

**LISEZ ET GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

**Notice D'emploi**



**Poêle à frire électrique**



**Electric Skillet**



**Owner's Guide**

**READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS**

# IMPORTANT SAFEGUARDS

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

**1. Read all instructions before using.**

2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. To protect against electrical shock, do not immerse TEMPERATURE PROBE and cord in water or other liquids.
4. Close supervision is necessary when any appliance is used near children. This appliance is not to be used by 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 has been damaged in any manner. Call Customer Service (see warranty) to return for examination, repair, or adjustment.
7. The use of accessory attachments not recommended by manufacturer may cause injuries.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch heated surfaces.
10. Do not place the appliance on or near a hot gas or electric burner.
11. Extreme caution must be used when moving appliance containing hot oil or other hot liquids.
12. Do not use appliance for other than intended use.
13. Steam escaping from under the LID or the STEAM VENT is hot. Use caution when removing the LID.
14. Oven mitts are required when removing a hot LID or SKILLET PAN or to remove cooked food from the SKILLET PAN.
15. Always attach plug to appliance first, then plug cord in the wall outlet. To disconnect, turn any control to "off", then remove plug from wall outlet.

# CONSIGNES IMPORTANTES

L'emploi de tout appareil électroménager exige l'observation de certaines précautions fondamentales, y compris des suivantes :

1. **Lisez attentivement toutes les instructions avant l'utilisation.**
  2. Ne touchez pas aux surfaces chaudes. Utilisez les poignées et les boutons.
  3. Pour vous protéger des chocs électriques, n'immergez jamais la RÉGULATEUR DE TEMPERATURE À SONDE et le cordon dans l'eau ou dans tout autre liquide.
  4. Redoublez de vigilance si l'appareil fonctionne à proximité d'enfants. Cet appareil ne devrait pas être employé par des enfants.
  5. Débranchez la poêle entre utilisations et avant son nettoyage. Laissez-la refroidir avant de monter ou de démonter toute pièce et avant de la nettoyer.
  6. Ne vous servez pas d'un appareil dont le cordon ou la fiche est abîmé, qui a mal fonctionné ou a été endommagé de quelque façon. Entrez en rapport avec le service à la clientèle (voyez la garantie) pour le renvoyer afin de lui faire subir les vérifications, mises au point ou réparations nécessaires.
  7. L'utilisation d'accessoires n'étant pas formellement conseillés par le fabricant peut entraîner des blessures.
  8. Ne vous servez pas de cet appareil à l'air libre.
  9. Veillez à ce que le cordon ne pende pas et ne touche pas de surface chaude.
  10. Ne placez l'appareil ni sur ni près d'un foyer à gaz ou électrique chaud.
  11. Déplacez prudemment l'appareil s'il contient un liquide chaud – huile ou autre.
  12. N'employez cet appareil qu'aux fins auxquelles il est destiné.
  13. La vapeur qui s'échappe de dessous le COUVERCLE ou de l'ÉVENT À VAPEUR étant très chaude, retirez prudemment le COUVERCLE.
  14. Portez toujours des gants de cuisinier pour enlever le COUVERCLE chaud ou le PLAT CHAUD ainsi que pour retirer les aliments cuits du PLAT.
  15. Reliez toujours le régulateur à l'appareil avant de brancher le cordon. Pour le débranchement, réglez la commande à l'arrêt puis tirez la fiche hors de la prise.

# GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Cet appareil n'est destiné qu'à l'EMPLOI DOMESTIQUE.

Ne contient pas de pièces réparer l'utilisateur. N'essayez en aucune circonstance de réparer cet appareil.

Cet appareil est pourvu d'un cordon électrique court qui ne devrait ni s'emêler ni faire reboucher, comme pourrait le faire un cordon plus long. **UTILISER UN CORDON PROLONGATEUR EST PERMIS À CONDITION QUE SA TENSION ASSIGNEE SOIT AU MOINS EGALE À CELLE DE LA POELE.**

Cette rallonge ne doit pas pendre du plan de travail ou du plateau de table, pour éviter que les enfants ne puissent la tirer ou qu'elle risque de faire reboucher.

**ATTENTION:** Certains plans de travail ont des prises sensibles à la chaleur que d'autres. Veillez à toujours poser la POELE ou son PLAT sur une surface que la chaleur ne risque pas d'abîmer.

**COURANT ELECTRIQUE:** Si d'autres électroménagers sont branchés sur le même circuit, la poêle risque de ne pas fonctionner convenablement. Il est essentiel que la poêle soit branchée sur un circuit distinct.

**NE PAS UTILISER DE CORDON PROLONGATEUR.** Le cordon d'alimentation court, fourni pour réduire les risques de s'empecher les pieds ou de reboucher, est doté d'une fiche tripolaire (à branche de terre). Afin de limiter les risques de chocs, la fiche n'enfoncée dans les prises de courant alternatif de 120 volts (à la terre) que dans un sens. Si la fiche ne rentre pas ou pénètre dans la prise A avec du jeu ou bien si la prise est chaude, ne pas employer cette prise. Communiquer avec un électricien qualifié. Ne modifier la fiche en aucune façon. Le cordon ne doit pas pendre afin que les enfants ne puissent pas le tirer et qu'il ne risque pas de faire reboucher.

# SAVE THESE INSTRUCTIONS

This appliance is for **HOUSEHOLD USE ONLY**.

No user-serviceable parts inside. Do not attempt to service this product.

