

Gril diététique inox
qd 348 a



Document et visuels non contractuels. Caractéristiques susceptibles d'être modifiées.

riviera&bar
objets d'art culinaire

Société ARB
Parc d'Activités "Les Découvertes"
8 rue Thomas Edison
CS 51 079 - 67452 Mundolsheim CEDEX
Tél. : 03 88 18 66 18 - Fax : 03 88 33 08 51
Adresse Internet : www.riviera-et-bar.fr
Email : info@riviera-et-bar.fr



Avec cet appareil, vous avez fait l'acquisition d'un article de qualité, bénéficiant de toute l'expérience de Riviera & Bar dans le domaine de la cuisson. Il répond aux critères de qualité Riviera & Bar : les meilleurs matériaux et composants ont été utilisés pour sa fabrication, et il a été soumis à des contrôles rigoureux.

Nous souhaitons que son usage vous apporte entière satisfaction.

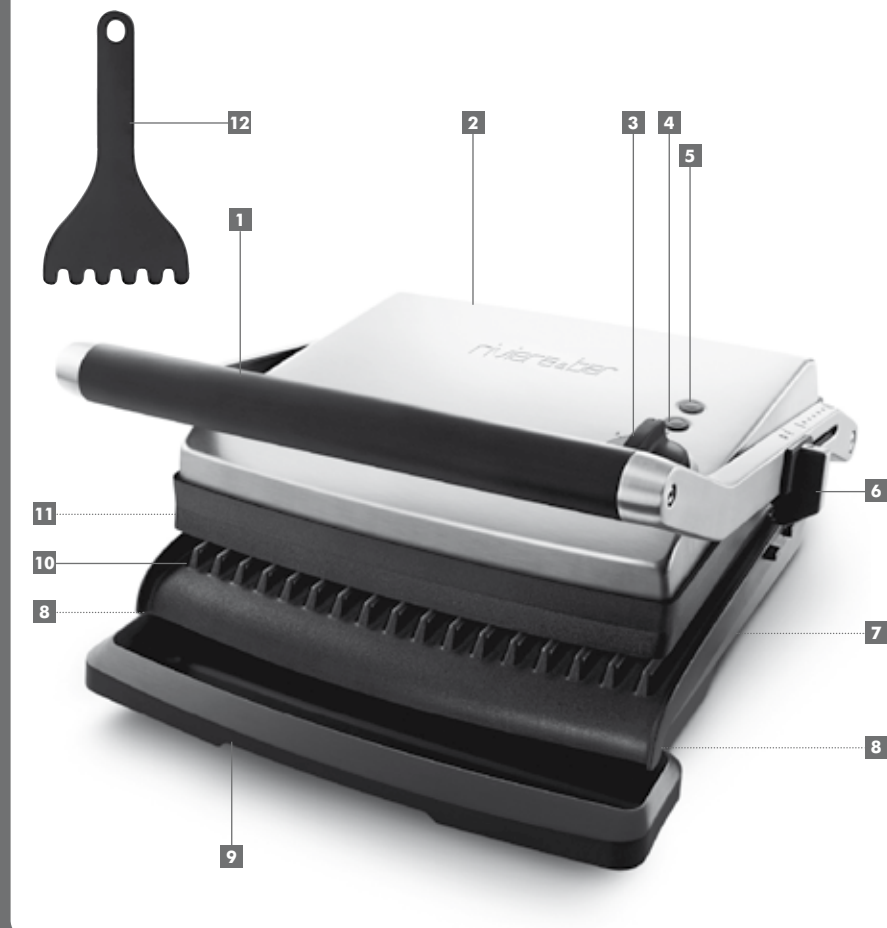
Nous vous demandons de lire très attentivement les instructions indiquées dans cette notice, car elles fournissent, entre autres, des informations importantes relatives à la sécurité d'installation, d'utilisation et d'entretien.

Gardez votre notice, vous pourriez avoir besoin de vous y référer dans le futur.

