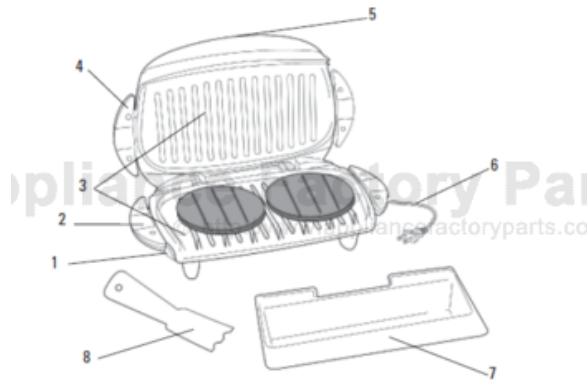


This Owner's Manual is provided and hosted by [Appliance Factory Parts](#).



# George Foreman GRP3CAN Owner's Manual

[Shop genuine replacement parts for George Foreman  
GRP3CAN](#)



[Find Your George Foreman Grill Parts - Select From 307 Models](#)

----- Manual continues below -----

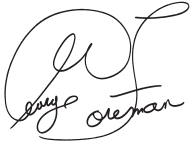
**OWNER'S MANUAL**  
**GUIDE D'UTILISATION**

**Model**  
**Modèle**  
**GRP3CAN**

**GEORGE FOREMAN®**

**LEAN  
MEAN  
FAT REDUCING  
GRILLING  
MACHINE**

**The Next Grilleration™  
Super Champ™**



**Accessories/Parts (USA/Canada)**

**Accessoires/Pièces (É.-U./Canada)**  
**1-800-738-0245**

**Toll-Free 1-800-231-9786**

**[www.prodprotect.com/applica](http://www.prodprotect.com/applica)**

**Please Read and Save this Use and Care Book**

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

# IMPORTANT SAFEGUARDS

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

- Read all instructions.
- Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs. Use oven mitts or pot holders.
- To protect against electric shock, do not immerse cord, plug, or appliance in water or other liquid.
- Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
- Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts, and before cleaning the appliance.
- Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or has been damaged in any manner. Contact Consumer Service for examination, repair or adjustment.
- The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- Do not use outdoors.
- Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
- Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids. Allow liquid to cool before removing and emptying drip tray.
- To disconnect, grasp plug and remove from wall outlet.
- Do not use appliance for other than intended use.

# SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

# ADDITIONAL IMPORTANT SAFEGUARDS

**Caution: HOT SURFACES - This appliance is hot during use. Proper precautions must be taken to prevent burns or other injury to persons or damage to property.**

**Caution: This appliance is hot during operation and some time after turning off. Always use oven mitts and allow metal parts to cool before cleaning. Do not touch appliance while it is operating or while it is cooling.**

1. All users of this appliance must read the instructions before operating or cleaning this appliance.
2. The cord to this appliance should be kept away from heat.
3. If this appliance begins to malfunction, unplug it from outlet. Do not use or attempt to repair the appliance.
4. Do not leave this appliance unattended.
5. When using this appliance, provide adequate ventilation. Sides for air circulation. Do not allow coverings, clothing, dish towels or other items to block the sides.
6. This appliance generates steam — do not touch.
7. **Using pot holder, hold the top cover while cooking. Do not place food on the cooking surface to prevent burns.**

## Plasticizer Warning

**CAUTION: To prevent Plasticizers from migrating from the countertop or tabletop or other furniture, use placemats between the appliance and the furniture.**

**Failure to do so may cause the finish to crack or stains can appear.**

## SHORT CORD INSTRUCTIONS

A short power-supply cord is provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord. Do not use an extension cord with this product.

## ELECTRIC POWER

Do not overload the electrical circuit with other appliances. Operate this appliance on a separate electrical circuit.

## POLARIZED PLUG

If this appliance has a polarized plug, one blade is wider than the other. To reduce the risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way.

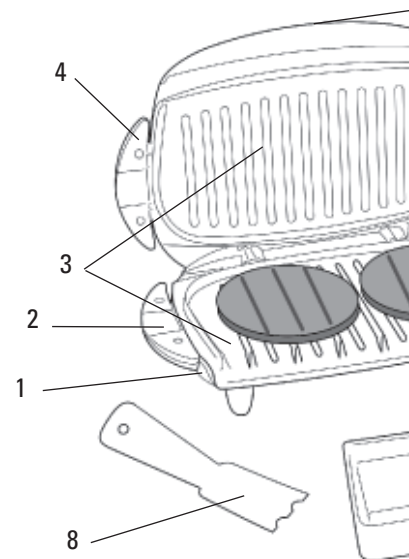
## GROUNDING 3-CONDUCTOR PLUG

If this appliance is equipped with a grounded-type 3-wire cord (3-prong plug) the plug will only fit into an electrical outlet made for a 3-prong plug. This is a safety feature. If the plug should fail to fit the outlet, contact an electrician to replace the obsolete outlet. Do not attempt to defeat this safety feature.

## IMPORTANT

- A. **Make sure that BOTH release handles of the grill plates are properly latched and secured on the grill body before use.**
- B. **Make sure that the cooking plates are pre-heated per instructions, before placing food on plates.**
- C. **Do NOT cook frozen foods without pre-heating the cooking plates, per instructions.**
- D. **Do NOT operate the grill in the open position.**

Product may vary slightly from what is shown.



- 1. Grill body
- 2. Grill plate release handles, lower
- † 3. Grill plates  
Upper grill plate (P/N 22933U)  
Lower grill plate (P/N 22933L)
- 4. Grill plate release handles, upper
- 5. Power light
- 6. Power cord
- † 7. Drip tray (P/N 22934B)
- † 8. Plastic spatula (P/N 20166)
- † Consumer replaceable/removable part

# How To Use George Foreman's Lean Mean Fat Reducing Grilling Machine®

1. Before using the grill for the first time, wipe the grill plates with a damp cloth to remove all dust and make sure both grill plates are firmly attached to the appliance.

**Note:** When attaching the plates, carefully and securely attach each into the appliance using the release handles on the plates only when plates are cool.

Make sure that BOTH release handles of the grill plates are properly latched and secured on the grill before use.