A short power-supply cord is provided to reduce the hazards resulting from entanglement or tripping over a longer cord. **AN EXTENSION CORD MAY BE USED WITH CARE; HOWEVER, THE MARKED ELECTRICAL RATING SHOULD BE AT LEAST AS GREAT AS THE ELECTRICAL RATING OF THE SKILLET.**

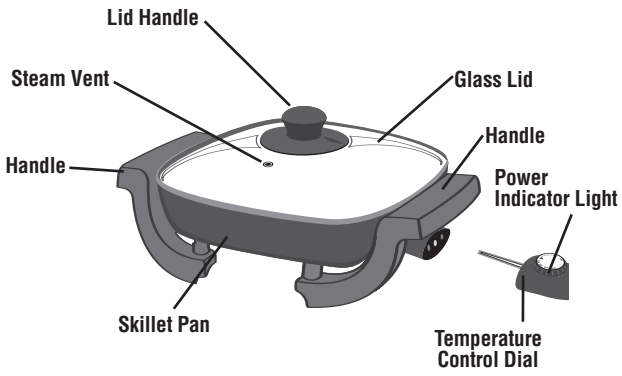
The extension cord should not be allowed to drape over the counter or tabletop where it can be pulled on by children or unintentionally tripped over.

**CAUTION:** Some countertops are more sensitive to heat, use care not to place skillet or SKILLET PAN on surfaces where heat may cause damage.

**ELECTRIC POWER:** If electric circuit is overloaded with other appliances, skillet may not operate properly. Skillet must be operated on a separate circuit from other operating appliances.

**DO NOT USE AN EXTENSION CORD.** A short power-supply cord is provided to reduce the entanglement or tripping hazards due to a longer cord. The appliance has a 3- prong grounding type plug. To reduce the Risk of Electric Shock, plug will fit into 120V AC grounded outlets only one way. If the plug does not fit, if the plug fits loosely into the A outlet, or if the outlet feels warm, Do Not Use That Outlet. Contact a qualified electrician. Do not modify plug in any way. Cord should not be allowed to drape over a table or counter where it can be pulled by children or tripped over.

### KNOW YOUR ELECTRIC SKILLET

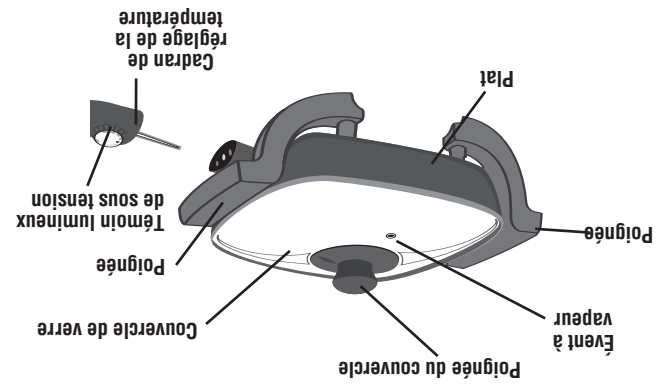


### HOW TO USE YOUR ELECTRIC SKILLET

Before use, wash the SKILLET and LID in warm soapy water or in the dishwasher and dry completely.

1. Set the skillet on a flat, dry, heat resistant surface.
  2. Turn TEMPERATURE CONTROL DIAL to "OFF". Plug skillet into standard 120V AC outlet and turn TEMPERATURE CONTROL DIAL to desired setting, by aligning the temperature with the POWER INDICATOR LIGHT. The POWER INDICATOR LIGHT will come on and remain on while the TEMPERATURE CONTROL DIAL is on the SIMMER or higher settings. SIMMER Setting: SIMMER is recommended for keeping already hot, fully cooked food at the perfect serving temperature. We do not recommend using the SIMMER setting for more than 4 hours.
  3. Preheat the SKILLET with the LID on for 10 -15 minutes.
- NOTE: Due to manufacturing process, during initial use of this appliance, some slight smoke and/or odor may be detected. This is normal with many heating appliances and will not recur after a few uses.

### FAMILIARISEZ-VOUS AVEC LA POÊLE À FRIRE ÉLECTRIQUE



### MODE D'EMPLOI DE LA POÊLE ÉLECTRIQUE

Avant la toute première utilisation, lavez le POÊLE et le COUVERCLE de la poêle à l'eau savonneuse chaude ou au lave-vaisselle; asséchez-les totalement.

1. Posez la poêle sur une surface plane, sèche et insensible à la chaleur. Tournez le BOUTON DE RÉGLAGE DE LA TEMPÉRATURE à l'arrêt (OFF). Branchez le cordon sur courant alternatif de 120 volts puis réglez le BOUTON DE TEMPÉRATURE en faisant correspondre la température et le TÉMOIN DE SOUS TENSION. Le TÉMOIN DE SOUS TENSION s'allumera et restera allumé tant que la poêle sera réglée à «SIMMER» ou à une température supérieure. Réglage mijotage (SIMMER): Le réglage MIIOTAGE (SIMMER) sert à garder les aliments cuits et chauds à la température de service. Nous ne conseillons pas de l'employer plus de 4 heures.
3. Préchauffez la POÊLE de 10 à 15 minutes, avec le COUVERCLE en place. REMARQUE: Il est possible qu'il se dégage un peu de fumée ou une légère odeur lors des premières utilisations. Tout à fait normal avec les produits qui produisent de la chaleur, ce phénomène n'a pas lieu de vous inquiéter. Il cessera sous peu.

## HOW TO USE YOUR ELECTRIC SKILLET (CONT.)

4. The STEAM VENT allows steam to escape while cooking with the LID in place.  
**CAUTION:** Escaping steam is HOT! Be careful when removing or lifting LID. Oven mitts are required when handling the LID or SKILLET.
5. When cooking is complete turn TEMPERATURE CONTROL DIAL to "OFF".
6. Prior to removing skillet from countertop, turn TEMPERATURE CONTROL DIAL to "OFF" and remove plug from wall outlet.
7. The SKILLET can be used as a serving piece on a countertop, kitchen table or other surface.

