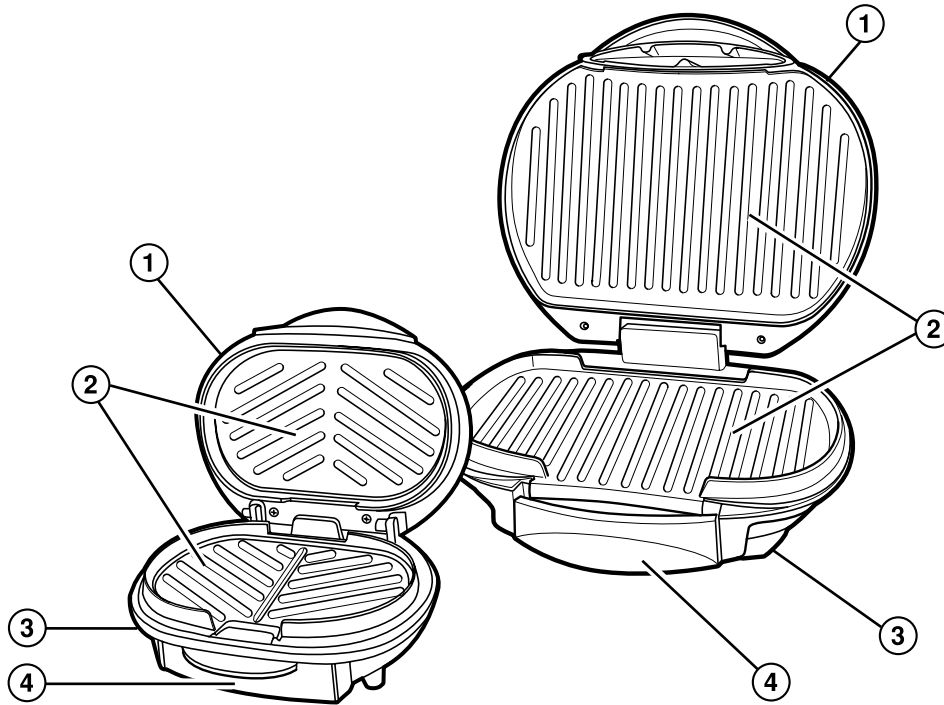
Always use drip cup and make sure it is properly installed before use.

It is not recommended to move grill when in use. Unplug unit and let cool before moving. Always use a hot mitt to protect hand when opening the grill.

CAUTION: Escaping steam may cause burns.

Know Your Grill

- 1. Cover
- 2. Nonstick Grill Surfaces
- 3. Base
- 4. Drip Cup
- 5. On Light (located on cover for all models)
- 6. Variable Heat Selector*



*Variable Heat Grill

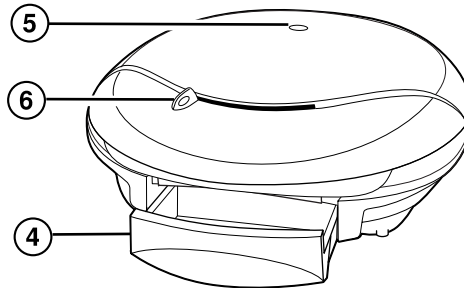
(available on select models)

The Variable Heat model offers 3 heat settings: Low, Medium, and High, and the settings in between.

The recipes and Grilling Chart were developed using the High setting. However the additional heat settings can be used for even more versatile grilling options.

The Medium setting can be used for thick cuts of meat or bone-in cuts that should be thoroughly cooked, such as pork or poultry. These settings will assure proper cooking without drying out the meat.

The Low setting should be to hold food at serving temperature.



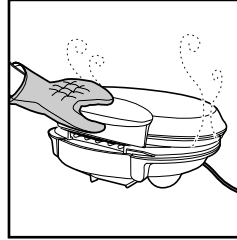
Variable Heat Model

Operating Instructions

BEFORE FIRST USE: Please wash the cooking surfaces of the grill as instructed under "Cleaning."

1. Plug the grill into an outlet. The ON light comes on when the grill is plugged in.
2. Brush grilling surfaces with oil or spray with nonstick cooking spray.
3. Preheat 6 minutes with cover closed. Variable Heat Grill: Select heat setting before preheating. See page 3 for more information.
4. When preheated, raise grill cover. Place food to be cooked onto grill and lower grill cover. Always use grill with drip cup in place.

5. Use a hot mitt and carefully lift grill cover and check food to see if cooked to desired degree. Do not cut food on nonstick grilling surface.



6. When food is cooked to desired degree, remove the food and unplug the grill. Let cool slightly before cleaning.

NOTE: Meats cooked on a contact grill will have more of a steamed, rather than grilled, appearance.

Tips for Easy Grilling

- **ALWAYS PREHEAT THE GRILL 6 MINUTES BEFORE USING.**
- Read the Grill Use & Care Guide before starting to grill.
- Grill cooking is so easy because you can brown meats, cook onions, grill vegetables, "stir-fry" dishes, steam fish and toast sandwiches with little attention from the cook.
- Use the grill to "prep and cook" foods for traditional range-top recipes: brown ground beef for spaghetti sauce or stir-fry beef strips for a Chinese dish. Since the grill cooks top and bottom at the same time, there's no need to stir while cooking.
- Cook "guilt-free" French fries without the extra oil or make perfect French toast that doesn't need to be turned during cooking.
- Use vegetable cooking spray for convenient, stick-free grilling. Or if you prefer, brush grill surfaces with vegetable oil before preheating.
- Use plastic utensils on the nonstick grill surfaces. Do not use metal utensils as they will damage the nonstick surface.
- Plan ahead for quick meals by freezing boneless chicken breasts and burger patties for future meals. Place individual servings on a baking sheet and freeze. When frozen, place in plastic bags. To grill, see the "Grilling Chart" on page 5.
- Cleanup is easy! Let grill cool down. Wipe grill surfaces with damp paper towel or dish cloth.

Grilling Chart

**PREHEAT GRILL 6 MINUTES
WITH COVER CLOSED.**

The following times are guidelines. Always cook with the cover closed.

Variable Heat Grill: Select a heat setting before preheating.

| FOOD | COOK TIME | DONENESS |
|-----------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
| Beef strip steak, boneless, fresh (8 oz.) | 5 min. | Slightly pink in center; brown on outside |
| Chicken breast, boneless, fresh (4-6 oz.) | 5-8 min. | No longer pink in center |
| Chicken breast, boneless, frozen (4 oz.) | 10-12 min. | No longer pink in center |
| Fish fillet squares, frozen (about 2 oz.) | 6-8 min. | Fish looks white |
| Frankfurter (hot dog) | 5 min. | Heated through |
| Hamburger, fresh (4 oz.) | 5-7 min. | No longer pink in center |
| Hamburger, frozen (4 oz.) | 10-12 min. | No longer pink in center |
| Pork chops, boneless, fresh (4 oz., ¾" thick) | 6-8 min. | No longer pink in center |
| Pork chops, boneless, frozen (4 oz.) | 10-12 min. | No longer pink in center |
| Vegetables (frozen) | | |
| Peppers and onions | 6 min. | Cooked through |
| Potato wedges, frozen | 8 min. | Cooked through |
| Stir-fry vegetable mix | 6 min. | Tender-crisp |
| Vegetables (fresh) | | |
| Broccoli florets | 6 min. | Tender-crisp |
| Green or red bell pepper strips | 5 min. | Tender-crisp |
| Mushrooms, sliced | 6 min. | Tender-crisp |
| Onions, sliced | 4 min. | Soft |
| Zucchini or summer squash, sliced | 4 min. | Tender-crisp |
| Grilled Cheese or Cheese and Ham | 4-5 min. | Golden brown on outside; melted cheese |

Extra-Quick Chicken Caesar Salad

Slice one or two grilled chicken breasts (see the “Grilling Chart”). Toss with a bag of Complete Caesar Salad mix.