Sommaire

Description du produit	3
Les plus Riviera & Bar	4
Environnement	4
Recommandations de sécurité particulières	4
Recommandations de sécurité générales	4
Avant la première mise en service	5
Mise en service	5
Conseils et informations	6
Nettoyage et entretien	7
Caractéristiques techniques	7
Guide des grillades	8
Idées Recettes	9

description du produit



- | | | | |
|---|---------------------------------------|----|---|
| 1 | Poignée thermo-isolée | 9 | Bac de récupération amovible des jus de cuisson |
| 2 | Corps supérieur à charnière flottante | 10 | Plaque inférieure rainurée anti-adhésive |
| 3 | Bouton de réglage "Température" | 11 | Plaque supérieure rainurée anti-adhésive |
| 4 | Voyant vert "Température" | 12 | Spatule thermoplastique |
| 5 | Voyant rouge "Mise sous tension" | | |
| 6 | Loquet de réglage et de verrouillage | | |
| 7 | Enrouleur de cordon d'alimentation | | |
| 8 | Pieds rehausseurs rabattables | | |

les "plus" riviera & bar

- Cuisson saine et diététique :
 - Plaque rainurée sans contact aliment/graisse
 - Bac de récupération des jus
- Plaque supérieure réglable 7 positions.
- Double fonction : gril contact pour saisir, gril rehaussé pour réchauffer et gratiner.
- Thermostat réglable.
- Revêtement anti-adhésif.

environnement

- Ne jetez pas l'appareil en fin de vie avec les ordures ménagères, mais déposez-le dans un point de collecte approprié pour son recyclage. Vous aiderez ainsi à protéger l'environnement.

recommandations de sécurité particulières

- Placer l'appareil sur une surface plane, horizontale, sèche et non glissante.
- Afin d'éviter tout risque d'incendie, poser l'appareil sur un support non sensible à la chaleur et l'éloigner au moins de 20 cm des murs. L'espace au-dessus de l'appareil doit être dégagé.
- Ne pas laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché.
- Ne jamais utiliser l'appareil comme élément de chauffage.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'entre pas en contact avec les parties chaudes de l'appareil.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil à vide.
- L'appareil devient chaud lors de son utilisation et le reste un certain temps après emploi. Se servir de la poignée thermoisolée pour soulever la plaque supérieure.
- Ne pas laisser d'ustensiles en plastique, ou autres matériaux sensibles à la chaleur, entrer en contact avec les plaques pendant la cuisson.
- Prendre garde aux projections de graisse.
- En fin de cuisson, toujours positionner le bouton de réglage sur "1" (position minimale de chauffe) et débrancher le cordon d'alimentation.
- Ne jamais déplacer l'appareil lorsque celui-ci est en fonction.
- Ne jamais poser d'aliments ou d'objets sur le couvercle de l'appareil lorsqu'il est en fonction ou lorsqu'il est rangé.

- Ne pas ranger l'appareil lorsqu'il est encore chaud. Le laisser refroidir à l'air libre auparavant.
- Débrancher le cordon d'alimentation de l'appareil dans les cas suivants :
 - Immédiatement après chaque utilisation
 - Avant tout nettoyage
 - En cas de dérangement ou de mauvais fonctionnement.

recommandations de sécurité générales

- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Ne pas manipuler l'appareil les mains mouillées.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Ne brancher l'appareil que sur une prise répondant aux prescriptions de sécurité avec mise à la terre. Dans le cas où une rallonge serait nécessaire, utiliser une rallonge avec prise de terre incorporée et d'une intensité nominale suffisante pour supporter l'alimentation de l'appareil.
- S'assurer que la tension du secteur correspond bien à celle marquée sur la plaque signalétique de l'appareil.
- Afin d'éviter une surcharge du réseau électrique, veiller à ne pas brancher d'autres appareils de forte consommation électrique sur le même circuit.
- S'assurer avant chaque utilisation que le câble d'alimentation est en parfait état.
- Ne jamais utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas placer l'appareil près d'une source de chaleur et éviter que le cordon d'alimentation ne touche une surface chaude.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil avec le cordon enroulé.
- Ne jamais tirer sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil lui-même pour débrancher l'appareil.
- Afin d'éviter tout danger en cas d'endommagement du cordon d'alimentation, celui-ci doit être remplacé par un professionnel d'un Centre Service Agréé Riviera & Bar.
- En cas de panne ou de mauvais fonctionnement, ne pas chercher à réparer l'appareil soi-même, mais le confier à un Centre Service Agréé Riviera & Bar.