2. **To preheat:** Close the lid and plug cord into a outlet. The power light will go on indicating that the elements are heating. Allow grill to preheat for 5 minutes. When the appliance is preheated, the power light will go off.
3. Use a pot holder to carefully open the lid.
4. Slide the grease catching drip tray under the front of the unit.
5. Carefully place the items to be cooked on the bottom grill plate.
6. Close the lid and allow the food to cook for the desired time. (Consult the Recipes Section at the back of this book for some suggestions.) The power light will go on when the lid is closed to indicate that the elements are heating up to cook. **Do not leave appliance unattended during use!**
7. After the desired amount of time, the food should be done.
8. Disconnect the plug from the wall outlet.

**CAUTION: To avoid any sparks at the outlet while disconnecting plug, make sure the power light is off (not illuminated) before disconnecting the plug from the outlet.**

9. Use a pot holder to carefully open the lid.
10. Remove the food using the plastic spatula provided. Be sure to use either plastic or wooden utensils so as not to scratch the nonstick surface. Never use metal tongs, forks or knives as these can damage the coating on the cooking plates.
11. When cool, the drip tray may be removed and emptied. **Be sure the liquid is cooled before removing drip tray.**
12. **CAUTION: Do not remove the plates while the unit is hot. The appliance must cool completely before removing the plates.**

# User Maintenance Instru

**CAUTION: To avoid accidental burns, all cleaning.**

1. Before cleaning, unplug the appliance

**CAUTION: To avoid any sparks at the outlet, make sure the power light is off (not illuminated) before cleaning the outlet.**

2. **Inside cleaning:** Place the drip tray under the front of the unit. Use a specially designed spatula, scrape off any grease. Wipe the drip tray with a sponge or sponge.  
**Stubborn build-up:** Use a non-metallic scrubber.
3. Empty the drip tray and wash with warm, soapy water. The drip tray can be removed from the appliance by pulling it out. Wash in warm, soapy water and dry thoroughly. The cooking plates and plates are also dishwasher-safe. After washing the plates in the dishwasher, use a soft towel to prevent discoloration. Dishwashers should be used on the uncoated side of the cooking plates. Wipe the drip tray off with a damp towel.
4. **Outside cleaning:** Wipe with a warm, damp cloth.
5. Do not use steel wool, scouring pads, or abrasive cleaners on the appliance.
6. **DO NOT IMMERSE THE BODY OF THE APPLIANCE IN LIQUID.**
7. Any servicing requiring disassembly should be performed by a qualified electrician.
8. Make sure to hold the top cover (lid) properly to prevent accidental closing and injury.

## Suggested Cooking Chart

The following times are meant to be used as guidelines only. Times will vary due to the cut or thickness of the meat being cooked. To be sure that the food is truly done, use a cooking thermometer. If the meat does need more time to cook, simply place the meat back on the grill and check periodically so you don't over cook.

Make sure grill is preheated before grilling.

	Rare 145°F (62°C)*	Medium 160°F (71°C)*	Well 170°F (76°C)*
Salmon Filet	2½ min.	3 min.	4½ min.
Salmon Steak	4 min.	6 min.	10 min.
Sword Fish	7 min.	9 min.	10 min.
Tuna Steak	6 min.	8 min.	10 min.
White Fish	4 min.	5½ min.	7 min.
Shrimp	1½ min.	2½ min.	3½ min.
4 oz. Turkey Burgers			5 min.
8 oz. Turkey Burgers			6 min.
Pork Loin		5 min.	6 min.
4 oz. Burgers	7 min.	8 min.	9 min.
8 oz. Burgers	8 min.	9 min.	10 min.
Chicken Breast (boneless/skinless)			9 min.
Link Sausage		4 min.	5 min.
Sliced Sausage (¾" thick)		6 min.	7 min.
Fajita Beef (½" thick slices) 1½ min.		2 min.	2½ min.
T-Bone	8 min.	9 min.	10 min.
NY Strip	4 min.	7 min.	10 min.
Flank Steak	7 min.	8 min.	10 min.
Onions and Peppers (brush with olive oil)		8½ min.	

**NOTE:** Most meats were 1" thick. These are rare and thickness of cut may vary cooking times. Use for fresh, refrigerated foods.

**NOTE:** The United States Department of Agriculture states that all meat should be cooked to the following internal temperatures to be safe. Ground turkey and chicken should be cooked to 165°F and ground beef, veal lamb and pork should be cooked to 160°F. Chicken and turkey should be cooked to 165°F for white meat and 180°F for dark meat. Goose should be cooked to a temperature of 180°F. Fresh beef, veal and lamb should be cooked to a temperature of 145°F. Fresh pork should be cooked to a temperature of 160°F. When re-heating meat and poultry products, the internal temperature of 165°F.

\* Internal Food Temperature

# Recipes

**NOTE:** For all recipes, please remember to place drip tray in front of the grill to catch drippings from the cooking process.

## The Champ's Sausage without Guilt

You can start your day with a sizzling sausage patty that not only tastes good, but is also good for you. This moist, flavorful sausage, served with a country-style biscuit, makes the complete breakfast. Choose ground turkey breast, which is lower in fat than ground turkey containing dark meat and skin. Turkey, especially the light meat, is a good source of niacin, which is an important B vitamin needed to maintain a healthy nervous system.

- 1 slightly beaten egg white
- 1/3 cup finely chopped onion
- 1/4 cup finely snipped dried apples or
- 1/2 cup finely chopped fresh red Delicious apple
- 1/4 cup seasoned bread crumbs
- 2 tbsp. snipped fresh parsley
- 1/2 tsp. sea salt
- 1/2 tsp. ground sage
- 1/4 tsp. ground nutmeg
- 1/4 tsp. black pepper
- 1/8 tsp. cayenne pepper
- 1/2 lb. lean ground turkey breast

- In a medium size mixing bowl, combine the egg white, onion, dried or fresh apples, bread crumbs, parsley, salt, sage, nutmeg, black pepper and cayenne pepper. Add the ground turkey and mix well.
- Shape the mixture into eight or nine 2-inch wide patties.
- Preheat the grill and place the patties two at a time. Close the lid. Cook for 5 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once or twice.
- Yield: 8 - 9 patties.

