

RECETTE

Merci pour votre recherche

(Nous espérons que vous aimerez notre nouvelle friteuse autant que nous l'aimons)

Notre entreprise

(Fabricant autorisé)

Shenzhen Ultenic Technology Co.,Ltd

(Fabricant)

Shenzhen Ultenic Technology Co.,Ltd



Nom de la société américaine
Ultenic Technology INC.

Nom de la société britannique
ULTENIC TECHNOLOGY(UK) LTD

Nom de la société en Pologne
Ultenic Sp. Z.O.O.

Nom de la société en France
Ultenic France



Recherche

notre site web d'entreprise
www.Ultenic.com



Contact

le courriel de notre société
Courriel : support@ultenic.com

CONTENTS

Petit-déjeuner

SCONES À LA CRÈME ET AUX FRAISES	1
SCONES AU GINGEMBRE ET AUX BLEUETS	2
ŒUF EN POT AU FOUR	3
BÂTONNETS DE PAIN PERDU	4
SANDWICH DÉJEUNER AUX MUFFINS	5
MUFFINS STREUSEL AU CAFÉ	6
PAIN DORÉ FARCI	7
BACON BBQ	8
PIZZA POUR LE PETIT-DÉJEUNER	9

Entrées

FAUX-FILET SANTA MARIA	10
SANDWICH AU STEAK	11
STEAK DE AVEC CHIMICHURRI	12
BIFTECK DE FLANC À LA MOUTARDE BALSAMIQUE	13
BOULETTES DE VIANDE ITALIENNES	14
BOULETTES D'AGNEAU MÉDITERRANÉENNES	15
BOULETTES JAPONAISES TSUKUNE	16
POULET RÔTI À L'AIL ET AUX HERBES	17
POULET BARBECUE	18
CUISSES DE POULET À L'AIL ET AU CITRON	19
CUISSES DE POULET RÔTIES À LA MOUTARDE	20
PILONS DE POULET TIKKA	21
POULET AU MIEL ET AU CITRON	22
POULET GLUANT AUX CINQ ÉPICES	23
POULET FRIT	24
POULET AU PARMESAN	25
CÔTELETTES DE PORC RÔTIES	26
PORC TONKATSU	27
ROULADE DE PORC ENVELOPPÉE DE PROSCIUTTO	28
POISSON-CHAT NOIRCI À LA CAJUN	29
SANDWICH AU THON	30
TACOS DE POISSON EN CROÛTE DE MAÏS	31
SAUMON GLACÉ À LA TERIYAKI	32
SAUMON AU SAUCE BEURRE CITRONNÉ	33

CREVETTES À LA CAJUN	34
GÂTEAUX DE CRABE	35
TOFU CROUSTILLANT	36
SCHNITZEL D'AUBERGINE	37
FROMAGE GRILLÉ	38
FILETS DE POULET À LA CAJUN	39
STROMBOLI	40
PÉPITES DE POISSON CROUSTILLANTES	41
MINI-PIZZAS FIESTA	42
MINI-PIZZAS AU PEPPERONI	43
SLIDERS AU CHEESEBURGER	44
BURGERS DE DINDE AVEC SALADE ASIATIQUE	45

Amuse-gueules

ASPERGES ENROBÉES DE PROSCIUTTO	46
AILES DE POULET FROTTÉES À SEC	47
AILES DE POULET MONGOLIENNES	48
AILES AU MIEL ET À LA SRIRACHA	49
AILES DE POULET À L'AIL ET AU PARMESAN	50
AILES DE POULET À LA JERK	51
CHIPS DE TORTILLA MAISON	52
COCHONS DANS LA COUVERTURE	53
CHAMPIGNONS FARCIS À LA SAUCISSE	54
"CORNICHONS" FRITS	55
"CORNICHONS" FRITS	56
JALAPEÑOS FARCIS ENVELOPPÉS DE BACON	57
CREVETTES ENVELOPPÉES DE BACON	58
CREVETTES À LA NOIX DE COCO	59
ŒUF ÉCOSSAIS	60
BROCHETTES DE POULET À L'AIL ET AUX HERBES	61
BROCHETTES DE BŒUF À LA CORÉENNE	62
BROCHETTES DE POULET AU YOGOURT	63
BROCHETTES DE PORC TERIYAKI	64
BROCHETTES DE SHAWARMA D'AGNEAU	65