Vous trouverez les coordonnées du Centre Service Agréé Riviera & Bar le plus proche de chez vous sur :

www.riviera-et-bar.fr

- Cet appareil est prévu pour un usage domestique. Une utilisation non adéquate et/ou non conforme au mode d'emploi annule la garantie et ne peut engager la responsabilité du fabricant.

avant la première mise en service

- Avant la première utilisation, veillez à enlever les éventuels feuillets d'information, supports de protection et tous les éléments d'emballage (sachets plastiques, cales carton ou polystyrène...).
- Assurez-vous que les 2 plaques de cuisson (10 et 11) sont parfaitement propres. Le cas échéant, essuyez-les avec un chiffon doux et légèrement humide.

A NOTER...

Pour accéder aux plaques (10 et 11), déverrouillez le loquet (6) en le déplaçant sur la position .

mise en service

- Déroulez entièrement le cordon d'alimentation.
- Vérifiez que le bac de récupération (9) est bien inséré dans la partie avant du socle et que les plaques (10 et 11) sont fermées.



- Branchez le cordon d'alimentation sur une prise secteur. Le voyant rouge "Mise sous tension" (5) s'éclaire aussitôt.

A NOTER...

À la première utilisation, il se peut qu'une légère fumée se dégage des plaques (10 et 11). Ceci est tout à fait normal.

1. Positionnez le bouton de réglage "Température" (3) sur "5" pour préchauffer votre gril à température maximale.




Dès que le voyant vert "Température" (4) s'éclaire, le gril est prêt à être utilisé.

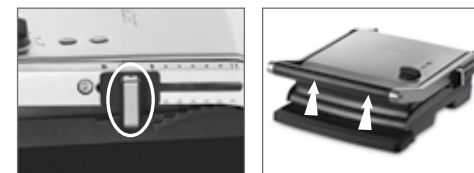
REMARQUE IMPORTANTE

Attendez toujours l'éclairage du voyant vert (4) avant de démarrer la cuisson.

A NOTER...




Pendant le processus de cuisson, le voyant vert (4) s'allume et s'éteint à plusieurs reprises. Ceci est tout à fait normal et indique que la température sélectionnée est maintenue de manière la plus constante possible.

2. Assurez-vous que le loquet (6) soit positionné sur  et ouvrez complètement le corps supérieur (2) en tirant la poignée (1) vers le haut.



3. Placez les aliments à cuire sur la plaque inférieure (10).
4. Abaissez le corps supérieur (2) en vous servant de la poignée (1). Celui-ci est équipé d'une charnière flottante conçue pour que la plaque supérieure (11) soit toujours horizontale et chauffe les aliments de manière uniforme sur l'ensemble de sa surface.

A NOTER...

- Pour les viandes, conservez le loquet (6) sur la position . Les 2 plaques comprennent les aliments et l'effet "grillade" est maximal.
- Pour les aliments plus délicats (poissons, pains à sandwich...), positionnez le loquet (6) entre les repères  et  de manière à adapter la hauteur aux dimensions des aliments sans que ces derniers soient comprimés.



Pièces de viande conseillées

Bœuf	Aloyau, steak, noix d'entrecôte, filet...
Agneau	Gigot, filet, carré, côtelettes et brochettes...
Porc	Faux-filet, travers de porc, cuisse, filet, brochettes...

A NOTER...

Si vous désirez cuire une face à la fois, vous pouvez aussi utiliser le grill en conservant le corps supérieur (2) entièrement ouvert (position verticale). Dans ce cas, prenez grand soin de ne pas toucher la plaque supérieure (11) qui chauffe également !