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

## George's Sausage Texas Style

A spicy sausage with true Southwestern great served with a sautéed vegetable or 90% lean ground beef for the least-fat sausage grams of fat with 4 of those grams being has 18 grams of fat with 7 of the grams b

- 1 slightly beaten egg white
- 1/3 cup finely chopped onion
- 1/4 cup seasoned bread crumbs
- 1/4 cup diced green chili peppers
- 1 clove (large) garlic, finely minced
- 2 tbsp. snipped fresh cilantro
- 1 tbsp. apple cider vinegar
- 1-1/2 tsp. chili powder
- 1/4 tsp. sea salt
- 1/8 tsp. cayenne pepper
- 1/2 lb. lean ground beef

- In a medium size mixing bowl, combine green chili peppers, garlic, cilantro, vinegar and pepper. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into eight 3-inch wide patties.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes and close the lid.
- Close the lid and cook for 5 minutes or until the juices run clear, turning once or twice.
- Yield: 8 patties.

This recipe is from "The Healthy Gourmet"

## George Foreman's Power Burger

A flavorful hamburger that we think tastes even better than its all-meat cousin! It pays to eat meals that minimize meat. To reduce saturated fat in a typical burger, you can cut back on the amount of meat and make up for it with plant-based ingredients. Bread crumbs and chopped vegetables have been added in this recipe. You could also try cooked rice, other grains or cereal. In addition, choose whole wheat buns; they typically contain one less fat gram than regular or even reduced-calorie buns.

If you settle for nothing less than a cheeseburger, Swiss cheese is 1 gram lower in fat than Cheddar, American or Monterey Jack with 8 grams of fat versus 9 in each ounce of cheese. However, reduced fat cheeses like Cheddar or Swiss contain half the fat with 4 grams per ounce. Mustard contains 1 gram of fat per tablespoon versus a whopping 11 grams of fat in a tablespoon of mayonnaise.

Top your burger in healthful style with dark, leafy green lettuce, shredded cabbage, fresh cilantro, basil or spinach.

1/4 cup chopped vegetables such as yellow onions, green onions, zucchini, parsley (can be sautéed)  
1/4 cup seasoned bread crumbs  
3/4 lb. lean ground beef

- In a medium size mixing bowl, combine the vegetables and bread crumbs. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into four 4-inch wide patties.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes and place the patties on the grill two at a time.
- Close the lid and cook for 5 - 6 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once.
- Yield: Serves 4.

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

## Grilled Vegetables

6 slices eggplant, 1/2" thick (or use 2 baby eggplants)  
2 small onions, sliced 1/2" thick  
2 small tomatoes, diced  
2 small zucchinis, sliced  
4 large cloves of garlic, peeled and sliced  
4 - 6 mushrooms, sliced  
1 tsp. olive oil (optional)

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes. At the desired temperature, grill the vegetables for the desired amount of time.
- Add the sliced eggplant and garlic, and grill for 3 - 5 minutes.
- Add the slices of onion, zucchini, and tomatoes, and grill for 3 - 5 minutes.
- Remove the eggplant and zucchini and serve over the onion and tomatoes.
- Add tomatoes to the onion and garlic, and grill for 3 - 5 minutes.
- Remove and serve over the eggplant, zucchini, and onion.
- Yield: Serves 2 - 4. Serve as an accompaniment to a main dish or wrap them into a piece of pita or french bread.

## Rosemary Lamb Chops

4 lamb chops, shoulder or loin  
2 tsp. fresh chopped rosemary (or 1/2 tsp. dried)  
ground black pepper to taste

- Coat chops with rosemary and pepper.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Close lid and cook for 5 minutes for medium rare and 7 minutes for well done.
- Serve immediately.
- Yield: Serves 4.

## Mustard Lemon Chicken Breasts

2 tbsp. mustard  
2 tbsp. balsamic vinegar  
3 tbsp. lemon juice  
2 cloves garlic, minced  
1 tsp. paprika  
4, 6 oz. chicken breasts halved with the skin taken off

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Mix first 5 ingredients.
- Add chicken breast and let it marinate for at least 1/2 hour in the refrigerator.
- Place marinated chicken on grill and close lid. Let cook for 3-1/2 minutes.
- Remove and serve.
- Yield: Serves 4.

## Sole with Tomatoes

2 tsp. olive oil or red wine (optional)  
2 small onions, diced  
2 cloves garlic, minced  
2 small tomatoes, chopped  
2 tbsp. fresh basil or 1/2 tsp. dried, chopped  
1 tbsp. fresh parsley, chopped  
1 tbsp. ground pepper  
1 tbsp. lemon juice  
1 lb. fillet of sole (or any white fish fillet)

- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Sauté the onion and garlic in oil or wine for 2 minutes, stirring occasionally.
- Add the tomato, half of the herbs and a few grinds of pepper. Lay the fish on top, add the lemon juice and remaining herbs.
- Cover and let cook for 2 - 3 minutes.
- Lift the fish and the vegetables onto a plate. If any juices have dripped into the drip tray, use as a sauce to pour on top of the fillet.
- Serve with fresh bread or rice.
- Yield: Serves 3 - 4.

## Strip Steak Polynesian

4 Tbsp. soy sauce  
2 cloves garlic, minced  
2 tsp. honey  
4,6 oz. strip steaks

- Combine first 3 ingredients.
- Marinate the strip steak in the mixture in the refrigerator.
- Preheat the grill for 3 - 5 minutes.
- Place the marinated strip steak onto the grill.
- Grill for 3 minutes, open grill, add the other side of the steaks. Close the lid.
- Grill for 1 minute, open grill and serve.
- Yield: Serves 4.

## Burritos

1 small onion, chopped  
2 cloves garlic, minced  
2 cups ground meat, shredded beef, or chicken  
1-1/4 cups canned red chili sauce  
1 tsp. salt  
1/2 tsp. cinnamon & cumin

- Preheat the grill for 5 minutes.
- Add onions and garlic and sauté for 1 minute.
- Add meat/chicken, close the lid, and cook for 5 minutes.
- Add red chili sauce and seasoning and cook for 5 minutes.
- Remove from grill.
- Yield: Makes 4 burritos.

Roll into warmed flour tortilla and top with sour cream, shredded Jack cheese.