## MODE D'EMPLOI DE LA POÊLE ÉLECTRIQUE (suite)

4. L'ÉVENT laisse échapper la vapeur quand vous faites cuire avec le COUVERCLE. **ATTENTION:** Cette vapeur est BRÛLANTE! Levez et retirez le COUVERCLE avec prudence. Il est primordial de porter des gants de cuisinier pour manipuler le COUVERCLE ou la POÊLE.
5. À la fin de la cuisson, tournez le BOUTON DE RÉGLAGE DE LA TEMPÉRATURE à la position « OFF » (arrêt).
6. Réglez le CADRAN DE TEMPÉRATURE à « OFF » (arrêt) et tirez la fiche hors de la prise avant de retirer la poêle à frire du plan de travail.
7. La POÊLE se prête tout naturellement au service sur un plan de travail, sur une table, ou autre.

## HOW TO CLEAN YOUR SKILLET

**CAUTION:** Skillet is hot: handle carefully.

1. When cooking is complete, turn TEMPERATURE CONTROL DIAL to "OFF" by aligning with the POWER INDICATOR LIGHT. Unplug the cord from the outlet and allow skillet to cool before cleaning.
2. Prior to washing, make sure that the probe is removed from the skillet.
3. The SKILLET and LID can be washed in the dishwasher or in warm soapy water with a soft cloth.
4. With a damp cloth, clean the PROBE.

## HELPFUL HINTS

- Before using the skillet for the first time, lightly brush cooking surface with vegetable oil. Heat, uncovered, to 300°F/150°C. Turn "OFF" and cool completely. Wipe away excess oil.
- Use only nylon or heat-proof plastic cooking utensils. Metal utensils may scratch the non-stick surface.
- This skillet is not designed to deep fry. To pan-fry, do not use more than 1 cup of oil. Select a vegetable oil or peanut oil for frying, Butter and olive oil should only be used to sauté foods on a lower temperature setting.

## CONSEILS PRATIQUES

- Traitez la poêle à frire avant sa toute première utilisation. Pour ceci enduisez légèrement la surface de cuisson d'huile végétale puis faites chauffer la poêle à 150 °C/300 °F sans utiliser le couvercle. Réglez-la à l'ARRÊT (OFF) puis laissez-la refroidir complètement. Essayez alors l'excédent d'huile.
- Ne vous servez que d'ustensiles de nylon ou de plastique résistant à la chaleur. Des ustensiles en métal rayeraient irrémédiablement le revêtement antiaadhésif.
- Cette poêle à frire n'est pas destinée à la grande friture. N'utilisez jamais plus de 250 mL (1 tasse à mesurer standard) d'huile, quel que soit l'aliment à faire cuire, et choisissez de préférence de l'huile végétale ou d'arachide. Le beurre et l'huile d'olive ne conviennent que pour faire sauter les aliments aux réglages de température les plus bas.

1. En fin de cuisson, réglez le BOUTON DE RÉGLAGE DE LA TEMPÉRATURE à « OFF » (arrêt) en faisant correspondre « OFF » avec le TEMOIN DE MISE SOUS TENSION. Débranchez le cordon d'alimentation et attendez que la poêle ait totalement refroidi pour la laver.
2. Assurez-vous que la sonde soit séparée de la poêle avant le lavage.
3. La POÊLE et le COUVERCLE de la poêle sont lavables en machine ou bien à l'eau savonneuse chaude, à l'aide d'un linge doux.
4. Essayez le RÉGULATEUR DE TEMPÉRATURE À SONDE avec un linge humide.

## ENTRETIEN DE LA POÊLE ÉLECTRIQUE

ALIMENT	QUANTITÉ	DURÉE/DIRECTIVES	TEMP. DE LA POÊLE
<b>HAMBURGERS</b>	gâlettes de 125 g	5 à 9 minutes par face (à point)	180 à 200 °C / 350 à 400 °F
<b>BIFTECK</b>	2,5 cm, sans os	9 à 12 minutes par face	180 à 200 °C / 350 à 400 °F
<b>POULET</b>	poitrines sans os	6 ou 7 minutes par face	180 à 200 °C / 350 à 400 °F
<b>PAIN DORÉ</b>		3 à 5 minutes par face	180 à 200 °C / 350 à 400 °F
<b>CRÊPES</b>		1 à 3 minutes par face	180 à 200 °C / 350 à 400 °F
<b>ŒUFS</b>	Au miroir	2 ou 3 minutes puis retourner et cuire 1 ou 2 minutes. Faire fondre 5 à 10 mL de beurre (ou margarine) dans la poêle.	150 °C / 300 °F
	Pochés	2 ou 3 minutes dans la poêle. Porter 500 mL d'eau et 5 mL de vinaigre de cidre à ébullition dans un ramequin, glisser dans l'eau, couvrir et cuire 2-3 min.	120 °C / 250 °F ou 150 °C / 300 °F
	Brouillés	3 ou 4 minutes Faire fondre 15 à 30 mL de beurre (ou margarine) dans la poêle. Ajouter les œufs et faire cuire jusqu'à ce que la crème prenne.	150 °C / 300 °F
<b>BACON</b>		5 minutes puis retourner et cuire de 1 à 3 minutes	180 à 200 °C / 350 à 400 °F
<b>SAUCISSES EN CHAPELET</b>		8 à 10 minutes	180 à 200 °C / 350 à 400 °F
<b>GALETTES DE CHAIR À SAUCISSE</b>		6 minutes puis retourner et cuire 5 ou 6 minutes	180 à 200 °C / 350 à 400 °F

Les températures et durées de cuisson ne sont fournies qu'à titre indicatif. Augmentez-les ou réduisez-les au besoin pour obtenir les résultats escomptés.

## GUIDE DE TEMPÉRATURE

## TEMPERATURE GUIDE

The cooking temperatures listed in this user manual are estimates. Adjust the cooking temperature slightly up or down to achieve the results you prefer.