Barbecued Chicken Breasts

Top grilled chicken breasts (see the “Grilling Chart”) with barbecue sauce and shredded cheese.

Spicy Potato Wedges

Sprinkle cooked potato wedges (see the “Grilling Chart”) with chili powder.

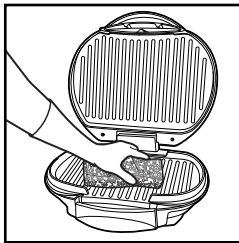
Super Franks

Top grilled frankfurter with peppers and onions (see the “Grilling Chart”). Serve in buns with mustard and ketchup.

Cleaning

1. Unplug grill from electrical outlet and allow to cool slightly.
2. Wipe grilling surfaces with a paper towel to remove drippings. Empty grease or drippings from drip cup.

3. Use a damp sponge with a small amount of dishwashing detergent to scrub grilling surfaces. See illustration. Rinse out sponge and wipe surfaces



clean. Use a clean, damp cloth to wipe surfaces again.

4. Wash drip cup in hot, soapy water. Rinse and dry. (The drip cup can also be put in dishwasher.)
5. Do not use steel wool or any type of abrasive cleaner to clean the grill, as it will damage the nonstick grilling surface.
6. Use a clean, damp cloth to wipe clean the outside of grill.

DO NOT IMMERSE THE GRILL IN WATER. DO NOT CLEAN THE GRILL IN THE DISHWASHER.

Customer Service

Call our toll-free customer service numbers. Please note the model, type, and series number on the grill, or have the grill close by when you call. This will help us answer your question.

LIMITED WARRANTY

This product is warranted to be free from defects in material and workmanship for a period of two (2) years for Hamilton Beach Portfolio products or one (1) year for Hamilton Beach products from the date of original purchase, except as noted below. During this period, we will repair or replace this product, at our option, at no cost. THE FOREGOING WARRANTY IS IN LIEU OF ANY OTHER WARRANTY, WHETHER EXPRESS OR IMPLIED, WRITTEN OR ORAL INCLUDING ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. ANY LIABILITY IS EXPRESSLY LIMITED TO AN AMOUNT EQUAL TO THE PURCHASE PRICE PAID, AND ALL CLAIMS FOR SPECIAL, INCIDENTAL AND CONSEQUENTIAL DAMAGES ARE HEREBY EXCLUDED. There is no warranty with respect to the following, which may be supplied with this product: glass parts, glass containers, cutter/strainer, blades, and/or agitators. This warranty extends only to the original consumer purchaser and does not cover a defect resulting from abuse, misuse, neglect, use for commercial purposes, or any use not in conformity with the printed directions. This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other legal rights which vary from state to state, or province to province. Some states or provinces do not allow limitations on implied warranties or special, incidental or consequential damages, so the foregoing limitations may not apply to you.

If you have a claim under this warranty, DO NOT RETURN THE APPLIANCE TO THE STORE! Please call our CUSTOMER SERVICE NUMBER. (For faster service please have model, series, and type numbers ready for operator to assist you.)

CUSTOMER SERVICE NUMBERS

In the U.S. 1-800-851-8900

In Canada 1-800-267-2826

Web site address: www.hamiltonbeach.com

KEEP THESE NUMBERS FOR FUTURE REFERENCE!

Recipes

These recipes were developed for use with both the small and large HealthSmart™ Contact Grills. Some ingredients are listed as a range; for example, 2 or 4 slices of bread. Use the smaller amount for the small grill or if you're only cooking for two on the large grill. Use the larger amount for the large grill.

NOTE: For the variable heat selector grill, all recipes were tested using the HIGH heat setting.

Guilt-Free Hash Browns

1½ or 3 cups frozen hash brown potatoes, Southern style

½ or 1 green onion, finely chopped (optional)

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Place potatoes and onion on grill. Close lid and cook 10 minutes or until potatoes are tender and browned.

Makes 2 or 4 servings.

Ham & Cheese on a Bagel

2 or 4 regular-sized bagels
 4 or 8 slices (½ ounce each) American cheese
 2 or 4 ounces thinly sliced ham

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. Place bagel **tops** on grill. Close lid and heat 3 minutes. Remove and keep warm.
3. Meanwhile, place cheese slices on bagel **bottoms**. Top with ham. Place on grill. Cover and cook 3 minutes or until cheese melts. Top with bagel **tops**.

Makes 2 or 4 servings.

Toasted Peanut Butter & Jelly

4 or 8 slices firm white bread
 Peanut butter
 Jelly or jam

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. On half of the slices of bread, spread peanut butter and jelly or jam. Top with remaining bread.
3. Close lid and cook sandwiches 5 minutes or until heated through.

Makes 2 or 4 servings.

Cinnamon French Toast

| | |
|--------------------|--------------------|
| 3 eggs | ½ teaspoon vanilla |
| ⅓ cup milk | 4 slices bread |
| 1 tablespoon sugar | Cinnamon |

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. In a medium shallow bowl, whisk together eggs, milk, sugar, and vanilla. Soak slices of bread in egg mixture.
3. On the small grill, place 2 slices of bread. Close lid and cook 4 minutes or until done. Repeat with remaining bread. OR,
4. On the large grill, place 2 slices of bread and top with the remaining slices of bread, making a French toast “sandwich.” Close lid and cook 5 minutes or until done.
5. Sprinkle with cinnamon before serving with butter and syrup.

Makes 2 servings.

Pizza Burgers

½ or 1 pound lean ground beef
 ¼ or ½ cup shredded mozzarella cheese (1 or 2 ounces)
 ¼ or ½ teaspoon dried oregano leaves, crushed
 2 or 4 sandwich-size English muffins, split and toasted

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. Combine beef, cheese, and oregano. Mix well. Shape mixture into two or four 3½-inch patties.
3. Place patties on grill. Close lid and cook 5 to 7 minutes or until beef is no longer pink. Serve on English muffins. Top with pizza sauce, if desired.

Makes 2 or 4 servings.

Grilled Ham & Cheese Special

4 or 8 slices rye bread
 Thousand Island or Russian salad dressing
 4 or 8 ounces thinly sliced ham

2 or 4 ounces thinly sliced Swiss cheese
 ½ or 1 cup deli coleslaw

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. On half of the bread, spread salad dressing. Top with ham, cheese, and coleslaw. Top with remaining bread.
3. Close lid and cook sandwiches for 5 minutes or until heated through and cheese melts.

Makes 2 or 4 servings.

Turkey Garden Burgers

½ or 1 pound lean ground turkey
 ½ or 1 cup shredded carrot and zucchini
 1 or 2 tablespoons finely chopped onion

1 tablespoon finely chopped fresh parsley
 2 or 4 whole wheat or white sandwich buns

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Combine turkey, carrot and zucchini, onion, and parsley; mix well. Shape mixture into two or four ¾-inch patties.
3. Place patties on grill. Close lid and cook 5 to 6 minutes or until turkey is no longer pink. Serve on buns. Top with low-fat mayonnaise, lettuce and tomato, if desired.

Makes 2 or 4 servings.

Pepperoni Pizzawiches

2 or 4 English muffins, split
 16 or 32 pepperoni slices
 2 or 4 slices Cheddar or American cheese

4 to 8 tomato slices
 Dried oregano leaves, crushed

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. On half of muffin halves, layer pepperoni, cheese, and tomato. Sprinkle with oregano. Top with remaining muffin halves. Close lid and grill 5 minutes or until cheese melts.

Makes 2 or 4 servings.

Cheesy Bean Quesadillas

½ or 1 can (about 16 ounces) refried beans
 4 or 8 flour tortillas (6-inch)
 ¼ or ½ cup shredded Cheddar cheese
 (1 or 2 ounces)

¼ or ½ cup picante sauce
 1 to 3 green onions, sliced

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. Spread beans on half of tortillas to within ½ inch of edges. Top each with cheese, picante sauce, and green onions. Moisten edges of tortillas with water. Top with remaining tortillas and press edges together. Cut each into halves.
3. Place one half on small grill or 4 halves on large grill. Close lid and cook 4 to 5 minutes. Remove from grill and cut each half into 3 triangles. Repeat with remaining quesadillas.