Accompagnements

RONDELLES D'OIGNON	66
--------------------	----

FRITES MAISON	67
FRITES DE PATATE DOUCE	68
FRITES CAJUN	69
FRITES DE ZUCCHINI	70
FRITES À L'AVOCAT	71
FRITES GRECQUES	72
QUARTIERS DE POMMES DE TERRE	73
CHIPS DE POMMES DE TERRE	74
OIGNON FLEURI	75
POMMES DE TERRE HASSELBACK	76
POMMES DE TERRE RÔTIES	77
CAROTTES RÔTIES AU MIEL	78
BROCOLI À L'AIL RÔTI	79
CAROTTES AU MIEL ET AU SOJA	80
CHOU-FLEUR RÔTI	81
CHOU-FLEUR RÔTI AU CURCUMA	82
MAÏS RÔTI	83
COURGE MUSQUÉE RÔTIE	84
AUBERGINES RÔTIES	85
PAIN À L'AIL	86
MUFFINS AU PAIN DE MAÏS AU FROMAGE	87
BISCUITS AU BABEURRE ET AU CHEDDAR	88
CHOUX DE BRUXELLES À LA PANCETTA	89

Desserts

MUFFINS À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES	90
MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	91
MACARONS À LA NOIX DE COCO	92
MUFFINS AU CHOCOLAT ET À L'EXPRESSO	93
MUFFINS AUX BLEUETS ET AU CITRON	94
GÂTEAU QUATRE-QUARTS AU CITRON	95
TARTE AUX POIRES RUSTIQUE AVEC NOIX	96
MINI TARTES AUX POMMES	97
SOUFFLÉ AU CHOCOLAT	98
PAIN AUX BANANES ET AUX NOIX	99
ROULEAUX À LA CANNELLE	100



Petit-déjeuner

SCONES À LA CRÈME ET AUX FRAISES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

2 tasses de farine tout usage

½ tasse de sucre cristallisé

2 cuillères à thé de poudre à pâte

1/8 cuillère à thé de sel

6 cuillères à soupe de beurre froid, coupé en morceaux

½ tasse de fraises fraîches, hachées

¼ tasse de crème épaisse

2 gros œufs

2½ cuillères à café d'extrait de vanille

1½ cuillère d'eau



DONNE 6 PORTIONS

1. **Mélangez** la farine, le sucre, la levure chimique et le sel dans un grand bol.
2. **Coupez** le beurre dans la farine à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou de vos mains jusqu'à ce que le mélange ressemble à des miettes grossières.
3. **Mélangez** les fraises au mélange de farine. Mettez de côté.
4. **Fouettez** ensemble la crème épaisse, un œuf et l'extrait de vanille dans un autre bol.
5. **Pliez** le mélange de crème dans le mélange de farine jusqu'à ce qu'il se mélange, puis l'étaler sur une épaisseur de 4 cm.
6. **Utilisez** un emporte-pièce rond pour découper les scones.
7. **Brossez** les scones avec un bain d'œuf composé d'un œuf et d'eau. Mettez-les de côté.
8. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 350 °F /177°C et appuyez sur Start/Pause.
9. **Lignez** les paniers de la friteuse à air préchauffée avec du papier sulfurisé.
10. **Placez** les scones sur le papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 12 minutes à 350 °F /177°C , jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

SCONES AU GINGEMBRE ET AUX BLEUETS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

2 tasses de farine tout usage

¼ tasse de sucre cristallisé

2 cuillères à café de poudre à pâte

1/8 cuillère de sel

6 cuillères à soupe de beurre froid, coupé en morceaux.

½ tasse de myrtilles fraîches

2 cuillères à café de gingembre frais, finement râpé

½ tasse de crème épaisse

2 gros œufs

2 cuillères à café d'extrait de vanille

1 cuillère d'eau



DONNE 6 PORTIONS

1. **Mélangez** la farine, le sucre, la levure chimique et le sel dans un grand bol.
2. **Coupez** le beurre dans la farine à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou à la main jusqu'à ce que le mélange ressemble à des miettes grossières.
3. **Mélangez** les myrtilles et le gingembre au mélange de farine. Mettez de côté.
4. **Dans** un autre bol, fouettez ensemble la crème épaisse, un œuf et l'extrait de vanille.
5. **Incorporez** le mélange de crème à la farine jusqu'à ce qu'il soit homogène.
6. **Façonnez** la pâte en une forme ronde de 4 cm d'épaisseur et coupez-la en huitièmes.
7. **Brossez** les scones avec un bain d'œuf composé d'un œuf et d'eau. Mettez-les de côté.
8. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 350 °F /177°C et appuyez sur Start/Pause.
9. **Lignez** les paniers de la friteuse à air préchauffée avec du papier sulfurisé et placez les scones dessus.
10. **Faites** cuire pendant 12 minutes à 350 °F /177°C , jusqu'à ce que les scones soient dorés.