FOOD	AMOUNT	TIME/DIRECTIONS	SKILLET TEMP
<b>BURGERS</b>	¼ lb patties.	5 to 9 minutes/per side (med.)	350°F - 400°F(180°C- 200°C)
<b>STEAK</b>	1" thick, boneless	9 to 12 minutes/per side	350°F - 400°F(180°C- 200°C)
<b>CHICKEN</b>	boneless breasts	6 to 7 minutes/per side	350°F - 400°F(180°C- 200°C)
<b>FRENCH TOAST</b>		3 to 5 minutes/per side	350°F - 400°F(180°C- 200°C)
<b>PANCAKES</b>		1 to 3 minutes/per side	350°F - 400°F(180°C- 200°C)
<b>EGGS</b>			
Fried		2 to 3 minutes/first side 1 to 2 minutes/second side Melt 1 to 2 tsp. butter or margarine in skillet	300°F/150°C
Poached	1 to 6 eggs	2 to 3 minutes  Pour 2 cups water and 1 tsp. cider vinegar in skillet. Heat to boiling. Break each egg into a bowl; slip into water. Cover and cook 2 to 3 minutes.	250°F/120°C or 300°F/150°C
Scrambled		3 to 4 minutes Melt 1 to 2 tbs. butter or margarine in skillet. Add eggs, cook, stir gently, until set and cooked.	300°F/150°C
<b>BACON</b>		5 minutes/first side 1 to 3 minutes/second side	350°F - 400°F(180°C- 200°C)
<b>SAUSAGE LINKS</b>		8 to 10 minutes	350°F - 400°F(180°C- 200°C)
<b>SAUSAGE PATTIES</b>		6 minutes/first side 5 to 6 minutes/second side	350°F - 400°F(180°C- 200°C)

## RECOMMENDED INTERNAL TEMPERATURE FOR MEAT

FOOD	MINIMUM INTERNAL TEMPERATURE
STEAK	145 °F / 60 °C (medium rare)
	160 °F / 70 °C (medium)
	170 °F / 80 °C (well done)
BURGERS(Ground Beef)	160 °F / 70 °C
CHICKEN BREAST	170 °F / 80 °C
PORK CHOPS	160 °F / 70 °C (medium)
	170 °F / 80 °C (well done)
HAM	160 °F / 70 °C

NOTE: Use this guide along with an "instant-read" meat thermometer to check internal food temperature. The thermometer should penetrate the thickest part of the food.

REMARQUE : Servez-vous de ce guide de concert avec un thermomètre à viande à affichage instantané pour vérifier la température interne de la pièce de viande. Le thermomètre doit être enfoncé dans la partie la plus charnue.

ALIMENT	TEMPÉRATURE INTERNE MINIMALE
BIFTECK	60 °C / 145 °F (mi-saignant)
	70 °C / 160 °F (à point)
	80 °C / 170 °F (bien cuit)
BURGERS (bœuf haché)	70 °C / 160 °F
POITRINE DE POULET	80 °C / 170 °F
CÔTELETTES DE PORC	70 °C / 160 °F (à point)
	80 °C / 170 °F (bien cuités)
JAMBON	70 °C / 160 °F

## TEMPÉRATURE INTERNE RECOMMANDÉE DE LA VIANDE



Mélangez l'œuf, le lait, la vanille, l'aromaté et le sucre dans un plat peu profond. Faites chauffer la poêle à friter à 180 °C/350 °F. Mettez le beurre dans la poêle. Trempez une face puis l'autre des tranches de pain dans l'œuf et déposez les tranches dans la poêle. Faites cuire 2 ou 3 minutes par face ou jusqu'à ce que le pain soit doré et appétissant. Saupoudrez alors chaque tranche de pain doré de sucre glace et servez avec du sirop d'érable.

**PAIN DORÉ CLASSIQUE**  
 1 œuf, légèrement battu  
 75 mL de lait  
 1 mL d'extrait de vanille  
 Pointe de muscade ou de cannelle  
 2 mL de sucre  
 15 mL de beurre ou de margarine  
 2 tranches de pain croûlé,  
 de 2,5 cm d'épaisseur  
 Sucre glace  
 Sirop d'érable

Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir un peu. Combinez la farine, le sucre, la levure chimique et les épices dans un petit bol. Versez le lait, la vanille et le beurre dans un bol. Ajoutez l'œuf et battez légèrement. Incorporez la farine en remuant juste assez pour mouiller les ingrédients secs. Incorporez délicatement la pomme et les noix. Chauffez la poêle à 180 °F/350 °F et répandez-y un peu d'huile au pinceau. Utilisez environ 50 mL de pâte par crêpe. Faites cuire jusqu'à ce que les bulles éclatent à la surface et que la partie inférieure soit dorée, environ 2 minutes. Servez 3 crêpes chaudes: avec du sirop d'érable pour le déjeuner et le déjeuner ou bien avec de la crème glacée, des noix supplémentaires et du sirop au caramel, s'il s'agit du dessert.

**CRÊPES AUX POMMES ET AUX NOIX**  
 30 mL de beurre ou de margarine  
 150 mL de farine tout usage  
 7 mL de sucre  
 10 mL de levure chimique  
 2 mL de vanille  
 1 mL de cannelle  
 30 mL de pommes pelées et hachées menu  
 125 mL de pommes pelées et hachées menu  
 30 mL de noix hachées  
 Huile végétale  
 Pointe de muscade  
 175 mL de lait  
 1 œuf

## RECETTES

## RECIPES

### APPLE NUT PANCAKES

2 tablespoons butter or margarine  
 ½ cup plus 2 tablespoons all-purpose flour  
 1½ teaspoons sugar  
 2 teaspoons baking powder  
 ½ teaspoon vanilla  
 ¼ teaspoon cinnamon  
 Dash nutmeg  
 ¾ cup milk  
 1 egg  
 ½ cup peeled and finely chopped apple  
 2 tablespoons chopped pecans or walnuts  
 Vegetable oil

Melt butter. Set aside to cool slightly. Combine flour, sugar, baking powder and spices in a small bowl. Combine melted butter and milk in mixing bowl. Add egg and beat lightly to combine. Blend in flour mixture, stirring just until combined. Fold in apple and nuts. Preheat skillet to 350°F/180°C. Brush lightly with oil. Pour about ¼ cup batter for each pancake. Cook until bubbles come to the surface and the bottom is golden brown, about 2 minutes. Serve 3 warm with maple syrup for breakfast or brunch or top with ice cream, additional nuts and caramel syrup for dessert.