Makes 2 or 4 servings.

Tuna Burgers

1 or 2 cans (6 ounces each) chunk light tuna, drained and flaked
 ¼ or ½ cup dry bread crumbs
 ¼ or ½ cup finely chopped celery
 2 tablespoons or ¼ cup finely chopped onion
 1 or 2 tablespoons chopped fresh parsley
 2 tablespoons or ¼ cup salad dressing or mayonnaise

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. For burgers, combine all ingredients and mix well. Shape mixture into two or four 3½-inch patties.
3. Close lid and cook 5 minutes or until burgers are lightly browned and heated through.

Makes 2 or 4 servings.

Grilled Chicken Caesar Salad

1 or 2 boneless, skinless chicken breast halves (about 4 or 8 ounces)
 1 egg white, beaten slightly
 2 tablespoons or ¼ cup grated Parmesan cheese
 3 or 6 cups coarsely cut-up romaine lettuce
 1 or 2 green onions, sliced
 ¼ or ½ cup croutons
 Caesar salad dressing

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Dip chicken into egg white and then coat with cheese.
3. Place chicken on grill. Close lid and cook 7 to 9 minutes or until no longer pink. Remove and let cool slightly.
4. Cut chicken into strips. Combine lettuce, green onions, croutons, and sliced chicken. Add enough salad dressing to taste. Toss to coat.

Makes 2 or 4 servings.

Grilled Vegetables on Italian Bread

½ or 1 small eggplant, cut into 4 or 8 (½-inch) slices
 ½ or 1 medium red bell pepper, cut into strips
 ½ or 1 medium onion, sliced
 1 or 2 cloves garlic, minced or ¼ teaspoon garlic powder
 ½ or 1 cup shredded mozzarella or pizza cheese
 ½ or 1 loaf Italian or French bread, about 12 ounces
 Italian salad dressing

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Place eggplant, pepper, onion, and garlic on grill. Close lid and cook 5 minutes or until vegetables are tender. Sprinkle with cheese.
3. Cut bread into lengthwise halves. Drizzle bread halves with salad dressing. Arrange vegetables with cheese on bottom half and top with remaining bread half. Cut into 2 or 4 sandwiches.

Makes 2 or 4 servings.

“Meatball” Sandwiches

½ or 1 pound lean ground beef
 ¼ or ½ cup dry Italian seasoned bread crumbs
 2 tablespoons or ¼ cup chopped onion
 ½ or 1 teaspoon dried basil leaves, crushed
 1 egg or 2 egg whites
 2 or 4 crusty Italian rolls, about 7 inches long
 1 8-oz. or 14-oz. jar spaghetti sauce, heated
 Grated Parmesan cheese

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. In bowl, combine beef, bread crumbs, onion, basil, and egg; mix well. Shape mixture into two or four 3½-inch patties.
3. Place patties on grill. Close lid and cook 5 to 7 minutes or until beef is no longer pink. Cut each into 8 pieces. Place on rolls and top “meatballs” with hot spaghetti sauce. Sprinkle with cheese.

Makes 2 or 4 servings.

Speedy Beef and Mushrooms

½ or 1 pound sirloin steak strips
 1 or 2 cups sliced fresh mushrooms (3 or 6 ounces)
 ½ or 1 medium onion, sliced
 1 or 2 cloves garlic, minced or
 ⅛ or ¼ teaspoon garlic powder
 ¾ cup or 1 jar (12 ounces) beef gravy
 1 tablespoon Worcestershire sauce
 ¼ or ½ cup sour cream
 Hot cooked noodles

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Place beef strips on grill. Close lid and cook 4 minutes or until beef is browned and no longer pink. Remove.
3. Add mushrooms, onion, and garlic to grill. Close lid and cook 3 minutes or until vegetables are tender.
4. Meanwhile, heat gravy, Worcestershire sauce, and sour cream in saucepan. (Or, microwave on HIGH for 2 minutes or until hot.) Stir in cooked beef and mushroom mixture. Serve over noodles.

Makes 2 or 4 servings.

Orange Glazed Pork Chops

2 tablespoons or ¼ cup orange marmalade
 1 tablespoon soy sauce
 1 tablespoon lemon or lime juice
 ¼ teaspoon ground ginger
 2 or 4 boneless pork chops, ¾ inch thick (about 1 pound)

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. For glaze, combine orange marmalade, soy sauce, lemon juice, and ginger. Place chops on grill. Pour glaze over chops. Close lid and cook 6 to 8 minutes or until chops are no longer pink. Remove chops and pour glaze from grill over all.

Makes 2 or 4 servings.

Really Easy Tacos

½ or 1 pound lean ground beef
¼ or ½ cup chopped onion
½ or 1 package (1¼ ounces) taco seasoning mix
6 or 12 taco shells
Shredded lettuce, chopped tomatoes, shredded cheddar cheese
Sour cream and/or salsa

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. Crumble beef on grill and top with onion. Sprinkle with taco seasoning. Close lid and cook 4 minutes or until beef is no longer pink.
3. In each taco shell, place cooked beef mixture. Top with lettuce, tomatoes, and cheese. Add sour cream and/or salsa.

Makes 2 or 4 servings.

Steamed Shrimp

½ or 1 pound large shrimp with shells
2 tablespoons or ¼ cup vinegar
2 tablespoons or ¼ cup water
1 tablespoon shrimp/crab boil seasoning
½ teaspoon salt

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. Arrange shrimp in a single layer on grill. Pour combined vinegar and water over all. Sprinkle with seasoning and salt. Close lid and cook 3 to 5 minutes or until shrimp turn pink.

Makes 2 or 6 appetizers.

Chicken & Pepper Wraps

½ or 1 pound boneless, skinless chicken breasts
½ or 1 cup picante sauce
1 or 2 medium green or red bell peppers, cut into strips
½ or 1 medium onion, sliced
¼ or ½ teaspoon dried oregano leaves, crushed
2 or 4 flour tortillas (8-inch)
½ or 1 cup shredded Cheddar cheese (2 or 4 ounces)

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Season chicken with salt, if desired. Place chicken on grill and brush with ¼ cup of the picante sauce. Close lid and cook 5 to 7 minutes or until chicken is no longer pink. Remove chicken and keep warm.
3. Place peppers and onion on grill. Sprinkle with oregano. Close lid and cook 3 minutes or until vegetables are tender-crisp.
4. Warm tortillas in microwave oven according to package directions. Slice chicken into thin strips and place down center of each tortilla. Top with pepper mixture and cheese. Fold over one side and then roll up. Serve with remaining picante sauce.

Makes 2 or 4 servings.

Chicken & Vegetable Packets

2 or 4 cooked chicken breasts (about ½ to 1 pound uncooked)*
14 or 28 frozen potato wedges with skin (about 12 ounces)
1 or 2 cups frozen peas
½ or 1 can (10½ ounces) condensed cream of mushroom soup
Dried thyme leaves, crushed

1. Preheat grill for 6 minutes.
2. Place 1 chicken breast in center of a piece of aluminum foil, about 12x16 inches long. Top each with layer of seven potato wedges, ½ cup peas and ¼ can mushroom soup. Sprinkle with thyme. Wrap with foil, making a 6x4-inch packet.
3. Place two packets on grill. Close lid and cook 8 minutes or until heated through.

*Note: To grill chicken breasts, see the “Grilling Chart” on page 5.

Makes 2 or 4 servings.