# Frequently Asked Questions

Question	Response
1. Can I cook frozen food on my George Foreman® Grill?	It is preferable that food be defrosted before placing on the George Foreman® Grill. <b>Make sure that the grill is preheated (see preheat instructions) before placing food on the grill plate.</b>
2. Why does the power light turn ON & OFF?	As stated in the manual, the power light goes ON to indicate when the grill's elements are heating. The power light goes OFF when the proper temperature has been reached. The thermostat will cycle ON & OFF throughout the cooking process to maintain proper temperature.
3. Can I cook kabobs on the George Foreman® Grill?	Yes. In order to protect the nonstick surface, use wooden skewers. We recommend that you soak the skewers in water first for about 20 minutes. This will keep the skewers from burning.
4. After cooking with garlic, how can I remove the smell of the garlic from the surface of my George Foreman® Grill?	After cleaning your George Foreman® Grill according to the "User Maintenance Instructions" make a paste of baking soda and water and spread on the surface of the grill. Allow it to sit for a few minutes and then wipe away with a damp sponge or cloth.
5. How can I cook hot dogs on my George Foreman® Grill?	Preheat your grill for 5 minutes. Place the hot dogs lengthwise on the grill. Close the lid and cook for 2-1/2 minutes or until desired browning is achieved.
6. Can hash browns be prepared on my George Foreman® Grill?	Yes, self-browning hash browns can be prepared by preheating the grill for 5 minutes. Add hash browns onto the grill surface, close the lid, and cook for approximately half the time stated on the package for oven preparation.
7. Any other cooking suggestions?	Fresh peppers can be grilled for 2-3 minutes for skinning purposes. Grilled cheese sandwiches can also be cooked on your George Foreman® Grill.

# MISES EN GARDE

Lors de l'utilisation de tout appareil électro-ménager, lisez attentivement les précautions de base, y compris ce qui suit.

- Lire toutes les instructions.
- Ne pas toucher aux surfaces chaudes. Utilisez des mitaines de cuisine ou des poignées.
- Pour éviter les risques de choc électrique, ne jamais immerger l'appareil dans l'eau ou dans d'autres liquides.
- Exercer une étroite surveillance lorsque l'appareil est utilisé par un enfant.
- Débrancher l'appareil lorsqu'il ne sert plus, et le laisser refroidir avant d'y placer ou d'en retirer de la nourriture.
- Ne pas utiliser un appareil dont la fiche ou le cordon est mal ou qui a été endommagé. Communiquer avec un technicien qualifié pour un examen, une réparation ou un ajustement.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés peut engendrer des risques de blessures.
- Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas laisser pendre le cordon sur le bord de la table. Ne pas laisser entrer en contact avec une surface chaude.
- Ne pas placer l'appareil sur le dessus ou devant un four à gaz, ni dans un four.
- Il faut être extrêmement prudent au moment de verser l'huile chaude ou d'autres liquides chauds sur le plateau et de vider le plateau d'égouttage.
- Pour débrancher l'appareil, saisir la fiche par le haut.
- Utiliser l'appareil uniquement aux fins pour lesquelles il est conçu.

# CONSERVER CE GUIDE

Cet appareil est conçu pour un usage domestique.

# AUTRES MISES EN GARDE IMPORTANTES

**ATTENTION AUX SURFACES CHAUDES :** Cet appareil produit de la chaleur et de la vapeur pendant l'utilisation. Il faut prendre les mesures de sécurité adéquates pour prévenir les risques de brûlures, de blessures, d'incendie et de dommages matériels.

**MISE EN GARDE :** Cet appareil est chaud pendant son fonctionnement et conserve sa chaleur pendant un certain temps après qu'on l'ait éteint. Toujours utiliser des mitaines de cuisine pour manipuler les objets chauds et laisser refroidir les parties métalliques avant de les nettoyer. Ne rien placer sur le dessus de l'appareil pendant qu'il fonctionne ou lorsqu'il est chaud.

1. Tous les utilisateurs de cet appareil doivent lire et comprendre le présent guide d'utilisation avant d'utiliser et de nettoyer cet appareil.
2. Le cordon de cet appareil doit être branché uniquement dans une prise de courant électrique.
3. Si l'appareil fait défaut en cours d'utilisation, débrancher immédiatement le cordon de la prise de courant. Ne pas utiliser ni tenter de réparer un appareil défectueux.
4. Ne pas laisser l'appareil sans surveillance pendant son utilisation.
5. Au moment d'utiliser cet appareil, s'assurer d'une bonne circulation d'air au-dessus et tout autour de l'appareil. Éviter que l'appareil n'entre en contact avec les rideaux, tout revêtement mural, vêtement, linge à vaisselle ou autre matériau inflammable pendant l'utilisation.
6. Cet appareil dégage de la vapeur – ne pas le laisser ouvert pendant qu'il fonctionne.
7. **Utiliser des poignées pour tenir le couvercle du gril ouvert pendant l'ajout d'aliments sur la surface de cuisson ou pendant le retrait de ces aliments. Cette mesure permet d'éviter la fermeture accidentelle du gril et les blessures.**

## Mise en garde relative au plastifiant

**MISE EN GARDE :** Pour empêcher que les plastifiants ne fondent sur le fini du comptoir, de la table ou de tout autre meuble, placer un dessous de verre ou un napperon qui n'est PAS EN PLASTIQUE entre l'appareil et le comptoir ou la table.

Autrement, il est possible que le fini devienne plus foncé. Des taches permanentes ou des colorations peuvent également apparaître.

## INSTRUCTIONS RELATIVES AU CORDON

Cet appareil est doté d'un cordon d'alimentation pour réduire les risques d'emmêlement ou de chute. Ne pas tirer sur le cordon de l'appareil.

## ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Ne pas surcharger le circuit électrique avec cet appareil sur un circuit électrique distinct.

## FICHE POLARISÉE

Si cet appareil est doté d'une fiche polarisée, s'assurer que la fiche est insérée dans la prise polarisée dans un sens spécifique. Pour réduire les risques de choc électrique, ne pas insérer la fiche dans une prise polarisée dans un sens sensé. Si la fiche ne s'insère pas complètement dans la prise, tourner la fiche à l'envers. Pour plus d'informations, communiquer avec un électricien qualifié.