### CLASSIC FRENCH TOAST

1 egg, slightly beaten  
 ¾ cup milk  
 ¼ teaspoon vanilla extract  
 Dash nutmeg or cinnamon  
 ½ teaspoon vanilla  
 1 tablespoon butter or margarine  
 2 slices French bread, sliced 1-inch thick  
 Confectioner's sugar  
 Maple syrup

Combine egg, milk, spices and sugar in shallow pan. Preheat skillet to 350°F/180°C. Add butter to skillet. Dip both sides of bread quickly into egg mixture then place in skillet. Cook 2 to 3 minutes per side or until bread is golden brown. Dust each piece lightly with confectioner's sugar and serve with maple syrup.

# RECIPES

## DENVER OMELET

½ cup diced, cooked ham	3 eggs
¼ cup chopped green bell pepper	2 tablespoons water
¼ cup sliced fresh mushrooms	¼ teaspoon salt
1 green onion, sliced	Dash cayenne pepper
1 tablespoon butter or margarine	¼ cup (1-ounce) cheddar cheese, shredded

Set skillet temperature to 300°F/150°C. Add ham, green bell pepper, mushrooms, onions and butter. Sauté 2 minutes, stirring frequently. Arrange vegetables in an even layer. Lightly beat eggs with water, salt and cayenne pepper; pour egg mixture over ham and vegetables. Cover and cook 4 minutes or until eggs are set. Sprinkle with cheese, cover and cook additional 2 minutes. To serve, slice omelet in half then gently fold each part in half. Lift omelets from skillet with a wide spatula.

## HAM AND EGG FAVORITE

1 tablespoon butter or margarine	2 eggs
¼ cup chopped onion	¼ cup chopped cooked ham
2 tablespoons all-purpose flour	¼ cup chopped fresh spinach
¼ cup milk	¼ cup (3-ounces) Swiss cheese, shredded

Set skillet temperature to 300°F/150°C. Add butter and melt. Add onions and sauté until onions are tender, about 2 minutes, remove onion from skillet and set aside. Combine flour, milk and eggs; beat lightly to blend. Pour egg mixture into pan. Cover and cook 2 minutes. Arrange ham, spinach and cooked onions evenly over eggs. Sprinkle cheese evenly over top. Cover and cook additional 2 minutes. Gently cut into four pie-shaped wedges. Lift each wedge onto serving plate.

# RECETTES

## OMELETTE À LA MODE DE DENVER

1 25 mL de dés de jambon cuit	3 œufs
50 mL de poivron vert, haché	30 mL d'eau
50 mL de tranches de champignons frais	0,5 mL de sel
1 oignon vert, coupé en rondelles	Pointe de cayenne
15 mL de beurre ou de margarine	75 mL (30 g) de cheddar râpé en filaments

Réglez la poêle à 150 °C/300 °F. Faites sauter le jambon, le poivron, l'oignon et les champignons dans le beurre pendant 2 minutes, en remuant souvent. Étalez uniformément les légumes. Bâtez les œufs, l'eau, le sel et le cayenne; versez sur les légumes, dans la poêle. Couvrez et faites cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que les œufs prennent. Saupoudrez de fromage, remettez le couvercle et prolongez la cuisson de 2 minutes. Pour servir, coupez l'omelette en deux puis repliez chaque moitié. Retirez de la poêle avec une spatule large.

## ŒUFS ENDIMANCHÉS AU JAMBON

15 mL de beurre ou de margarine	2 œufs
50 mL d'oignon, haché	1 25 mL de dés de jambon cuit
30 mL de farine tout usage	1 25 mL d'épinards frais, hachés
50 mL de lait	200 mL (90 g) de suisse râpé en filaments

Réglez la poêle à 150 °C/300 °F. Faites fondre le beurre et sauter l'oignon pour le ramollir, environ 2 minutes. Réservez l'oignon. Combinez la farine, le lait et les œufs; battez pour bien mélanger. Versez dans la poêle. Couvrez et faites cuire 2 minutes. Répartissez le jambon, les épinards et l'oignon sur les œufs. Saupoudrez de fromage, couvrez et faites cuire 2 minutes. Coupez avec soin pour faire quatre pointes que vous disposerez dans le plat de service.

# RECIPES

## CHEESE AND BACON POTATOES

6 slices bacon	¼ cup onion, finely chopped
4 large potatoes, thinly sliced with skins on	1½ cup (6-ounces) cheddar cheese, shredded
1 can (4-ounces) chopped green chilies	

Place bacon in cold skillet. Set skillet temperature to 350°F/180°C. Fry bacon until crisp, remove and drain. Carefully remove grease, reserving 2 tablespoons bacon grease in skillet. Add potatoes to skillet; cover and cook 10 minutes. Turn potatoes and cook an additional 5 minutes. Crumble bacon and combine with green chilies and onion. Sprinkle over potatoes. Top with cheese; cover and cook 5 more minutes.