ŒUF EN POT AU FOUR

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 14 minutes

TEMPÉRATURE : 360 °F /182°C

INGRÉDIENTS:

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

3 œufs

6 tranches de bacon fumé, en dés

2 tasses de bébés épinards, lavés

1/3 tasse de crème épaisse

3 cuillères à soupe de fromage parmesan râpé

Sel et poivre, au goût



DONNE 3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse, réglez sur 360 °F /182°C , puis appuyez sur Start/Pause.
2. **Vaporisez** trois ramequins de 8cm d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
3. **Ajoutez** un œuf dans chaque ramequin graissé.
4. **Faites** cuire le bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 5 minutes.
5. **Ajoutez** les épinards et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris, environ 2 minutes.
6. **Incorporez** la crème épaisse et le parmesan. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes.
7. **Versez** le mélange de crème sur les œufs.
8. **Mettez** les ramequins dans la friteuse préchauffée et faites cuire pendant 4 minutes à 360 °F /182°C , jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit complètement pris.
9. **Assaisonnez** au goût avec du sel et du poivre.

BÂTONNETS DE PAIN PERDU

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 360 °F /182°C

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS:

4 tranches de pain blanc, 4cm d'épaisseur, de préférence rassis

2 œufs

¼ tasse de lait

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

½ cuillère d'extrait de vanille

Spray de cuisson antiadhésif

3 cuillères à soupe de sucre

1 cuillère de cannelle moulue

Sirop d'érable, pour servir

Sucre en poudre, pour saupoudrer



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** chaque tranche de pain en trois pour obtenir 12 morceaux. Mettre de côté.
2. **Fouettez** ensemble les œufs, le lait, le sirop d'érable et la vanille.
3. **Sélectionnez** le mode de préchauffage de la friteuse, réglez-le à 360 °F /182°C et appuyez sur Start/Pause. Laissez chauffer.
4. **Trempez** les gressins dans le mélange d'œufs et disposez-les dans la friteuse préchauffée. Vaporisez généreusement les bâtonnets de pain perdu avec un spray de cuisson.
5. **Cuisez** les bâtonnets de pain perdu pendant 10 minutes à 360 °F /182°C . Retournez les bâtonnets à mi-cuisson.
6. **Mélangez** ensemble le sucre et la cannelle dans un bol. Mettre de côté.
7. **Enrobez** les bâtonnets de pain perdu dans le mélange de sucre et de cannelle à la fin de la cuisson.
8. **Servez** avec du sirop d'érable et saupoudrez de sucre en poudre.

SANDWICH DÉJEUNER AUX MUFFINS

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

Vaporisateur de cuisson antiadhésif
1 tranche de fromage cheddar blanc
1 tranche de bacon canadien
1 muffin anglais, fendu
1 cuillère à soupe d'eau chaude
1 gros œuf
Sel et poivre, au goût



DONNE 1 PORTIONS

1. **Vaporisez** l'intérieur d'un ramequin de 80g avec de l'aérosol de cuisson et placez-le dans la friteuse.
2. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage), réglez à 320 °F /160°C et appuyez sur Start/Pause.
3. **Ajoutez** le fromage et le bacon canadien sur une moitié du muffin anglais.
4. **Placez** les deux moitiés du muffin dans la friteuse préchauffée.
5. **Versez** l'eau chaude et l'œuf dans le ramequin chauffé et assaisonnez de sel et de poivre.
6. **Sélectionnez** Pain, réglez à 10 minutes, 320 °F /160°C, et appuyez sur Start/Pause.
7. **Sortez** les muffins anglais après 7 minutes, en laissant l'œuf pendant toute la durée de la cuisson. l'œuf pendant toute la durée de la cuisson.
8. **Assemblez** votre sandwich en plaçant l'œuf cuit sur le muffin anglais. sur le muffin anglais et servez.