Spicy Pepper Steak

½ or 1 pound sirloin steak strips
1 or 2 small green or red bell peppers, cut into strips
½ or 1 medium onion, sliced
1 or 2 cloves garlic, minced or ¼ teaspoon garlic powder
½ or 1 jar (12 ounces) beef gravy
1 or 2 tablespoons soy sauce
¼ or ½ teaspoon crushed red pepper
Hot cooked rice

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Place beef strips on grill. Close lid and cook 4 minutes or until beef is browned and no longer pink. Remove and keep warm.
3. Add peppers, onion, and garlic to grill. Close lid and cook 3 minutes or until vegetables are tender-crisp.
4. Meanwhile, heat gravy, soy sauce, and crushed red pepper in saucepan. (Or, microwave on HIGH for 2 minutes or until hot.) Stir in cooked beef and vegetable mixture. Serve over rice.

Makes 2 or 4 servings.

Grilled Vegetable Medley

1 or 2 medium zucchini or yellow summer squash, sliced

½ or 1 medium onion, sliced

1 or 2 cups sliced fresh mushrooms (3 or 6 ounces)

1 or 2 medium or plum tomatoes, sliced

½ or 1 teaspoon dried basil leaves, crushed

1. Spray grill with cooking spray. Preheat grill for 6 minutes.
2. Place zucchini and onion on grill. Close lid and cook 5 minutes or until vegetables are tender.
3. Remove to serving dish and keep warm. Add mushrooms and tomatoes to grill. Sprinkle with basil. Close lid and cook 5 minutes.
4. Pour tomato mixture with cooking juices from drip tray over zucchini mixture and toss to mix. Season with salt and pepper, if desired.

Makes 2 or 4 servings.

HAMILTON BEACH  PROCTOR-SILEX, INC.

263 Yadkin Road Southern Pines, North Carolina 28387

840092400

14

PROCTOR-SILEX CANADA, INC.

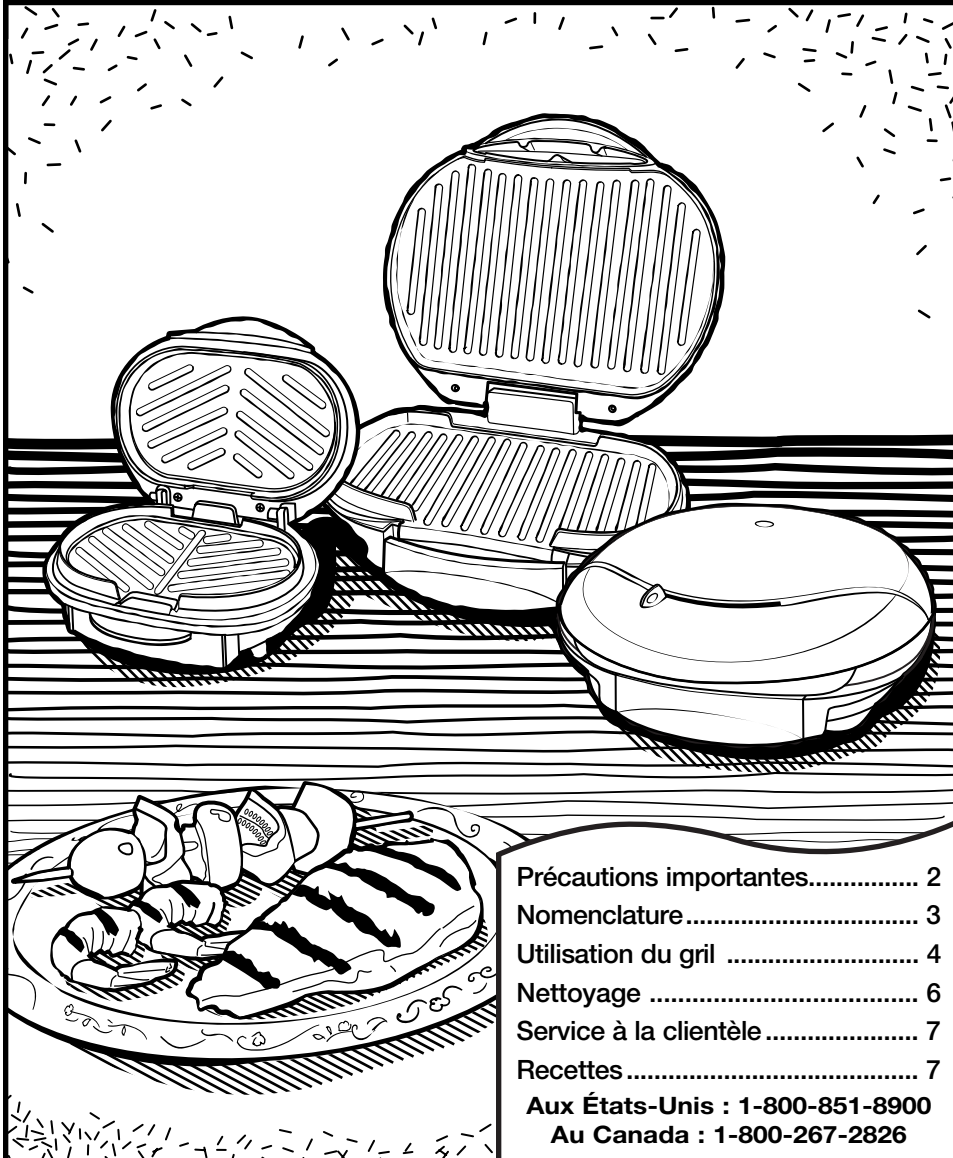
Picton, Ontario K0K 2T0

Web site address: www.hamiltonbeach.com

1/02

Hamilton Beach®

Gril-santé à contact HealthSmart™



| | |
|------------------------------|---|
| Précautions importantes..... | 2 |
| Nomenclature..... | 3 |
| Utilisation du gril | 4 |
| Nettoyage | 6 |
| Service à la clientèle | 7 |
| Recettes | 7 |

Aux États-Unis : 1-800-851-8900
Au Canada : 1-800-267-2826

840092400

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Nous vous enjoignons de bien suivre les instructions suivantes pour éviter le risque d'incendie, choc électrique, brûlures ou autre blessure, ou endommagement. Lors de l'utilisation d'appareils électroménagers, des précautions fondamentales de sécurité doivent toujours être observées, y compris ce qui suit :

1. Lire toutes les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser les poignées ou les boutons.
3. Pour protéger contre le risque de choc électrique, ne pas immerger l'appareil, le cordon ou la fiche dans l'eau ou autre liquide.
4. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par des enfants ou près d'eux.
5. Débrancher l'appareil de la prise de courant électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant le nettoyage. Le laisser refroidir avant d'y ajouter ou d'y enlever des pièces et avant le nettoyage.
6. Ne pas faire fonctionner l'appareil avec une fiche ou un cordon endommagé, ou lorsque l'appareil ne fonctionne pas bien ou a été échappé ou endommagé d'une manière quelconque. Veuillez composer notre numéro d'assistance à la clientèle sans frais d'interurbain, pour des renseignements concernant l'examen, la réparation électrique, la réparation mécanique ou le réglage.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par Hamilton Beach/Proctor-Silex, Inc. peut causer des blessures ou endommager gravement le gril.
8. Ne pas utiliser à l'extérieur.
9. Ne pas laisser le cordon pendre du bord d'une table ou d'un comptoir, ou toucher des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
10. Ne pas placer l'appareil sur ou près d'un brûleur chaud à gaz ou électrique, ou dans un four chaud. Ne pas utiliser ce gril près d'un four, d'une chaufferette ou d'un foyer.
11. Utiliser une précaution extrême lors du déplacement d'un appareil contenant de l'huile chaude ou autre liquide chaud.
12. Pour débrancher l'appareil, tourner le bouton de commande à "OFF", ensuite retirer la fiche de la prise de courant murale.
13. Ne pas utiliser l'appareil pour d'autres fonctions que l'utilisation déterminée.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

Renseignements de sécurité aux consommateurs

Ce produit est destiné à l'utilisation domestique seulement.

Cet appareil est équipé d'un cordon à 3 fils reliés à la terre (fiche à 3 broches). Cette fiche conviendra seulement dans une prise électrique à trois alvéoles. Il s'agit d'une caractéristique de sécurité destinée à réduire le risque de choc électrique. Si la fiche ne convient pas, faire remplacer la prise désuète par un électricien qualifié. Ne pas essayer d'enlever ou d'éviter la broche de sécurité de la fiche polarisée d'une façon ou d'une autre.