5. Selon vos goûts et le temps dont vous disposez, ajustez éventuellement la température de cuisson à l'aide du bouton de réglage (3) :
- Pour les aliments nécessitant une cuisson à température plus basse (légumes, hamburgers...), réglez le bouton de réglage "Température" (3) sur "1" ou "2".
 - Pour les grillades de viandes et de poissons, nous vous recommandons toutefois de rester au minimum sur "4" et idéalement sur "5".



6. Lorsque les aliments sont grillés (cf. rubrique "Guide des grillades" pour connaître les temps de cuisson), soulevez la plaque supérieure (11) et retirez les aliments à l'aide de la spatule thermoplastique (12) livrée avec l'appareil.

CONSEIL

N'utilisez jamais de pince tranchante en métal ou de couteau pointu car ceux-ci pourraient endommager la couche anti-adhésive des plaques de cuisson.

7. En fin d'utilisation, ramenez le bouton "Température" (3) sur "1" et débranchez le cordon d'alimentation de l'appareil.
8. Attendez que l'appareil soit complètement froid et nettoyez les 2 plaques de cuisson (cf. rubrique "Nettoyage et entretien").
9. Verrouillez le loquet (6) sur position  et enroulez entièrement le cordon autour de l'enrouleur (7).

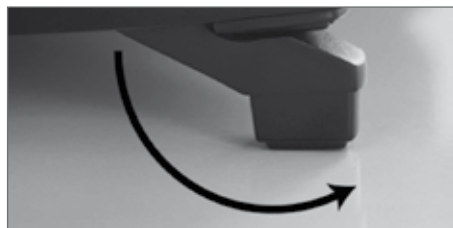
A NOTER...

Si vous désirez ranger l'appareil et gagner un maximum de place, posez-le à la verticale.

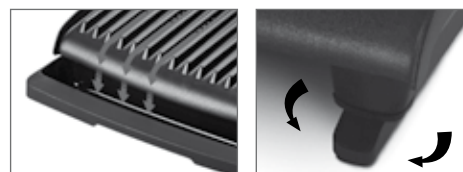


conseils et informations

- L'appareil est équipé de pieds avant rehausseurs (8) qui permettent de redresser la plaque inférieure (10) en position horizontale lors de la cuisson de certains aliments. Cette position permet ainsi d'empêcher les saucisses à griller de glisser hors du grill.




- Ce grill est spécialement conçu pour réaliser une cuisson saine. Que la plaque inférieure (10) se trouve en position inclinée, sans rehausser les pieds (8), ou en position horizontale, pieds (8) déployés, le surplus de graisse s'écoule automatiquement dans le bac de récupération amovible (9) grâce au fond incliné des rainures de la plaque (10).



Pieds escamotés
(plaque inférieure inclinée)

Pieds rehaussés
(plaque inférieure horizontale)

- Il est possible d'utiliser ce grill pour réchauffer, gratiner ou décongeler. Dans ce cas, positionnez le loquet (6) sur le repère  afin que l'espacement soit maximal entre les 2 plaques. Ainsi, les aliments ne sont pas en contact direct avec la plaque supérieure (11) et le grill joue le rôle de four.
- Cet appareil étant équipé de plaques anti-adhésives, l'utilisation d'huile ou autre matière grasse n'est pas forcément nécessaire.
- Ne salez pas la viande avant la cuisson car le sel la durcit et draine son jus.
- Lorsque vous utilisez des viandes "plus dures" (palette, côtelettes...), nous vous conseillons de les attendrir en les faisant mariner quelques heures dans du vin ou du vinaigre.
- Si vous vous servez d'une recette faisant appel à une marinade, ou à des viandes pré-marinées, éliminez l'excédent de marinade et tamponnez la viande avec du papier alimentaire absorbant avant de la placer sur le grill.
- Attention aux marinades sucrées qui peuvent brûler et adhérer à la plaque lors de la cuisson.
- Ne faites pas trop cuire la viande. Elle est meilleure lorsqu'elle est servie rose et juteuse.
- Ne percez pas la viande avec une fourchette et ne la coupez pas pendant la cuisson. Les jus s'échapperaient et la viande s'en trouverait durcie.
- Avant de griller des saucisses, nous vous conseillons de les faire dégorgier afin d'extraire le surplus de graisse.
- Servez-vous toujours de la spatule thermoplastique (12) livrée avec l'appareil pour retirer les aliments du grill.

nettoyage et entretien

- Les opérations d'entretien et de nettoyage doivent être faites appareil débranché et complètement refroidi.
- Nettoyez toujours le grill après chaque usage pour éviter l'accumulation d'aliments cuits et recuits.