MUFFINS STREUSEL AU CAFÉ

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO DI COTTURA: 12 minuti

INGRÉDIENTS:

- 1 cuillère à soupe de sucre blanc
- ½ cuillère à soupe de sucre brun léger
- ¼ cuillère de cannelle
- ¼ cuillère de sel
- 1 cuillère à soupe de beurre non salé, fondu
- 3 cuillères à soupe de farine tout usage



DONNE 6 MUFFINS

1. **Mélangez** tous les ingrédients de la garniture de chapelure jusqu'à ce qu'elle forme des miettes grossières. des miettes grossières. Mettre de côté.
2. **Mélangez** ensemble la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un grand bol.
3. **Fouettez** la crème sure, le beurre, l'œuf et la vanille dans un autre bol jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. dans un autre bol jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
4. **Mélangez** les ingrédients humides aux ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 350 °F et appuyez sur la touche Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
6. **Graissez** les moules à muffins avec de l'aérosol de cuisson et versez-y la pâte. jusqu'à ce que les moules soient remplis aux $\frac{3}{4}$.
7. **Vaporisez** le dessus des muffins avec la garniture de miettes.
8. **Placez** les moules à muffins dans la friteuse préchauffée. Vous devrez peut-être Vous devrez peut-être travailler par lots.
9. **Cuisez** les muffins à 350 °F pendant 12 minutes.

PAIN DORÉ FARCI

TEMPS DE PRÉPARATION : 4 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 355 °F /179°C

INGRÉDIENTS:

1 tranche de pain brioché de 6cm d'épaisseur, de préférence rassis.

100g de fromage à la crème

2 œufs

2 cuillères à soupe de lait

2 cuillères à soupe de crème épaisse

3 cuillères à soupe de sucre

1 cuillère de cannelle

½ cuillère d'extrait de vanille

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

Pistaches hachées, pour la garniture

Sirop d'érable, pour servir



DONNE 1 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 355 °F /179°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Coupez** une fente au milieu de la tranche de brioche.
3. **Remplissez** l'intérieur de la fente de fromage à la crème. Mettez de côté.
4. **Fouettez** ensemble les œufs, le lait, la crème épaisse, le sucre, la cannelle et l'extrait de vanille.
5. **Trempez** le pain perdu farci dans le mélange d'œufs pendant 10 secondes de chaque côté.
6. **Vaporisez** chaque côté du pain perdu avec un spray de cuisson.
7. **Placez** les pains perdus dans la friteuse préchauffée et faites cuire pendant 10 minutes à 355 °F /179°C .
8. **Retirez** le pain perdu avec précaution à l'aide d'une spatule lorsque la cuisson est terminée. cuisson.
9. **Servez** garni de pistaches hachées et de sirop d'érable.

BACON BBQ

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 325 °F /163°C

INGRÉDIENTS:

- 1 cuillère à soupe de sucre brun foncé
- 2 cuillères à café de poudre de chili
- ¼ cuillère de cumin moulu
- ¼ cuillère de poivre de cayenne
- 4 tranches de bacon, coupées en deux



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** les assaisonnements jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. **Trempez** le bacon dans l'assaisonnement jusqu'à ce qu'il soit complètement enrobé. Mettez de côté.
3. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 325 °F /163°C , et appuyez sur Start/Pause.
4. **Placez** le bacon dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Bacon et appuyez sur Start/Pause.

PIZZA POUR LE PETIT-DÉJEUNER

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

2 cuillères à café d'huile d'olive

1 pâte à pizza préfabriquée (18cm)

1 once de fromage mozzarella à faible teneur en humidité

2 tranches de jambon fumé

1 œuf

2 gousses d'ail, émincées

1½ cuillère à soupe de coriandre, hachée



DONNE 1-2 PORTIONS

1. **Brossez** de l'huile d'olive sur le dessus de la pâte à pizza préfabriquée.
2. **Ajoutez** le fromage mozzarella et le jambon fumé sur la pâte.
3. **Sélectionnez** le mode de préchauffage de la friteuse, réglez-le à 350 °F /177°C , puis appuyez sur Start/Pause.
4. **Placez** la pizza dans la friteuse à air préchauffée et faites-la cuire pendant 8 minutes à 350 °F /177°C .
5. **Retirez** les paniers après 5 minutes et cassez l'œuf sur le dessus de la pizza.
6. **Replacez** les paniers dans la friteuse et terminez la cuisson. Garnir de coriandre hachée et servir.