## PASTA WITH PEPPERS AND CHICKEN

1 clove garlic, minced	Pinch ground red pepper
1 tablespoon olive oil	Salt and ground black pepper to taste
1 whole boneless, skinless chicken breast, cut into ½-inch x 2-inch strips	1½ teaspoons cornstarch
1 cup sliced red, green or yellow bell pepper (or combination)	¾ cup chicken broth
½ teaspoon basil	4-ounces linguine or fettuccine, cooked and drained

Set skillet temperature to 350°F/180°C. Add garlic and oil and sauté 2 minutes. Add chicken; cook and stir for 5 minutes. Stir in bell peppers and allow to cook additional 2 minutes or until vegetables are crisp tender and chicken is done. Reduce temperature to 250°F/120°C. Blend seasonings and cornstarch into chicken broth, stirring until well blended. Pour broth mixture into skillet. Heat, stirring gently, 1 minute or until mixture is hot and thickened. Serve over pasta. Makes 2 servings.

# RECETTES

## POMMES DE TERRE ROMAGE ET BACON

6 tranches de bacon  
4 grosses pommes de terre non épluchées,  
coupées en rondelles minces  
1 boîte (100 g) de chilies verts hachés  
50 mL d'oignon haché menu  
375 mL (150 g) de cheddar râpé en filaments

Placez le bacon dans la poêle froide et réglez celle-ci à 180 °C/350 °F, faites-le cuire pour qu'il soit croustillant; égouttez-le. Videz la graisse pour n'en garder que 30 mL. Étalez les pommes de terre dans la poêle, couvrez et faites cuire 10 minutes; tournez-les et prolongez la cuisson de 5 minutes. Émiettez le bacon, mélangez-le aux chilies et à l'oignon. Répartissez sur les pommes de terre, saupoudrez de fromage, couvrez puis faites cuire 5 minutes.

## PÂTES ALIMENTAIRES AVEC POIVRON ET POULET

1 gousse d'ail, émincée  
15 mL d'huile d'olive  
1 poitrine de poulet entière, déossée et  
sans peau, coupée en lamelles de 1,3 x 5 cm  
250 mL de tranches de poivron rouge, vert  
ou jaune (ou une combinaison)  
2 mL de basilic  
1 gousse de piment de Cayenne  
Pinçée de piment de Cayenne  
Sel et poivre noir moulu, au goût  
7 mL de féculé de maïs  
200 mL de bouillon de poulet  
100 g de languettes ou de nouilles,  
cuites et égouttées

Régalez la poêle à 180 °C/350 °F. Faites sauter l'ail 2 minutes dans l'huile. Ajoutez le poulet et faites cuire 5 minutes en remuant. Incorporez le poivron; faites cuire 2 minutes ou jusqu'à ce que le poivron soit encore légèrement croquant et le poulet, cuit. Réduisez la température à 120 °C/250 °F. Mélangez bien les assaisonnements, la féculé et le bouillon. Versez dans la poêle. Chauffez en remuant délicatement – 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud et épais. Servez sur les pâtes. Donne 2 portions.

# RECIPES

## EASY BEEF FAJITAS

Juice of 2 limes  
2 tablespoons olive oil  
¼ teaspoons ground cumin  
¼ teaspoon salt  
1 clove garlic, minced  
½ teaspoon red pepper flakes  
Freshly ground black pepper, to taste  
¾-lb. top round steak, thinly sliced  
1 small onion, thinly sliced

½ green or red bell pepper, thinly sliced  
4 flour tortillas  
½ cup (2-ounces) monterey jack  
or cheddar cheese, shredded  
Guacamole, optional  
Salsa, optional  
Sour cream, optional  
Chopped tomatoes, optional

Combine lime juice, 1 tablespoon olive oil, cumin, salt, garlic, red pepper and black pepper in bowl. Add beef and allow to stand, at room temperature, for 30 minutes. Set skillet temperature to 350°F/180°C. Add remaining 1 tablespoon olive oil, onion and pepper and stir gently. Cover and cook 1 to 2 minutes or until vegetables are tender. Remove vegetables and keep warm. Drain meat, discard marinade and place meat in skillet, Sauté meat 7 to 9 minutes or until done. Meanwhile, wrap tortillas in aluminum foil and heat in oven for 5 minutes. To assemble, spoon about ¼ of meat and vegetables into center of each warmed tortilla. Sprinkle with 2 tablespoons cheese. Roll tortilla and place on serving plate. Garnish, as desired, with guacamole, salsa, sour cream and/or chopped tomatoes.

## SHRIMP AND VEGETABLE STIR-FRY

¾-lb. raw, shrimp, shelled and deveined  
2 tablespoons light soy sauce  
2 tablespoons dry sherry  
2 teaspoons cornstarch  
1 teaspoon grated gingerroot  
1 tablespoon vegetable oil

2 stalks celery, sliced  
1 small sweet red bell pepper, in thin strips  
1 cup broccoli flowerettes  
½ medium onion, thinly sliced  
5 large fresh mushrooms, sliced  
½ package (3-ounces) frozen snow peas, thawed

Place cleaned shrimp in bowl. Combine soy sauce, sherry, cornstarch, and gingerroot; pour over shrimp. Preheat skillet to 400°F/200°C. Add oil to skillet. Stir-fry celery, red bell pepper, broccoli and onions for 2 minutes. Add shrimp with marinade and stir-fry additional 2 minutes or until shrimp turn pink. Add mushrooms and snow peas. Stir-fry until heated through.