REMARQUE IMPORTANTE

Les plaques de cuisson (10 et 11) sont recouvertes d'une couche anti-adhésive. Ne vous servez en aucun cas d'agents abrasifs.

- Enlevez le bac de récupération des jus (9), videz-le après chaque usage et lavez-le avec de l'eau savonneuse et tiède. Ne vous servez jamais d'agents nettoyants métalliques ou abrasifs. Rincez et séchez-le avant de le remettre en place.

A NOTER...

Le bac de récupération des jus (9) peut être lavé au lave-vaisselle.

- La poignée thermo-isolée (1), son armature en acier massif et la carrosserie inox de l'appareil se nettoient avec un chiffon doux et légèrement humide. Ne vous servez jamais d'agents nettoyants métalliques ou abrasifs. Essuyez-les soigneusement.

caractéristiques techniques

Puissance : 1850-2200 W
Tension d'utilisation : 220-240 V ~ 50 Hz
Poids : 5,1 kg
Dimensions : L 330 x H 165 x P 380 mm

nota

La garantie est définie sur le bulletin de garantie joint. Elle ne couvre pas l'usure normale. Le fabricant ne pourra être tenu responsable de dommages éventuels causés par un usage incorrect de l'appareil, non conforme au mode d'emploi ou par des réparations effectuées par un personnel non qualifié.



Guide des grillades

La grillade par contact est une forme de cuisson efficace et particulièrement saine. Les temps de cuisson ci-dessous sont donnés à titre indicatif du fait des diverses épaisseurs des ingrédients.

INGRÉDIENTS	TEMPS DE CUISSON
Agneau Carré d'agneau Côtelettes d'agneau Gigot d'agneau	3 min. 4 min. 4 min.
Boeuf Steak de longe Steak minute Steak haché	3 min. pour un steak semi-saignant /5-6 min. pour un steak bien cuit 1-2 min. 4-6 min.
Légumes Aubergines Courgettes Patates douces	3-5 min. 3-5 min. 3-5 min.
Porc Filet mignon Steak de longe	4-6 min. 4-6 min.
Poissons et fruits de la mer Filets de poisson Croquette de poisson Mollusque (poulpe, pieuvre...) Crevettes Coquillages (Saint-Jacques...)	2-4 min. 3-5 min. 3 min. 2 min. 1 min.
Poulet Poirine de poulet Cuisse de poulet	4-6 min. ou jusqu'à cuisson complète 4-5 min. ou jusqu'à cuisson complète
Saucisses Minces Épaisses	3-4 min. 6-7 min.




Steak mariné

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 tasse de vin rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à c. d'ail haché
- 4 steaks de contre-filet



1. Faites une marinade avec le vin, l'huile, la moutarde et l'ail.
2. Placez les steaks dans un plat creux, versez la marinade et laissez reposer entre ½ heure et 1 heure.
3. Préchauffez le grill sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
4. Tamponnez légèrement les steaks avec du papier alimentaire absorbant.
5. Disposez les steaks sur le grill et faites-les griller pendant 3 minutes sur position .
Servez avec de la purée de pommes de terre et une salade verte.

Émincé de bœuf sur lit de salade

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de rumsteak
- 3 piments rouges doux
- 2 c. à s. de sauce de soja
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1/2 c. à c. d'ail haché



1. Préchauffez le grill sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
2. Emincez le rumsteak et les piments. Faites-les mariner 20 minutes avec la sauce de soja, le gingembre et l'ail.
3. Répartissez la salade dans 4 assiettes.
4. Faites cuire l'émincé de bœuf pendant 1 à 2 minutes sur le grill, en positionnant le loquet (6) entre les repères  et .
Disposez l'émincé sur la salade et assaisonnez avec de la sauce soja et des noix de cajou.