Pour réduire le risque de choc électrique, ne pas immerger le gril dans l'eau.

Pour éviter que le circuit électrique soit surchargé, ne pas utiliser un autre appareil électrique de haute tension sur le même circuit que celui du gril.

La longueur du cordon de cet appareil a été choisie de façon à ce que l'on ne risque pas de trébucher dessus. Si un cordon plus long est nécessaire, utiliser une rallonge appropriée. Le calibrage de la rallonge doit être le même que celui de l'appareil ou supérieur. Lorsqu'on utilise une rallonge, s'assurer qu'elle ne traverse pas la zone de travail, que des enfants ne puissent pas tirer dessus par inadvertance et qu'on ne puisse pas trébucher dessus.

Si on utilise une rallonge, la connecter d'abord à l'appareil, puis dans la prise.

Toujours utiliser le gril sur une surface plane pour permettre à la graisse et aux huiles de bien s'écouler. Nettoyer avec précaution toute graisse chaude renversée. Prendre des précautions lors de la cuisson et en présence d'éclaboussements de graisse.

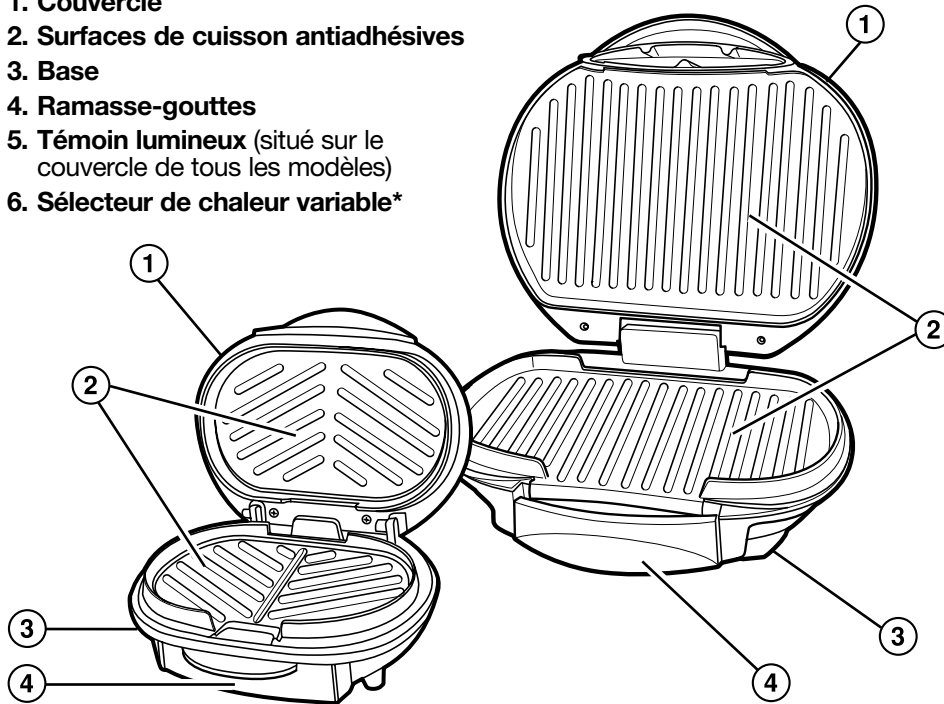
Toujours utiliser le ramasse-gouttes et s'assurer qu'il est bien installé avant l'utilisation. Il n'est pas recommandé de déplacer le grill durant l'utilisation. Débrancher le grill et le laisser refroidir avant de le déplacer.

Toujours utiliser une mitaine de four pour protéger la main quand on soulève le couvercle du grill.

MISE EN GARDE : La vapeur qui s'échappe peut causer des brûlures.

Nomenclature

1. Couvercle
2. Surfaces de cuisson antiadhésives
3. Base
4. Ramasse-gouttes
5. Témoin lumineux (situé sur le couvercle de tous les modèles)
6. Sélecteur de chaleur variable*



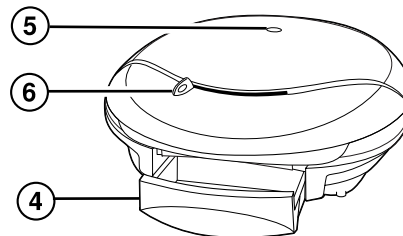
*Grill à chaleur variable (disponible sur certains modèles)

Le modèle à chaleur variable offre 3 réglages de chaleur : basse (Low), moyenne (Medium) et élevée (High), et les réglages intermédiaires.

Les recettes et le tableau de grillades ont été élaborés pour le réglage High. Toutefois, les réglages de chaleur supplémentaires peuvent servir pour des options de grillade encore plus polyvalentes.

Le réglage Medium peut servir pour les tranches de viande épaisses ou pour les pièces non désossées telles que le porc et le poulet qui doivent être cuites complètement. Ces réglages garantiront une cuisson adéquate sans assécher la viande.

Le réglage Low devrait servir pour garder un aliment à la température de service.



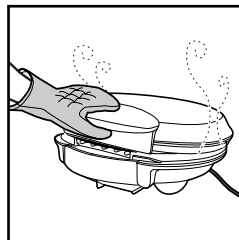
Modèle à chaleur variable

Utilisation du grill

AVANT LE PREMIER EMPLOI : Veuillez laver les surfaces de cuisson du grill en suivant les instructions de la rubrique "Nettoyage".

1. Brancher dans une prise de courant. Le témoin lumineux s'allume lorsque le grill est branché.
2. Brosser les surfaces du grill à l'huile ou vaporiser un produit à cuisson non adhésif.
3. Abaisser le couvercle et préchauffer 6 minutes.
Grill à chaleur variable : Sélectionner le réglage de chaleur avant le préchauffage. Voir la page 3 pour d'autres renseignements.
4. Lorsque l'appareil est réchauffé, soulever le couvercle du grill. Placer l'aliment à cuire sur le grill et abaisser le couvercle. Toujours utiliser le grill avec le ramasse-gouttes en place.

5. Utiliser une mitaine de protection contre la chaleur et soulever soigneusement le couvercle du grill et vérifier l'aliment pour voir s'il est cuit au degré désiré. Ne pas couper l'aliment sur la surface du grill non adhésive.



6. Lorsque l'aliment est cuit au degré désiré, l'enlever et débrancher le grill. Laisser refroidir légèrement avant le nettoyage.

REMARQUE : Les viandes cuites sur un grill à contact auront plus l'apparence d'avoir été étuvées que grillées.

Conseils pour la cuisson au grill

- **PRÉCHAUFFEZ TOUJOURS LE GRILL 6 MINUTES AVANT DE L'UTILISER.**
- Lisez le guide d'utilisation et d'entretien du grill avant de l'utiliser.
- La cuisson au grill est facile, parce qu'on peut griller des viandes, cuire des oignons, griller ou sauter des légumes, cuire du poisson à l'étuvée et griller des sandwiches sans trop de surveillance.
- Utilisez le grill pour «apprêter et cuire» les aliments pour les recettes traditionnelles suivantes : boeuf haché pour la sauce à spaghetti ou boeuf sauté pour un plat chinois. Étant donné que le grill cuit dessus et dessous en même temps, il n'est pas nécessaire de remuer les aliments pendant la cuisson.
- On peut également faire cuire des pommes de terre frites légères sans ajout d'huile ou préparer un parfait pain doré, sans avoir à le retourner pendant la cuisson.
- Utilisez de l'aérosol de cuisine pour éviter que les aliments collent. Ou, si vous préférez, badigeonnez la surface du grill d'huile végétale avant de le préchauffer.
- Utilisez des ustensiles en plastique sur les surfaces antiadhésives du grill. Ne pas utiliser d'ustensiles en métal; ils endommageront la surface antiadhésive.
- Prévoyez des repas-minute à l'avance en congelant des poitrines de poulet désossées et des galettes de boeuf que vous pourrez cuire plus tard. Déposez les portions individuelles sur une tôle à biscuits et congeler. Une fois congelées, mettez-les dans des sacs en plastique. Pour les griller, consultez le «tableau des grillades-minute» à la page 5.
- Nettoyer le grill est un jeu d'enfant! Laissez-le refroidir, puis essuyez les surfaces à l'aide d'un essuie-tout ou d'un chiffon à vaisselle mouillé.