# RECETTES

## FAJITAS FACILES AU BŒUF

Jus de 2 limes  
30 mL d'huile d'olive  
2 mL de cumin moulu  
1 mL de sel  
1 gousse d'ail, émoulinée  
0,5 mL de flocons de piment de Cayenne  
Poudre noir frais moulu, au goût  
375 g d'intérieur de ronde, en tranches très minces  
1 petit oignon, coupé en rondelles minces  
1 demi-poilvron rouge ou vert, coupé  
4 tortillas  
125 mL (60 g) de monterey jack ou  
de cheddar, râpé en filaments  
Guacamole, optionnel  
Sauce pimentée (salsa), optionnelle  
Céname sure, optionnelle  
Tomates hachées, optionnelles

Mélangez le jus de lime, 15 mL d'huile, le cumin, le sel, l'ail, les flocons de piment et le poivre dans un bol. Ajoutez le bœuf et macérez 30 minutes à la température ambiante. Réglez la poêle à 180 °C/350 °F. Versez-y l'huile restante, l'oignon et le poivre, remuez délicatement. Couvrez et faites cuire 1 ou 2 minutes – jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirez les légumes et gardez-les au chaud. Egouttez la viande (jetez la marinade) et faites-la sauter de 7 à 9 minutes pour la cuire. Entrez-temps, enveloppez les tortillas de papier d'aluminium et enfournez-les 5 minutes à 180 °C/350 °F. Pour former les fajitas: à la cuiller, déposez le quart de la viande et des légumes au milieu de chaque tortilla chaude. Saupoudrez de 30 mL de fromage. Roulez et disposez dans le plat de service. Garnissez au goût de guacamole, sauce, crème sure ou tomate.

## CREVETTES ET LÉGUMES SAUTÉS

375 g de crevettes crues, épluchées et déveinées  
30 mL de sauce de soja légère  
30 mL de xéres sec  
10 mL d'amidon de maïs  
10 mL de gingembre frais, râpé  
15 mL d'huile végétale

Mélangez la sauce de soja, le xéres, l'amidon et le gingembre; versez sur les crevettes, dans un bol. Préchauffez la poêle à 200 °C/400 °F. Versez-y l'huile et faites sauter le céleri, le brocoli, le poivre et l'oignon pendant 2 minutes. Ajoutez les crevettes et la marinade; faites sauter 2 minutes afin que les crevettes tournent au rose. Ajoutez les champignons ainsi que les pois mange-tout. Faites sauter pour réchauffer.

# RECETTES

## CÔTELETTES DE PORC AU RIZ

2 à 4 côtelettes de milieu de longe,  
d'environ 1,3 cm d'épaisseur  
75 ml de riz à long grains  
2 ml d'assaisonnement au chili  
1 boîte (420 ml) de tomates entières  
50 ml de poivron vert haché

Régalez la poêle à 180 °C/350 °F. Faites cuire les côtelettes sur la première face, tournez-les puis ajoutez l'oignon et le poivron. Faites alors cuire 2 minutes en remuant les légumes de temps à autre. Réduisez la température de la poêle à 80 °C/175 °F. Incorporez le riz, l'assaisonnement au chili et les tomates; mélangez bien les légumes. Couvrez la poêle et faites mijoter de 25 à 30 minutes, en remuant de temps à autre.

## POULET CACCIATORE

30 ml d'huile végétale  
3-4 morceaux de poulet (cuissees, pilons, poitrines)  
75 ml d'oignon haché  
1 gousse d'ail, émiettée  
1 boîte (420 ml) de tomates épiluchées, en dés  
75 ml de poivron vert haché  
1 gousse d'ail, émiettée  
5 ml d'assaisonnement à l'italienne  
Sel et poivre noir moulu, au goût  
Spaghettis ou pâtes alimentaires cuits, chauds

Régalez la poêle à 180 °C/350 °F. Versez-y l'huile. Mettez le poulet dans la poêle, la peau contre la surface de cuisson. Faites cuire la première face du poulet pour bien la dorer, environ 5 minutes. Tournez le poulet. Ajoutez-y l'oignon et l'ail. Faites cuire 3 minutes – l'oignon doit être cuit mais sans avoir pris de couleur. Réduisez la température de la poêle à WARM. Ajoutez les ingrédients restants, sauf les spaghetti-tis. Couvrez puis faites mijoter de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à point. Remuez la sauce et nappéz-en le poulet de temps à autre. Servez le poulet et la sauce sur les pâtes alimentaires.

# RECIPES

## PORK CHOPS WITH SPANISH RICE

2 to 4 center cut pork chops, about ½-inch thick ½ cup raw long grain rice  
½ cup chopped onion ½ teaspoon chili powder  
¼ cup chopped green bell pepper 1 can (14½-ounces) whole tomatoes

Set skillet temperature to 350°F/180°C. Add chops and cook on first side 5 minutes. Turn chops; add onion and green bell pepper. Cook, stirring vegetables occasionally, 2 minutes. Reduce temperature to "WARM". Add rice, chili powder and tomatoes and stir to blend into vegetables. Cover and cook 25 to 30 minutes, stirring occasionally.

## CHICKEN CACCIATORE

2 tablespoons vegetable oil ½ cup chopped green bell pepper  
3 to 4 pieces chicken (thighs, legs, of halved breasts) 1 can (4-ounces) sliced mushrooms, drained  
½ cup chopped onion 1 bay leaf  
1 clove garlic, minced 1 teaspoon Italian seasoning  
1 can (14½-ounces) peeled, diced tomatoes Salt and ground black pepper to taste  
Hot cooked spaghetti or other pasta

Set skillet temperature to 350°F/180°C. Add oil. Arrange chicken pieces, skin side-down in skillet. Cook chicken until well browned on first side, about 5 minutes. Turn chicken. Add onion and garlic around chicken. Cook 3 minutes, or until onion is cooked, but not brown. Reduce temperature to "WARM". Add remaining ingredients, except spaghetti. Cover and cook 30 to 40 minutes, or until chicken is cooked. Stir sauce and spoon over chicken occasionally. Serve chicken and sauce over spaghetti or other pasta.