Filets de poulet aigre-doux

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 c. à s. de sauce de soja
- 2 c. à c. de sucre
- 2 c. à c. de saké
- 4 filets de poulet


1. Mélangez la sauce soja, le sucre et le saké.
2. Placez les filets de poulet dans un plat à gratin et arrosez avec le mélange soja, sucre, saké.
3. Laissez mariner 30 minutes et tamponnez légèrement les filets avec du papier alimentaire absorbant afin d'éliminer l'excédent de marinade.
4. Préchauffez le grill sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
5. Disposez le poulet sur le grill et faites-le cuire 4 à 5 minutes, en positionnant le loquet (6) entre les repères  et .
6. Otez la viande du grill et laissez-la reposer 5 minutes.
Vous pouvez servir ces filets de poulet sur un lit de riz cuit à l'étuvée, accompagné d'une salade verte en garnissant l'ensemble avec des tranches de citron.

Escalopes de dinde aux poivrons

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 escalopes de dinde
- 1 c. à c. de paprika
- 2 poivrons
- 10 cl d'huile
- Poivre, sel



1. Saupoudrez chaque escalope de paprika. Poivrez, salez et réservez.
2. Faites cuire à l'eau les poivrons et mixez-les.
3. Marinez les escalopes de dinde dans ce mélange avec l'huile pendant 3 heures.
4. Préchauffez le grill sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
5. Disposez les escalopes sur le grill et faites-les griller 10 minutes sur position .
Servez chaud avec le reste de la marinade et accompagnez de pommes de terre cuites à l'eau.

Brochettes de poulet au citron et au miel

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de poitrine de poulet
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à c. de graines de sésame
- 1 c. à c. de gingembre râpé



1. Préchauffez le gril sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
2. Coupez le poulet en fines lamelles et enfiler ces morceaux sur 8 brochettes.
3. Disposez les brochettes sur le gril et faites-les cuire 3 à 4 minutes en positionnant le loquet (6) entre les repères  et .
4. Pendant la cuisson des brochettes, mélangez en sauce le jus de citron, le miel, les graines de sésame et le gingembre.
Accompagnez les brochettes avec du riz cuit à la vapeur et des légumes verts et versez la sauce avant de déguster...

Brochettes d'agneau à l'origan

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g d'agneau maigre désossé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de feuilles d'origan séchées
- 1 c. à c. d'ail haché
- Poivre noir moulu



1. Coupez l'agneau en cubes de 2,5 cm et faites-les mariner 30 minutes dans le mélange d'huile d'olive, de jus de citron, d'origan et d'ail.
2. Sortez les cubes d'agneau de la marinade et tamponnez-les légèrement avec du papier alimentaire absorbant.
3. Enfiler les morceaux d'agneau sur 4 brochettes et poivrez généreusement.
4. Préchauffez le gril sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
5. Disposez les brochettes sur le gril et faites-les cuire 4 à 5 minutes en positionnant le loquet (6) entre les repères  et 
Servez avec du pain et une salade verte grecque agrémentée d'olives noires et de feta.

Steak de saumon en croûte à l'estragon et au poivre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 steaks de saumon (env. 180 g pièce)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de feuilles d'estragon
- Poivre noir moulu



1. Mixez l'huile, l'estragon et le poivre.
2. Badigeonnez ce mélange sur les steaks de saumon.
3. Préchauffez le gril sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
4. Disposez les steaks sur le gril et faites-les cuire 2 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré à l'extérieur et rosé à l'intérieur, en positionnant le loquet (6) entre les repères  et 
Garnissez le saumon avec des tranches de citron vert et servez avec une purée de pommes de terre.