Tableau de grillades

PRÉCHAUFFER LE GRIL PENDANT 6 MINUTES AVANT LA CUISSON.

Le temps de cuisson suivants sont donnés à titre indicatif. Toujours faire cuire avec le couvercle fermé.

Gril à chaleur variable : Sélectionner le réglage de chaleur avant le préchauffage.

| PLAT | TEMPS DE CUISSON | INDICATEUR DE CUISSON |
|------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| Bifteck en lanières, désossé, frais (8 oz) | 5 min | Légèrement rose au milieu, brun à l'extérieur |
| Poitrine de poulet, désossée, fraîche (4 à 6 oz) | 5 à 8 min | Entièrement cuite à l'intérieur |
| Poitrine de poulet, désossée, congelée (4 oz) | 10 à 12 min | Entièrement cuite à l'intérieur |
| Carrés de filet de poisson, congelés (env. 2 oz) | 6 à 8 min | Chair blanche |
| Saucisses de Francfort | 5 min | Chaudes au travers |
| Hamburger, frais (4 oz) | 5 à 7 min | Entièrement cuit à l'intérieur |
| Hamburger congelé (4 oz) | 10 à 12 min | Entièrement cuit à l'intérieur |
| Côtelettes de porc, désossées, fraîches (4 oz, ¾ po d'épaisseur) | 6 à 8 min | Entièrement cuites à l'intérieur |
| Côtelettes de porc, désossées, congelées (4 oz) | 10 à 12 min | Entièrement cuites à l'intérieur |
| Légumes (congelés) Poivrons et oignons | 6 min | Entièrement cuits |
| Quartiers de pommes de terre congelés | 8 min | Entièrement cuits |
| Mélange de légumes à sauter | 6 min | Tendres-croquants |
| Légumes (frais) Fleurons de brocoli | 6 min | Tendres-croquants |
| Lanières de poivrons rouges ou verts | 5 min | Tendres-croquants |
| Champignons, tranchés | 6 min | Tendres-croquants |
| Oignons, tranchés | 4 min | Mous |
| Courgettes ou courges jaunes, tranchées | 4 min. | Tendres-croquantes |
| Sandwich au fromage fondu au jambon et fromage | 4 à 5 min. | Doré à l'extérieur; fromage fondu |

Salade César extra vite faite

Trancher 1 ou 2 poitrines de poulet grillées (voir le «Tableau de grillades »). Ajouter à un sac de mélange à salade César.

Poitrines de poulet grillées

Recouvrir les poitrines de poulet grillées (voir le «Tableau de grillades ») de sauce barbecue et de fromage râpé.

Quartiers de pommes de terre épicés

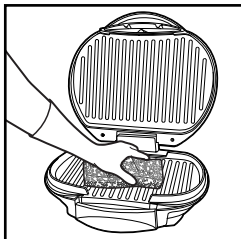
Saupoudrer les quartiers de pommes de terre cuits (voir le «Tableau de grillades ») de poudre de chili.

Super saucisses de Francfort

Recouvrir les saucisses de Francfort grillées de poivrons et d'oignons (voir le «Tableau de grillades »). Servir sur des petits pains avec de la moutarde et du ketchup.

Nettoyage

1. Débrancher le gril de la prise de courant et le laisser refroidir légèrement.
2. Essuyer les surfaces de cuisson avec un essuie-tout pour enlever les gouttes. Vider la graisse ou les gouttes du ramasse-gouttes.
3. Utiliser une éponge humide avec une petite quantité de détergent à lave-vaisselle pour frotter les surfaces de cuisson. Voir illustration.
4. Laver le ramasse-gouttes dans de l'eau chaude savonneuse. Rincer et sécher. Il va aussi au lave-vaisselle.
5. Ne pas utiliser de laine d'acier ou de nettoyeurs abrasifs pour nettoyer le gril; vous risquez d'endommager la surface de cuisson antiadhésive.
6. Utiliser un chiffon propre et humide pour essuyer l'extérieur du gril.



une petite quantité de détergent à lave-vaisselle pour frotter les surfaces de cuisson. Voir illustration.

Rincer l'éponge et essuyer les surfaces. Utiliser un chiffon humide propre pour essuyer de nouveau les surfaces.

NE PAS IMMERGER LE GRIL DANS L'EAU. NE PAS LAVER LE GRIL AU LAVE-VAISSELLE

Service à la clientèle

Composer nos numéros de service à la clientèle sans frais d'interurbain. Veuillez noter les numéros de modèle, de type et de série inscrits sur le dessous du gril, ou ayez le gril près de vous lorsque vous faites un appel. Ceci nous aidera à répondre à vos questions.

GARANTIE LIMITÉE

Ce produit est garanti exempt de vices de matériau et de fabrication pendant une période de deux (2) ans pour les produits Hamilton Beach Portfolio ou pendant un (1) an pour les produits Hamilton Beach à partir de la date de l'achat original, excepté ce qui est noté ci-dessous. Au cours de cette période, nous réparerons ou remplacerons ce produit sans frais, à notre discrétion. LA GARANTIE CI-DESSUS REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, ÉCRITE OU ORALE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE DE QUALITÉ MARCHANDE OU DE CONFORMITÉ À UNE FIN PARTICULIÈRE. TOUTE RESPONSABILITÉ EST EXPRESSÉMENT LIMITÉE À UN MONTANT ÉGAL AU PRIX D'ACHAT PAYÉ ET TOUTES LES RÉCLAMATIONS POUR DOMMAGES SPÉCIAUX ET INDIRECTS SONT PAR LES PRÉSENTES EXCLUES.

La garantie ne s'applique pas aux accessoires suivants qui pourraient être vendus avec ce produit : pièces en verre, récipients en verre, couteau/tamis, lames et/ou agitateurs. Cette garantie ne s'applique qu'à l'acheteur d'origine et ne couvre pas un vice causé par l'abus, le mésusage, la négligence, l'usage à des fins commerciales ou tout autre usage non prescrit dans le mode d'emploi. Cette garantie vous confère des droits juridiques spécifiques et vous pouvez aussi jouir d'autres droits juridiques qui peuvent varier d'un État à un autre ou d'une province à une autre. Certains États ou provinces ne permettent pas les limitations sur les garanties implicites ou les dommages spéciaux ou indirects de telle sorte que les limitations ci-dessus ne s'appliquent peut-être pas dans votre cas.

Si vous désirez procéder à une réclamation en vertu de cette garantie, NE RETOURNEZ PAS L'APPAREIL AU MAGASIN! Veuillez téléphoner au NUMÉRO DU SERVICE À LA CLIENTÈLE. (Pour un service plus rapide, ayez à portée de la main les numéros de série et de modèle et de type de votre appareil lorsque vous communiquez avec un représentant.)

NUMÉROS DU SERVICE À LA CLIENTÈLE

Aux États-Unis 1-800-851-8900

Au Canada 1-800-267-2826

Adresse du site Web : www.hamiltonbeach.com

CONSERVEZ CES NUMÉROS POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE!

Recettes

Ces recettes ont été élaborées pour utilisation avec les petits et gros grils-santé à contact. Les ingrédients sont mentionnés en conséquence; par exemple, 2 ou 4 tranches de pain. Utiliser la quantité plus petite pour le petit gril ou si vous faites cuire pour deux personnes sur le gros gril. Utiliser la quantité plus grande pour le gros gril.