Entrées

FAUX-FILET SANTA MARIA

TEMPS DE PRÉPARATION : 11 minutes

TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

INGRÉDIENTS :

- ¾ cuillère de sel kosher
- ¾ cuillère de poivre noir finalement moulu
- ¾ cuillère de poudre d'ail
- ¾ cuillère de poudre d'oignon
- ¾ cuillère d'origan séché
- 1 pincée de romarin séché
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 pincée de sauge séchée
- 1 côte de boeuf (450g), désossée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



DONNE 2 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** les assaisonnements et saupoudrez-en uniformément le steak.
3. **Faites** couler de l'huile d'olive sur le steak.
4. **Placez** le steak dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Steak et appuyez sur Start/Pause.
6. **Sélectionnez** Bifteck et appuyez sur Start/Pause.

SANDWICH AU STEAK

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

1½ côte de boeuf (500g), désossée

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1½ cuillère de sel

½ cuillère de poivre noir

½ tasse de crème aigre

2½ cuillères à soupe de raifort blanc préparé

raifort blanc préparé, égoutté

2½ cuillères à café de ciboulette, fraîchement hachée

1 petite échalote, émincée

½ cuillère de jus de citron

Sel et poivre, au goût

Petits pains grillés aux graines de sésame, pour servir

Bébé roquette, pour servir

Échalotes tranchées, pour servir



DONNE 2 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
2. **Enduisez** votre steak d'huile d'olive et assaisonnez-le de sel et de poivre.
3. **Placez** le steak dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Steak et appuyez sur Start/Pause.
5. **Mélangez** la crème sure, le raifort, la ciboulette, les échalotes et le jus de citron dans un petit bol.
6. **Assaisonnez** la crème de raifort avec du sel et du poivre au goût.
7. **Retirez** la viande de la friteuse à la fin de la cuisson et laissez-la reposer pendant 5 à 10 minutes avant de la couper en tranches.
8. **Assemblez** un sandwich en ajoutant un peu de crème au raifort sur le pain inférieur avec la petite roquette, les échalotes tranchées et les tranches de steak.

STEAK DE AVEC CHIMICHURRI

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

Steak

2 cuillères à café d'huile végétale

1 bifteck d'épaule de New York (500 g)

Sel et poivre, au goût

Sauce chimichurri

1/3 tasse d'huile d'olive extra-vierge

2/3 tasse de basilic frais

3/4 tasse de coriandre

2/3 tasse de persil

4 filets d'anchois

1 petite échalote

2 gousses d'ail, pelées

1 citron, avec son jus

Une pincée de poivre rouge écrasé



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** tous les ingrédients de la sauce chimichurri dans un mixeur, et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
2. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur l'Air Fryer et appuyez sur Start/Pause.
3. **Frottez** l'huile végétale sur le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
4. **Placez** le steak dans la friteuse préchauffée. Sélectionnez Steak, réglez la durée à 6 minutes 320 °F /160°C , et appuyez sur Start/Pause.
5. **Laissez** le steak reposer pendant 5 minutes lorsqu'il est cuit. Puis tranchez-le, garnissez-le de sauce chimichurri et servez.

BIFTECK DE FLANC À LA MOUTARDE BALSAMIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

1/3 tasse d'huile d'olive

¼ tasse de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

500 g de bifteck de flanc

Sel et poivre, au goût

4 feuilles de basilic, tranchées



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et la moutarde. Fouetter ensemble pour faire une marinade.
2. **Placez** le bifteck directement dans la marinade. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou toute la nuit.
3. **Sortez** -le du réfrigérateur et laissez-le revenir à température ambiante.
4. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
5. **Placez** le steak dans la friteuse préchauffée, sélectionner Steak et appuyer sur Start/Pause.
6. **Tranchez** le steak à un angle pour couper la dureté du muscle. Assaisonnez de sel et de poivre, puis garnissez de basilic et servez.