Crevettes au gingembre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de crevettes grises pelées avec les queues intactes
- 1 c. à c. d'ail haché
- 1/2 tasse de sauce soja
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1 c. à s. de gingembre coupé en lamelles
- 350 ml de sauce chili Thai



1. Préchauffez le gril sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
2. Enfiler environ 4 crevettes sur des baguettes en bois.
3. Mélangez le restant des ingrédients et versez l'ensemble sur les crevettes.
4. Disposez les brochettes sur le gril et faites-les cuire 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles deviennent roses et tendres, en positionnant le loquet (6) entre les repères  et 
Servez avec du riz à la vapeur et des brocolis.

Poules à la sauce chili et persil

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 750 g de poules
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sauce chili
- Jus et zeste d'un citron
- Persil haché
- Poivre noir moulu





1. Préchauffez le gril sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
2. Dans un récipient, mélangez les poules avec l'huile, la sauce chili, le jus et le zeste de citron et le persil. Mélangez et poivrez.
3. Disposez les poules sur le gril et faites-les cuire 3 minutes, en positionnant le loquet (6) entre les repères  et 
Servez sur un lit de vermicelles, garni de citron et de coriandre.

Brochettes sucrées salées courgettes abricots

Pour 7/8 petites brochettes

Ingrédients :

- 4 petites courgettes
- Sel, poivre, herbes de Provence
- Piment d'Espelette
- 10/12 tranches de lard très fines
- 12 abricots moelleux ou frais

1. Préchauffez le gril sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
2. Blanchissez les courgettes pelées 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Coupez-les en tronçons de taille moyenne.
3. Préparez un mélange épicé avec sel, poivre du moulin, herbes de Provence et une pincée de piment puis roulez les tronçons de courgette dans ce mélange.
4. Disposez les tranches de lard sur le gril et faites-les griller en positionnant le loquet (6) entre les repères  et .
5. Coupez les tranches de lard en deux dans le sens de la longueur en fonction de la taille de vos tronçons de courgettes. Enroulez le lard autour des tronçons.
6. Coupez les abricots en 2 ou 3 suivant leurs tailles.
7. Montez les brochettes en alternant abricots et courgettes préparées et saupoudrez-les d'herbes de Provence.
8. Disposez les brochettes sur le gril et faites-les griller, en positionnant le loquet (6) entre les repères  et 
Dégustez bien chaud.

IDÉES
RECETTES

Brochettes de tofu au saté



Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de tofu ferme
- 1 aubergine
- 1 oignon rouge
- 1/2 concombre
- 3 1/2 tasses de soja frais
- 8 mini-épis de maïs coupés en deux en biseau
- 2 c. à s. d'arachides non salées

Pour la sauce saté :

- 1/4 de tasse de beurre d'arachides non sucré
- 1 c. à c. de sauce soja à teneur réduite en sodium
- 1 c. à s. de miel liquide
- 1 c. à c. de vinaigre de riz ou de vinaigre de cidre
- 1 échalote émincée
- 1/2 tasse de lait de coco léger
- 1 c. à s. de sauce pimentée

1. Préchauffez le gril sur position "5" jusqu'à ce que le voyant vert s'allume.
2. Préparez la sauce saté en versant tous les ingrédients dans un récipient et en les mixant 30 secondes environ, jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Versez la sauce dans un bol et réservez au réfrigérateur.
3. Coupez le tofu et l'aubergine en cubes de 2,5 cm de côté. Pelez l'oignon rouge et coupez-le en 8 quartiers. Pelez le concombre et coupez-le en bâtonnets. Rincez et égouttez les pousses de soja.
4. Faites cuire les mini-épis de maïs 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante, puis égouttez-les et passez-les aussitôt sous l'eau fraîche. Répartissez les bâtonnets de concombre, les mini-épis de maïs et les arachides dans un plat.
5. En alternant, enfiler sur des brochettes les cubes de tofu, d'aubergine et les quartiers d'oignon rouge. Nappez-les d'un peu de sauce saté et faites-les griller 10 à 12 minutes, en positionnant le loquet (6) entre les repères  et 
Disposez les brochettes sur le contenu du plat de service, nappez-les du reste de sauce saté et servez sans attendre.