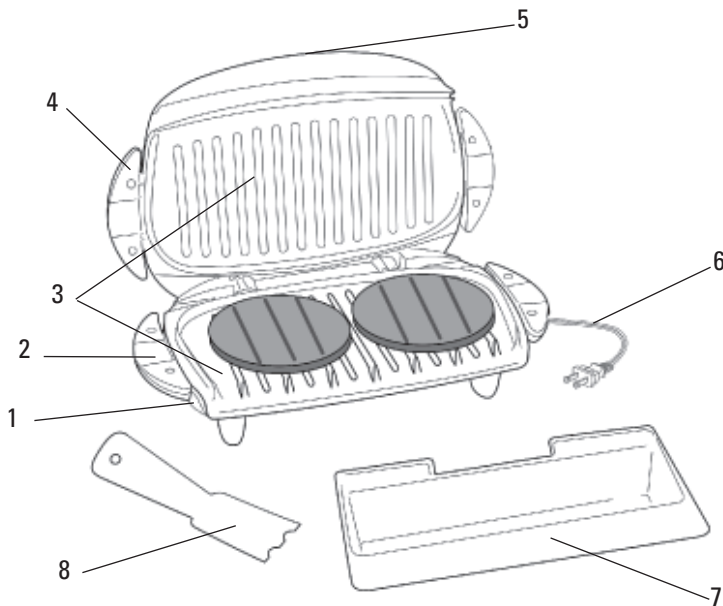
## FICHE TRIPOLAIRE AVEC MISE À LA TERRE

Cet appareil est doté d'un cordon à trois fils. S'assurer que le cordon est branché uniquement dans une prise électrique compatible. Si la fiche ne s'insère pas, il s'agit d'un dispositif de sécurité. Si la fiche ne s'insère pas, ne pas tenter de contourner ce dispositif. Pour plus d'informations, communiquer avec un électricien pour faire vérifier l'installation. Ne pas tenter de contourner ce dispositif.

## IMPORTANT

- A. **S'assurer que LES DEUX poignées de cuisson sont correctement enclenchées et fixées.**
- B. **S'assurer que les plaques de cuisson sont correctement enclenchées et fixées. Lire les instructions avant d'y placer des aliments.**
- C. **NE PAS faire cuire d'aliments congelés sur les plaques de cuisson, comme l'indiquent les instructions.**
- D. **NE PAS laisser le gril ouvert pendant l'utilisation.**

Le produit peut différer légèrement de celui illustré



1. Gril
  2. Poignées inférieures de dégagement des plaques du gril
  - † 3. Plaques du gril  
Plaque supérieure du gril (n° de pièce 22933U)  
Plaque inférieure du gril (n° de pièce 22933L)
  4. Poignées supérieures de dégagement des plaques du gril
  5. Témoin de fonctionnement
  6. Cordon d'alimentation
  - † 7. Plateau d'égouttage (n° de pièce 22934B)
  - † 8. Spatule en plastique (n° de pièce 20166)
- † Pièces remplaçables par le consommateur et amovibles

## Utilisation du gril George Foreman d'élimination de la graisse

1. Avant d'utiliser le gril pour la première fois, nettoyez-le soigneusement. Avant de fermer le couvercle, assurez-vous que les deux plaques sont bien fixées.

**Note:** Au moment de la fixation des plaques du gril, appuyez sur chaque plaque avec précaution dans l'ouverture du couvercle pour le dégagement et ce, uniquement lorsque le couvercle est ouvert. S'assurer que LES DEUX poignées de dégagement des plaques du gril sont correctement enclenchées et fixées sur le couvercle.

2. **Pour préchauffer :** Fermer le couvercle et appuyer sur le témoin de fonctionnement de 120 V c.a. Le témoin de fonctionnement indiquera que les éléments chauffent. Préchauffer le gril pendant 5 minutes. À l'appareil préchauffé, le témoin de fonctionnement s'éteint.
3. Utiliser une poignée pour soulever la plaque supérieure du gril.
4. Glisser le plateau d'égouttage destiné à la collecte de la graisse sous le couvercle de l'appareil.
5. Placer soigneusement les aliments sur la plaque inférieure du gril.
6. Rabattre le couvercle et laisser cuire les aliments pendant le temps de cuisson suggéré. (Consulter la section Recettes à la page 20 pour plus de suggestions.) Le témoin de fonctionnement s'allume à nouveau lorsque le couvercle est fermé pour indiquer que les éléments chauffent. Ne pas laisser l'appareil fonctionner sans utilisation!
7. Une fois le temps de cuisson prévu écoulé, utiliser une poignée pour soulever la plaque supérieure du gril et retirer les aliments cuits.
8. Débrancher le cordon de la prise d'alimentation.

**MISE EN GARDE : Pour éviter toute étincelle lors du débranchement, s'assurer que le témoin de fonctionnement s'éteint avant de débrancher le cordon de la prise d'alimentation.**

9. Utiliser une poignée pour soulever la plaque inférieure du gril et retirer les aliments à l'aide de la spatule en plastique. Ne pas toujours utiliser des ustensiles en métal pour ne pas rayer le revêtement antiadhésif. Ne pas utiliser de couteaux ou couteaux métalliques, car ils peuvent endommager les plaques du gril.
10. Retirer les aliments à l'aide de la spatule en plastique.