REMARQUE : Pour le gril à sélecteur de chaleur variable, toutes les recettes ont été testées au réglage de chaleur élevée (HIGH).

Bagel au jambon et au fromage

2 ou 4 bagels ordinaires
 4 ou 8 tranches ($\frac{1}{2}$ once chaque) de fromage américain
 2 ou 4 onces de jambon finement tranché

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Déposer le **dessus** des bagels sur le gril. Abaisser le couvercle et chauffer pendant 3 minutes. Retirer et garder au chaud.
3. Entre temps, déposer les tranches de fromage sur la partie **inférieure** des bagels. Recouvrir du jambon. Mettre sur le gril. Couvrir et cuire pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Recouvrir du **dessus** des bagels. **2 ou 4 portions**

Sandwich toasté au beurre d'arachides et à la gelée

4 ou 8 tranches de pain blanc ferme
 Beurre d'arachides
 Gelée ou confiture

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Tartiner la moitié des tranches de pain de beurre d'arachides et de gelée ou de confiture. Recouvrir des quatre autres tranches.
3. Abaisser le couvercle et cuire les sandwiches pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. **2 ou 4 portions**

Pain doré à la cannelle

3 oeufs
 $\frac{1}{3}$ tasse de lait
 1 cuillère à soupe de sucre
 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de vanille
 4 tranches de pain
 Cannelle

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Dans un bol moyen peu profond, battre les oeufs, le lait, le sucre et la vanille. Tremper le pain dans le mélange d'oeufs.
3. Sur un petit gril, déposer 2 tranches de pain. Abaisser le couvercle et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à cuisson complète. Répéter avec le reste du lait OU,
4. Sur le gros gril, déposer 2 tranches de pain et recouvrir des tranches de pain qui restent pour un "sandwich" au pain doré. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
5. Saupoudrer de cannelle avant de servir avec du beurre et du sirop. **2 portions**

Pommes de terre rissolées légères

$1\frac{1}{2}$ ou 3 tasses de pommes de terre râpées congelées, style méridional
 $\frac{1}{2}$ ou 1 oignon vert, finement haché (facultatif)

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Déposer les pommes de terre et les oignons sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et dorées. **2 ou 4 portions**

Burgers à la sauce pizza

½ ou 1 livre de boeuf haché maigre
¼ ou ½ tasse de mozzarella râpée (1 ou 2 onces)
¼ ou ½ cuillère à thé de feuilles d'origan séchées, écrasées
2 ou 4 muffins anglais pour sandwiches, coupés en deux et toastés

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Bien mélanger le boeuf haché, le fromage et l'origan. Former deux ou quatre galettes de 3½ po.
3. Déposer les galettes sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf soit bien cuit. Servir sur des muffins anglais. Recouvrir de sauce pizza, si désiré. **2 ou 4 portions**

Sandwich spécial au jambon et au fromage

4 ou 8 tranches de pain de seigle
Vinaigrette des Mille Îles ou russe
4 ou 8 onces de jambon finement tranché
2 ou 4 onces de fromage suisse finement tranché
½ ou 1 tasse de salade de chou

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Tartiner la moitié des tranches de pain de vinaigrette. Recouvrir de jambon, fromage et salade de chou. Recouvrir le tout des autres tranches de pain.
3. Abaisser le couvercle et cuire les sandwiches pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds et que le fromage soit fondu. **2 ou 4 portions**

Burgers à la dinde et aux légumes potagers

½ ou 1 lb de dinde hachée maigre
½ ou 1 tasse de carottes et de courgettes râpées en filaments
1 ou 2 cuillères à soupe d'oignons finement hachés
1 cuillère à soupe de persil frais finement haché
2 ou 4 petits pains à sandwich au blé entier ou blancs

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Bien mélanger la dinde, les carottes et les courgettes, les oignons et le persil. Former 2 ou 4 galettes de 3½ po.
3. Déposer les galettes sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite. Servir sur les petits pains. Recouvrir de mayonnaise allégée, de laitue et d'une tranche de tomate, si désiré.

2 ou 4 portions

Pizzawiches au pepperoni

2 ou 4 muffins anglais, coupés en deux
16 ou 32 tranches de pepperoni
2 ou 4 tranches de fromage fondu américain ou cheddar
4 à 8 tranches de tomate
Feuilles d'origan séchées, écrasées

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Sur la moitié des moitiés de muffins, déposer le pepperoni, le fromage et les tomates. Saupoudrer d'origan. Recouvrir des autres moitiés. Abaisser le couvercle et griller pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

2 ou 4 portions

Quesadillas aux haricots et au fromage

½ ou 1 boîte de haricots frits (environ 16 oz)
4 ou 8 tortillas (6 po)
¼ ou ½ tasse de fromage cheddar râpé (1 ou 2 oz)
¼ ou ½ tasse de sauce piquante
1 ou 3 oignons verts, tranchés

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Tartiner la moitié des tortillas de haricots frits, jusqu'à ½ po du rebord. Recouvrir de fromage, sauce piquante et oignons verts. Mouiller les rebords des tortillas. Recouvrir des autres tortillas et coller les rebords ensemble. Couper chaque «sandwich» en deux.
3. Placer une moitié sur le petit gril ou 4 moitiés sur le gros gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 4 à 5 minutes. Retirer du gril et couper chaque moitié en trois triangles. Répéter avec les autres quesadillas. **2 ou 4 portions**

Burgers au thon

1 ou 2 boîtes (de 6 oz chaque) de thon léger en morceaux, égoutté et émietté
¼ ou ½ tasse de miettes de pain sec
¼ ou ½ tasse de céleri finement haché
2 c. à soupe ou ¼ tasse d'oignon finement haché
1 ou 2 cuillères à soupe de persil frais haché
2 c. à soupe ou ¼ tasse de vinaigrette à salade ou de mayonnaise

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Pour les burgers, bien mélanger tous les ingrédients. Former deux ou quatre galettes de 3½ po.
3. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les burgers soient légèrement dorés et bien chauds. **2 ou 4 portions**

Salade César au poulet grillé

1 ou 2 moitiés de poitrine de poulet désossée et sans peau (environ 4 ou 8 oz)
 1 blanc d'oeuf, légèrement battu
 2 c. à soupe ou ¼ tasse de parmesan râpé
 3 ou 6 tasses de laitue romaine coupée grossièrement
 1 ou 2 oignons verts, tranchés
 ¼ ou ½ tasse de croûtons
 Vinaigrette à salade César

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Tremper le poulet dans le blanc d'oeuf et le recouvrir de fromage.
3. Déposer le poulet sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirer du gril et laisser refroidir légèrement.
4. Couper le poulet en lanières. Mélanger la laitue, les oignons verts, les croûtons et le poulet en lanières. Ajouter de la vinaigrette, au goût. Brasser. **2 ou 4 portions**

Légumes grillés sur pain italien

½ ou 1 petite aubergine, coupée en 8 tranches (½ po)
 ½ ou 1 poivron rouge moyen, coupé en lanières
 ½ ou 1 oignon moyen, tranché
 1 ou 2 gousses d'ail, émincées, ou ¼ cuillère à thé de poudre d'ail
 ½ ou 1 tasse de mozzarella ou de fromage à pizza râpé
 ½ ou 1 miche de pain italien ou français, environ 12 oz
 Vinaigrette italienne

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Déposer l'aubergine, le poivron, l'oignon et l'ail sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saupoudrer de fromage.
3. Couper le pain en deux, dans le sens de la longueur. Mouiller légèrement les deux moitiés de pain de vinaigrette. Disposer les légumes et le fromage sur la moitié inférieure et recouvrir de la moitié supérieure. Couper en 2 ou 4 sandwiches. **2 ou 4 portions**

Sandwiches aux «boulettes de viande»