# RECIPES

## STIR-FRY BEEF AND BROCCOLI

½ to ¾-lb. top round or sirloin  
1 clove garlic, minced  
Dash ground ginger  
2 tablespoons soy sauce, divided  
2 tablespoons dry sherry, divided  
½ cup beef broth  
1½ teaspoons cornstarch

¼ teaspoon sugar  
salt to taste  
2 tablespoons sesame or peanut oil  
¼ cup broccoli flowerettes  
1 to 2 medium carrots, bias sliced  
½ onion, sliced in thin wedges  
Hot cooked rice

Slice beef into very thin slices and place in glass bowl. (Partially freeze beef for 30 to 60 minutes to make beef easier to slice.) Add garlic, ginger, 1 tablespoon soy sauce and 1 tablespoon sherry. Toss to coat. Allow beef to stand, at room temperature for 30 minutes.

Combine remaining soy sauce and sherry with broth, cornstarch, sugar and salt; set aside. Set skillet temperature to 350°F/180°C. Add oil and heat 1 minutes. Drain meat, discarding marinade and add meat to skillet. Stir fry 7 to 9 minutes or until beef is done. Remove meat and keep warm. Add vegetables. Cover and cook 3 minutes or until vegetables are crisp tender. Stir mid-way through cooking. Reduce temperature to 250°F/120°C. Blend meat into vegetables. Stir broth mixture then pour over meat and vegetables. Heat, stirring, until broth is hot and thickened. Serve over rice.

## STEAK AU POIVRE

2 teaspoons black peppercorns or mixture of black, green and pink peppercorns  
¼ to ¾-lb. boneless steak, (1 strip or sirloin steak)

1 tablespoon butter or margarine  
1 green onion, sliced  
3 tablespoons bourbon or beef broth  
3 tablespoons water

Place peppercorns in plastic bag. Crack peppercorns with rolling pin or mallet. Press cracked peppercorns evenly over both sides of steak. Set aside. Set skillet temperature to 300°F/150°C. Add steak and cook, 7 minutes per side for medium-rare, or until desired doneness. Remove steak from skillet and keep warm.

Add butter and green onion. Saute, stirring for 1 minute. Combine bourbon/beef broth and water; pour over green onions. Allow to cook, stirring constantly, about 2 minutes or until sauce has thickened slightly. Cut steak into serving portions. Return steak to skillet and spoon sauce over meat. Heat 1 minute. Serve steaks with sauce spooned over meat.

# RECETTES

## BŒUF ET BROCCOLIS SAUTÉS

250 à 375 g de bifteck de ronde ou de surrondge  
1 gousse d'ail, émincée  
Trait de gingembre moulu  
30 mL de sauce de soja, en deux lots de 15 mL  
200 mL de fleurs de brocoli  
1 ou 2 carottes moy., tranchées en tranches  
1 demi-oignon, coupé en quartiers minces  
Riz cuit, chaud

Coupez le bœuf en tranches très minces (ceci sera plus facile si vous le congélez de 30 à 60 minutes) que vous placerez dans un bol en verre. Ajoutez l'ail, le gingembre, 15 mL de sauce de soja et 15 mL de xères. Remuez pour enduire. Laissez macérer le bœuf 30 minutes à la température ambiante.

Mélangez la sauce de soja restante, le xères, le bouillon, la féculé, le sucre et le sel; réservez. Régalez la poêle à 180°C/350°F. Chauffez l'huile 1 minute. Égouttez la viande (ôtez la marinade) et mettez-la dans la poêle. Faites-la frire de 7 à 9 minutes afin qu'elle soit à point. Sortez la viande de la poêle et gardez-la au chaud. Placez les légumes dans la poêle, couvrez et faites cuire 3 minutes – ils doivent légèrement croquer sous la dent. Remuez au milieu et faites cuire à 120°C/250°F. Mélangez la viande et les légumes, ajoutez le mélange de bouillon et chauffez pour que la sauce épaisse. Servez sur le riz.

## STEAK AU POIVRE

110 mL de poivre noir en grains ou de grains  
mélangés de poivre noir, vert et rose  
1 oignon vert, coupé en rondelles  
45 mL de bouillon ou de bouillon de bœuf  
45 mL d'eau  
(de contre-filet ou longé)

Écrasez le poivre dans une poche de plastique, avec un rouleau à pâtisserie ou un marteau à viande. Pressez uniformément le poivre dans les deux faces de la viande. Régalez la poêle à 150°C/300°F. Faites cuire le bifteck 7 minutes par face pour mi-saignant, ou au goût. Retirez-le de la poêle et gardez-le au chaud.  
Faites sauter l'oignon dans le beurre pendant 1 minute. Mélangez le bouillon (ou bouillon) et l'eau puis versez sur l'oignon. Faites cuire 2 minutes en remuant sans arrêt – ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Coupez la viande en portions. Remettez-la dans la poêle et nappez-la de sauce. Réchauffez-la 1 minute. À la cuiller, arrosez la viande de sauce lors du service.



*Sunbeam*

For product questions contact:  
Sunbeam Consumer Service  
Canada : 1.800.667.8623  
USA : 1.800.334.0759  
[www.sunbeam.ca](http://www.sunbeam.ca)

©2010 Sunbeam Products, Inc. doing business as  
Jarden Consumer Solutions.

All rights reserved. Distributed by Sunbeam Products, Inc.  
doing business as Jarden Consumer Solutions, Boca Raton, Florida 33431.

*Sunbeam*<sup>INC</sup>

Pour les questions de produit:  
Sunbeam Consumer Service

Canada : 1.800.667.8623

Etats-Unis : 1.800.334.0759

[www.sunbeam.ca](http://www.sunbeam.ca)

©2010 Sunbeam Products, Inc. faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions. Tous droits réservés. Distribué Sunbeam Products, Inc. faisant affaires sous le nom de Jarden Consumer Solutions, Boca Raton, Florida 33431.