11. Une fois refroidi, le plateau d'égouttage peut être retiré et vidé. **S'assurer que le liquide a lui aussi refroidi avant de retirer le plateau d'égouttage.**
12. **MISE EN GARDE : Ne pas retirer les plaques lorsque l'appareil est chaud. Attendre que le gril soit complètement refroidi avant de retirer les plaques.**

## Instructions d'entretien à l'utilisateur

**MISE EN GARDE : Pour éviter les brûlures, attendre que le gril soit complètement refroidi avant de le nettoyer.**

1. Avant de nettoyer le gril, le débrancher.

**MISE EN GARDE : Pour éviter toute étincelle, attendre que le gril soit complètement refroidi avant de débrancher le cordon de la prise.**

2. **Nettoyage intérieur :** Placer le plateau d'égouttage sur une surface plane. À l'aide de la spatule conçue spécialement à cet effet, retirer les résidus de cuisson ou d'aliments qui restent. Essuyer les plaques avec un chiffon doux et humide ou d'une éponge. L'excédent s'écoulera dans le plateau d'égouttage.  
**Résidus tenaces :** Utiliser un tampon doux et humide pour nettoyer les résidus tenaces des plaques.
3. Vider le plateau d'égouttage et le nettoyer. Il est possible de retirer les plaques de cuisson. Pour un meilleur dégraissage, un dégraissage des plaques vers l'extérieur est recommandé. Laver les plaques avec une solution tiède savonneuse et bien les assécher. S'assurer qu'elles sont solidement fixées sur le gril. Les plaques amovibles vont aussi au lave-vaisselle. Après avoir lavé les plaques au lave-vaisselle, essuyer le revêtement avec un linge sec pour prévenir l'oxydation. Les détergents pour lave-vaisselle peuvent être utilisés sur le revêtement des plaques de cuisson. L'oxydation peut être essuyée avec un chiffon doux et humide.
4. **Nettoyage extérieur :** Essuyer avec un chiffon doux et humide. Sécher avec un linge doux et sec.
5. Ne pas utiliser de laine d'acier, de tampons abrasifs ou de produits abrasifs sur aucune partie du gril.
6. **NE PAS IMMERGER L'APPAREIL DANS L'EAU.**
7. Tout entretien, autre que le nettoyage, doit être effectué par un électricien qualifié.
9. S'assurer de maintenir la partie supérieure du gril propre. Un nettoyage régulier du gril pour éviter tout risque de feu.

## Tableau de cuisson suggéré

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

S'assurer de préchauffer le gril avant de griller les aliments.

	<b>Saignant 62°C (145°F)*</b>	<b>À point 71°C (160°F)*</b>	<b>Bien cuit 76°C (170°F)*</b>
Filet de saumon	2½ min.	3 min.	4 ½ min.
Tranche de saumon	4 min.	6 min.	10 min.
Espadon	7 min.	9 min.	10 min.
Tranche de thon	6 min.	8 min.	10 min.
Poisson maigre	4 min.	5 ½ min.	7 min.
Crevette	1½ min.	2 ½ min.	3 ½ min.
Boulettes de dinde de 113 g (hamburgers)			5 min.
Boulettes de dinde de 227 g (hamburgers)			6 min.
Longe de porc		5 min.	6 min.
Boulettes de boeuf de 113 g (hamburgers)	7 min.	8 min.	9 min.
Boulettes de bœuf de 227 g (hamburgers)	8 min.	9 min.	10 min.
Poitrine de poulet (désossée/sans peau)			9 min.
Saucisse en chapelet		4 min.	5 min.
Saucisse tranchée (épaisseur de 2 cm)		6 min.	7 min.

**Saignant  
62°C (145°F)**

Bœuf pour fajitas  
(tranches d'une épaisseur  
de 1,25 cm) 1½ min.

Rôti d'ailoyau (T-bone) 8 min.

Coquille d'ailoyau 4 min.

Bavette de flanchet 7 min.

Oignons et piments  
(avec de l'huile d'olive)

**NOTA :** La plupart de ces temps de cuisson sont pour une viande de 2,5 cm d'épaisseur. Ils sont donnés à titre indicatif. Les goûts personnels et l'épaisseur de coupe peuvent varier. Toujours vérifier la cuisson et toujours utiliser un thermomètre à cuisson.

**NOTA :** Le United States Department of Agriculture (l'Agriculture) recommande que la viande et les volailles internes suivantes afin d'assurer l'élimination des bactéries. Les poulet maigres doivent être cuits à une température interne de 74 °C, l'agneau et le porc maigres doivent être cuits à une température interne de 71 °C, le poulet et la dinde doivent être cuits à une température interne de 74 °C, la viande blanche et de 82 °C pour la viande brune. L'œuf doit être cuit à une température interne de 82 °C. Le bœuf, le veau et le porc doivent être cuits à une température interne d'au moins 63 °C. Le porc doit être cuit à une température interne d'au moins 71 °C. Lorsque l'on réchauffe la viande, la température interne doit également atteindre 74 °C.

\*Température interne de la viande

# Recettes

**NOTA :** Pour toutes les recettes, s'assurer de placer le plateau d'égouttage devant le gril pour qu'il recueille les gouttes qui tomberont pendant la cuisson

## La saucisse du champion sans culpabilité

Vous pouvez commencer votre journée avec une boulette de saucisse grésillante qui est non seulement bonne au goût, mais qui est aussi bonne pour vous. Cette saucisse fraîche et délicieuse, servie avec des biscuits de campagne, constitue un déjeuner complet. Choisissez une poitrine de dinde hachée, qui est plus faible en gras que la dinde hachée contenant de la viande foncée et de la peau. La dinde, surtout la viande blanche, est une bonne source de niacine, qui constitue une vitamine B importante nécessaire pour maintenir le système nerveux en santé.

1 blanc d'œuf légèrement battu  
74 g d'oignon finement haché  
57 g de pommes séchées ciselées ou 85 g de pommes rouges délicieuses fraîches finement hachées  
57 g de chapelure assaisonnée  
28 g de persil frais ciselé  
2,3 g de sel de marin  
2,3 g de sauge moulue  
1,2 g de muscade moulue  
1,2 g de poivre noir  
0,6 g de poivre de Cayenne  
227 g de poitrine de dinde maigre hachée

- Dans un bol moyen, mélanger le blanc d'œuf, l'oignon, les pommes séchées ou fraîches, la chapelure, le persil, le sel, la sauge, la muscade, le poivre noir et le poivre de Cayenne. Ajouter la dinde hachée et bien mélanger.
- Former huit ou neuf boulettes de 5 cm de largeur avec le mélange.
- Préchauffer le gril et y placer 3 boulettes à la fois. Fermer le couvercle. Laisser cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus qui s'en écoule soit clair. Tourner les boulettes une ou deux fois pendant la cuisson.
- Donne 8 ou 9 boulettes.

Cette recette est tirée du livre *The Healthy Gourmet* (Clarkson Potter) de Cherie Calbom.