½ ou 1 livre de boeuf haché maigre
 ¼ ou ½ tasse de miettes de pain assaisonnées à l'italienne
 2 c. à soupe ou ¼ tasse d'oignons hachés
 ½ ou 1 cuillère à thé de feuilles de basilic séchées, écrasées
 1 oeuf ou 2 blancs d'oeufs
 2 ou 4 petits pains italiens croustillants d'environ 7 po de long
 1 pot (de 8 oz ou 14 oz) de sauce à spaghetti, réchauffée
 Parmesan râpé

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Dans un plat, bien mélanger le boeuf, les miettes de pain, les oignons, le basilic et l'oeuf. Former deux ou quatre galettes de 3½ po.
3. Déposer les galettes sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf soit bien cuit. Couper chaque galette en 8 morceaux. Déposer sur le pain et recouvrir les «boulettes de viande» de sauce à spaghetti chaude. Saupoudrer de fromage. **2 ou 4 portions**

Boeuf et champignons minute

½ ou 1 livre de lanières de bifteck de surlonge
 1 ou 2 tasses de champignons frais tranchés (3 ou 6 oz)
 ½ ou 1 oignon moyen, tranché
 1 ou 2 gousses d'ail, émincées ou ⅛ ou ¼ cuillère à thé de poudre d'ail
 ¾ de tasse ou 1 pot (12 oz) de jus de viande de boeuf
 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
 ¼ ou ½ tasse de crème sure
 Nouilles cuites chaudes

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Déposer les lanières de boeuf sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf soit doré et bien cuit. Retirer.
3. Déposer les champignons, les oignons et l'ail sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Entre temps, chauffer le jus de viande, la sauce Worcestershire et la crème sure dans une poêle (ou au micro-ondes sur HIGH pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud). Ajouter le mélange de boeuf et champignons. Servir sur des nouilles. **2 ou 4 portions**

Côtelettes de porc glacées à l'orange

2 c. à soupe ou ¼ tasse de marmelade d'oranges
 1 cuillère à soupe de sauce soja
 1 cuillère à soupe de jus de citron ou de lime
 ¼ cuillère à thé de gingembre moulu
 2 ou 4 côtelettes de porc désossées, d'une épaisseur de ¾ po (environ 1 lb)

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Pour le glaçage, mélanger la marmelade d'oranges, la sauce soja, le jus de citron et le gingembre. Déposer les côtelettes sur le gril. Napper les côtelettes du glaçage préparé. Abaisser le couvercle et cuire pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les côtelettes soient bien cuites. Retirer les côtelettes et verser le glaçage dessus. **2 ou 4 portions**

Tacos vraiment faciles à faire

½ ou 1 lb de boeuf haché maigre
 ¼ ou ½ tasse d'oignons hachés
 ½ ou 1 emballage (1¼ oz) de mélange d'assaisonnement à taco
 6 ou 12 coquilles à taco
 Laitue coupée en lanières, tomates hachées, cheddar râpé
 Crème sure et/ou salsa

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Défaire le boeuf haché sur le gril et le recouvrir des oignons. Saupoudrer d'assaisonnement pour taco. Abaisser le couvercle et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf soit bien cuit.
3. Remplir chaque coquille de taco du mélange de boeuf. Recouvrir de laitue, tomates et fromage. Ajouter de la crème sure et/ou de la salsa. **2 ou 4 portions**

Tortillas au poulet et aux poivrons

- ½ ou 1 lb de poitrines de poulet désossées, sans peau
- ½ ou 1 tasse de sauce piquante
- 1 ou 2 poivrons moyens verts ou rouges, coupés en lanières
- ½ ou 1 oignon moyen, tranché
- ¼ ou ½ c. à thé de feuilles d'origan sèches, écrasées
- 2 ou 4 tortillas à la farine (8 po)
- ½ ou 1 tasse de fromage cheddar râpé (2 ou 4 oz)

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Assaisonner le poulet de sel, si désiré. Placer le poulet sur le gril et le badigeonner de ¼ de tasse de sauce piquante. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Retirer le poulet et le garder au chaud.
3. Déposer les poivrons et l'oignon sur le gril. Saupoudrer d'origan. Couvrir et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres, mi-croquants.
4. Réchauffer les tortillas au micro-ondes en suivant les instructions sur l'emballage. Trancher le poulet en lanières minces et les déposer au centre de chaque tortilla. Recouvrir du mélange de poivrons et du fromage. Replier un côté puis rouler. Servir avec le reste de la sauce piquante. **2 ou 4 portions**

Galettes au poulet et aux légumes

- 2 ou 4 poitrines de poulet cuites (cru, environ ½ à 1 lb chacune)*
- 14 ou 28 quartiers de pommes de terre congelés avec la peau (environ 12 oz)
- 1 ou 2 tasses de pois congelés
- ½ ou 1 boîte (10½ oz) de crème de champignons condensée
- Feuilles de thym séchées, écrasées

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Déposer 1 poitrine de poulet sur chaque feuille de papier d'aluminium, coupée à environ 12x16 po. Recouvrir de 7 quartiers de pommes de terre, de ½ tasse de pois et de ¼ de boîte de soupe aux champignons. Saupoudrer de thym. Envelopper pour former des galettes de 6x4 po.
3. Déposer 2 galettes sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

* Remarque : Pour griller les poitrines de poulet, se reporter au «Tableau de grillades» à la page 5. **2 ou 4 portions**

Crevettes vapeur

- ½ ou 1 lb de grosses crevettes en carapace
- 2 c. à soupe ou ¼ tasse de vinaigre
- 2 c. à soupe ou ¼ tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement à crevettes/crabe
- ½ cuillère à thé de sel

1. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Disposer les crevettes en une seule couche sur le gril. Recouvrir du mélange de vinaigre et d'eau. Saupoudrer d'assaisonnement à crevettes/crabe et de sel. Abaisser le couvercle et cuire pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses. **2 ou 6 portions de hors-d'oeuvre**

Bifteck épicé au poivre

½ ou 1 lb de lanières de bifteck de surlonge
 1 ou 2 petits poivrons rouges ou verts, coupés en lanières
 ½ ou 1 oignon moyen, tranché
 1 ou 2 gousses d'ail, émincées, ou ¼ cuillère à thé de poudre d'ail
 ½ ou 1 pot (12 oz) de jus de viande de boeuf
 1 ou 2 cuillères à soupe de sauce soja
 ¼ ou ½ cuillère à thé de poivre rouge écrasé
 Riz cuit chaud

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Déposer les lanières de boeuf sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le boeuf soit doré et bien cuit. Retirer et garder au chaud.
3. Ajouter les poivrons, les oignons et l'ail sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient mi-tendres mi-croquants.
4. Entre temps, chauffer le jus de viande avec la sauce soja et le poivre rouge dans une poêle ou au micro-ondes sur HIGH pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Ajouter le boeuf cuit et le mélange de légumes.
 Servir sur du riz. **2 ou 4 portions**

Macédoine de légumes grillés

1 ou 2 courgettes ou courges jaunes moyennes, tranchées
 ½ ou 1 oignon moyen, tranché
 1 ou 2 tasses de champignons frais tranchés (3 ou 6 oz)
 1 ou 2 tomates moyennes ou italiennes, tranchées
 ½ ou 1 cuillère à thé de feuilles de basilic séchées, écrasées

1. Vaporiser le gril d'aérosol de cuisine. Préchauffer le gril pendant 6 minutes.
2. Déposer les courgettes et les oignons sur le gril. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Verser dans un plat de service et garder au chaud. Mettre les champignons et les tomates sur le gril. Saupoudrer de basilic. Abaisser le couvercle et cuire pendant 5 minutes.
4. Verser le mélange de tomates, avec le jus de cuisson du plateau ramasse-sauce sur le mélange de courgettes et bien remuer. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. **2 ou 4 portions**

HAMILTON BEACH ♦ PROCTOR-SILEX, INC.

263 Yadkin Road Southern Pines, North Carolina 28387

840092400

PROCTOR-SILEX CANADA, INC.

Picton, Ontario K0K 2T0

Web site address: www.hamiltonbeach.com

1/02