## Saucisse style Texas de George

Une saucisse épicée ayant le vrai goût de Texas sont excellentes lorsqu'elles sont servies avec des légumes frais et des œufs brouillés. Achetez toujours les saucisses les plus faibles en gras. En fait, cette saucisse contient 18 grammes de gras, dont 4 grammes de gras saturés et 14 grammes de gras, dont 7 grammes de gras saturés.

1 blanc d'œuf légèrement battu  
74 g d'oignon finement haché  
57 g de chapelure assaisonnée  
57 g de piments du Chili verts coupés en dés  
1 (grosse) gousse d'ail, finement hachée  
28 g de coriandre fraîche ciselée  
15 ml de vinaigre de cidre de pommes  
7 g d'assaisonnement au chili  
1,2 g de sel marin  
0,6 g de poivre de Cayenne  
227 g de bœuf haché maigre

- Dans un bol moyen, mélanger le blanc d'œuf, les piments du Chili verts, l'ail, la coriandre fraîche, le chili, le sel et le poivre de Cayenne. Ajouter le bœuf haché.
- Former huit boulettes de 7,5 cm de diamètre.
- Préchauffer le gril pendant 5 minutes avec le couvercle fermé.
- Laisser cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus qui s'en écoule soit clair. Tourner les boulettes pendant la cuisson.
- Donne 8 boulettes.

Cette recette est tirée du livre *The Healthy Gourmet* (Clarkson Potter) de Cherie Calbom.

## Le PowerBurger de George Foreman

Un hamburger délicieux qui, selon nous, goûte encore meilleur que son cousin entièrement fait de viande!

Il est avantageux de manger des repas qui réduisent notre consommation de viande. Pour réduire la quantité de gras saturés dans un hamburger ordinaire, vous pouvez diminuer la quantité de viande et compenser avec des ingrédients à base de plantes. La présente recette vous propose d'ajouter de la chapelure et des légumes hachés. Vous pourriez également essayer du riz cuit, ou d'autres grains ou céréales. De plus, il est préférable de choisir des pains à hamburger de blé entier : ils contiennent habituellement un gramme de gras de moins que les pains à hamburger ordinaires, voire que les pains faibles en calories.

Si vous avez envie de rien de moins qu'un hamburger au fromage, le fromage suisse contient 1 gramme de gras de moins que le fromage cheddar, américain ou Monterey Jack, puisqu'il contient 8 grammes de gras plutôt que 9 dans chaque once de fromage. Par contre, les fromages à faible teneur en gras comme le cheddar ou le suisse contiennent deux fois moins de gras, soit 4 grammes par once. La moutarde contient 1 gramme de gras par cuillerée à table, alors que la mayonnaise contient 11 grammes de gras par cuillerée à table, ce qui est énorme.

Garnissez votre hamburger sainement avec de la laitue à feuilles verte et foncée, du chou râpé, de la coriandre fraîche, du basilic ou des épinards.

57 g de légumes hachés, comme des oignons jaunes, des oignons verts, des courgettes, du persil (qui peut être sauté)

57 g de chapelure assaisonnée

340 g de bœuf haché maigre

- Dans un bol moyen, mélanger les légumes et la chapelure. Ajouter le bœuf haché et bien mélanger.
- Former quatre boulettes de 11 cm de largeur avec le mélange.
- Préchauffer le gril pendant 5 minutes et y placer 2 boulettes à la fois. Fermer le couvercle.
- Laisser cuire pendant 8 à 9 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus qui s'en écoule soit clair. Tourner les boulettes une fois pendant la cuisson.
- Donne 4 portions.

Cette recette est tirée du livre *The Healthy Gourmet* (Clarkson Potter) de Cherie Calbom.

## Légumes grillés

6 tranches d'aubergine d'une épaisseur d'1 cm (2 aubergines)

2 petits oignons coupés en tranches de 1 cm

2 petites tomates coupées en dés

2 petites courgettes tranchées

4 grosses gousses d'ail pelées et tranchées

4 à 6 champignons tranchés

1 c. à thé d'huile d'olive (facultative)

- Préchauffer le gril pendant 5 minutes. Vaporiser l'huile d'olive si désiré.
- Ajouter l'aubergine et l'ail tranchés, puis fermer le couvercle pendant 3 minutes.
- Ajouter les tranches d'oignon, de courgettes et les tomates, puis laisser cuire pendant 3 à 5 minutes.
- Retirer les tranches d'aubergine, de courgettes et les tomates, et les placer dans une assiette.
- Ajouter les tomates à l'oignon et à l'ail, puis laisser cuire pendant 1 minute.
- Retirer les tomates, l'oignon et l'ail et les courgettes et les champignons.
- Donne de 2 à 4 portions.

Servir comme accompagnement avec de la viande grillée. Vous pouvez aussi mettre ce mélange dans un pain pit pour un sandwich aux légumes grillés.

## Côtelettes d'agneau au romarin

4 côtelettes d'agneau, épaule ou longe  
9,2 g de romarin frais haché (ou 2,3 g de romarin séché)  
Poivre noir moulu au goût

- Napper les côtelettes de romarin et de poivre.
- Préchauffer le gril pendant 5 minutes.
- Fermer le couvercle et laisser cuire les côtelettes pendant 11 minutes pour une cuisson à point (viande rose).
- Servir immédiatement.
- Donne 2 portions.

## Poitrines de poulet à la moutarde et au citron

30 ml de moutarde  
30 ml de vinaigre balsamique  
45 ml de jus de citron  
2 gousses d'ail émincées  
4,6 g de paprika  
4 moitiés de poitrine de poulet de 170 g sans peau

- Mélanger les 5 premiers ingrédients.
- Ajouter le poulet et laisser mariner pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur.
- Préchauffer le gril pendant 5 minutes.
- Mettre le poulet mariné sur le gril et fermer le couvercle. Laisser cuire pendant 8 ou 9 minutes.
- Retirer du gril et servir.
- Donne 4 portions.

## Sole et tomates

10 ml d'huile d'olive  
2 petits oignons coupés en dés  
2 gousses d'ail émincées  
2 petites tomates hachées  
28 g de basilic frais ou 2,3 g de basilic séché et haché  
14 g de persil frais haché  
1,2 g de poivre moulu  
15 ml de jus de citron  
454 g de filet de sole (ou de tout autre filet de poisson maigre)

- Préchauffer le gril pendant 5 minutes.
- Faire sauter l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 2 minutes en remuant de temps à autre.
- Ajouter la tomate, la moitié des herbes et quelques grains de poivre. Étendre le poisson sur la préparation, puis ajouter le jus de citron et les herbes restantes.
- Couvrir et laisser cuire pendant 5 à 6 minutes.
- Mettre le poisson et les légumes dans une assiette. Si du jus a coulé dans le plateau d'égouttage, l'utiliser comme sauce à verser sur le filet.
- Servir avec du pain frais ou du riz.
- Donne 3 à 4 portions.

## Coquilles d'ail de style polynésien

60 ml de sauce soya  
2 gousses d'ail émincées  
10 ml de miel  
4 coquilles d'ail de 170 g

- Mélanger les 3 premiers ingrédients.
- Faire mariner les coquilles d'ail de 1 à 2 heures au réfrigérateur.
- Préchauffer le gril pendant 5 minutes.
- Placer les coquilles d'ail marinées sur le gril, couvrir le couvercle.
- Laisser cuire pendant 6 minutes, ouvrir le couvercle et verser la marinade sur les coquilles. Fermer le couvercle.
- Laisser cuire pendant 1 minute, ouvrir le couvercle.
- Donne 4 portions.

## Burritos

1 petit oignon haché  
2 gousses d'ail émincées  
2 tasses de viande hachée, de bœuf coupé en cubes  
300 ml de sauce chili rouge en canne  
4,6 g de sel  
2,3 g de cannelle et cumin

- Préchauffer le gril pendant 5 minutes.
- Ajouter les oignons et l'ail et faire sauter pendant 2 minutes.
- Ajouter la viande/le poulet, fermer le couvercle et laisser cuire pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.
- Ajouter la sauce chili rouge et l'assaisonnement, couvrir le couvercle et laisser cuire pendant 5 à 6 minutes.
- Retirer du gril.
- Donne 4 burritos.

Mettre la préparation sur une tortilla chaude de votre choix : guacamole, crème sûre, fromage...

# Foire aux questions

Question	Réponse
<b>1. Puis-je faire cuire des aliments congelés avec mon gril George Foreman<sup>MD</sup>?</b>	Il est préférable faire décongeler les aliments avant de les placer sur le gril George Foreman <sup>MD</sup> . <b>S'assurer que le gril est préchauffé (voir les instructions de préchauffage) avant de placer des aliments sur la plaque du gril.</b>
<b>2. Pourquoi le témoin de fonctionnement s'allume, puis s'éteint?</b>	Comme l'indique le guide, le témoin de fonctionnement s'allume pour indiquer que les éléments du gril chauffent. Le témoin de fonctionnement s'éteint une fois la bonne température atteinte. Le thermostat s'activera et se désactivera en alternance pendant la cuisson pour maintenir la bonne température.
<b>3. Puis-je faire cuire des kebabs avec le gril George Foreman<sup>MD</sup>?</b>	Oui. Utiliser des brochettes en bois pour protéger la surface antiadhésive. Nous vous recommandons de faire tremper d'abord les brochettes dans l'eau pendant environ 20 minutes. Vous empêcherez ainsi les brochettes de brûler.
<b>4. Après avoir fait cuire un aliment avec de l'ail, comment puis-je chasser l'odeur d'ail de la surface de mon gril George Foreman<sup>MD</sup>?</b>	Après avoir nettoyé le gril George Foreman <sup>MD</sup> en suivant les « Instructions d'entretien à l'intention de l'utilisateur », faire une pâte avec du bicarbonate de soude et de l'eau, puis l'étendre sur la surface du gril. Laisser la pâte sur le gril pendant quelques minutes, puis l'essuyer avec une éponge ou un linge humide.
<b>5. Comment puis-je faire cuire des hot-dogs avec mon gril George Foreman<sup>MD</sup>?</b>	Préchauffer le gril pendant 5 minutes. Placer les hot-dogs sur le gril dans le sens de la longueur. Fermer le couvercle et laisser cuire pendant 2 ½ minutes ou jusqu'à ce que degré de grillage désiré soit atteint.

Question	Répo
<b>6. Puis-je faire cuire des pommes de terre rissolées avec mon gril George Foreman<sup>MD</sup>?</b>	Oui, le d'elles Préch les po gril, fe enviro pour l
<b>7. Avez-vous d'autres suggestions culinaires?</b>	Vous p penda Vous p au fro Forem

## NEED HELP?

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

### **Two-Year Limited Warranty (Applies only in the United States and Canada)**

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

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

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

- Two years after the date of original purchase.

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

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

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

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

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

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

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

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

## BESOIN D'AIDE?

Pour communiquer avec les services d'entretien toute question relative au produit, composer sur la page couverture. **Ne pas** retourner le produit au fabricant ni le porter dans un centre de service. Vous pouvez également consulter le site web indiqué sur la page couverture.

### **Garantie limitée de deux ans (Valable seulement aux États-Unis et au Canada) Quelle est la couverture?**

- Tout défaut de main-d'oeuvre ou de matériel Applica se limite au prix d'achat du produit.

#### **Quelle est la durée?**

- Deux ans après l'achat original.

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

- Remplacement par un produit raisonnablement équivalent.

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

- Conserver son reçu de caisse comme preuve.
- Visiter notre site web au [www.prodprotect.com](http://www.prodprotect.com), 800 231-9786, pour obtenir des renseignements.
- On peut également communiquer avec le service au 800 738-0245.

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

- Des dommages dus à une utilisation commerciale.
- Des dommages causés par une mauvaise utilisation.
- Des produits qui ont été modifiés.
- Des produits utilisés ou entretenus hors du pays.
- Des pièces en verre et tout autre accessoire.
- Les frais de transport et de manutention relatifs au remplacement.
- Des dommages indirects (il faut toutefois préciser que certaines lois ne permettent pas l'exclusion ni la limitation de ces dommages.)

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

- Les modalités de la présente garantie donnent lieu à la loi de la province ou de l'état où l'utilisateur peut également se prévaloir d'autres droits.



2008/5-14-155E/F

Copyright © 2008 Applica Consumer Products, Inc.

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

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