BOULETTES DE VIANDE ITALIENNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

150 g de bœuf haché (75/25)

1/3 tasse de chapelure panko

1/8 tasse de lait

1 œuf

1 cuillère à café de poudre d'ail

1 cuillère à café de poudre d'oignon

2 cuillères à café d'origan séché

1 cuillère à soupe de persil séché

Sel et poivre, au goût

3 cuillères à soupe de fromage parmesan

râpé, plus un peu plus pour servir

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

Sauce Marinara, pour servir



DONNE 1-2 PORTIONS

1. **Mélangez** le bœuf haché, la chapelure, le lait, l'œuf, les épices, sel, poivre et parmesan et bien mélanger.
2. **Rouler** le mélange de viande en boules de taille moyenne. Mettre de côté au au réfrigérateur pendant 10 minutes.
3. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur l'Air Fryer et appuyez sur la touche Start/Pause.
4. **Retirez** les boulettes de viande du réfrigérateur et ajoutez-les aux paniers préchauffés de la friteuse. paniers de la friteuse préchauffée. Vaporisez les boulettes de viande avec un spray de cuisson et cuire à 400 °F /204°C pendant 8 minutes.
5. **Servir** avec de la sauce marinara et plus de parmesan râpé.

BOULETTES D'AGNEAU MÉDITERRANÉENNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS:

450g d'agneau haché

3 gousses d'ail, émincées

¾ cuillère de sel

¼ cuillère de poivre noir

1 cuillère à soupe de menthe, fraîchement hachée

1 cuillère de cumin moulu

½ cuillère de sauce piquante

½ cuillère de poudre de chili

1 oignon vert, émincé

2 cuillères à soupe de persil, finalement haché

1 cuillère à soupe de jus de citron frais

1 cuillère de zeste de citron

2 cuillères à café d'huile d'olive



DONNE 3 PORTIONS

1. **Mélanger** ensemble l'agneau, l'ail, le sel, le poivre, la menthe, le cumin, la sauce piquante, la poudre de chili, l'oignon vert, le persil, le jus de citron et le zeste de citron jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. **Former** l'agneau en 9 boules et les mettre au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. **Sélectionnez** préchauffage sur la friteuse et appuyez sur start/pause.
4. **Enduire** les boulettes de viande dans l'huile d'olive et les placer dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** steak, réglez la durée à 10 minutes et appuyez sur start/pause.

BOULETTES JAPONAISES TSUKUNE

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

- 150g de bœuf haché
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de pâte miso Awase
- 10 feuilles de menthe fraîche, finement hachées
- 4 oignons verts, finement hachés
- 1 cuillère de sel
- ½ cuillère de poivre noir
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de saké
- 1 cuillère à soupe d'eau
- ½ cuillère de sucre brun

DONNE 4 PORTIONS



1. **Mélangez** le bœuf haché, l'huile de sésame, la pâte miso, les feuilles de menthe, les oignons verts, le sel et le poivre jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
2. **Ajoutez** une petite quantité d'huile de sésame à vos mains et former le mélange en boulettes de viande de 5 cm. Vous devriez obtenir environ 8 boulettes de viande.
3. **Laissez** les boulettes de viande prendre au réfrigérateur pendant 10 minutes.
4. **Créez** le glaçage pour les boulettes de viande en mélangeant la sauce soja, le mirin, le saké, l'eau et le sucre brun. Mettez de côté.
5. **Sélectionnez** le mode Préchauffage sur le gril à air et appuyez sur Start/Pause.
6. **Arrangez** les boulettes de viande refroidies dans la friteuse préchauffée.
7. **Sélectionnez** Steak, réglez la durée à 10 minutes et appuyez sur Start/Pause.
8. Brossez **libérement** les boulettes de viande avec le glaçage toutes les 2 minutes.

POULET RÔTI À L'AIL ET AUX HERBES

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

3 cuisses de poulet avec os, avec la peau

3 cuisses de poulet, avec la peau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de poudre d'ail

1 cuillère de sel

2/3 cuillère de poivre noir

½ cuillère de thym séché

½ cuillère de romarin séché

2/3 cuillère d'estragon séché



DONNE 3 PORTIONS

1. **Enduisez** les cuisses et les pattes de poulet dans l'huile d'olive et tous les assaisonnements. Laissez mariner pendant 30 minutes.
2. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 380 °F /193°C , puis appuyez sur Start/Pause.
3. **Placez** le poulet dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Poulet, réglez la durée à 20 minutes et appuyez sur Start/Pause.

POULET BARBECUE

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

- ½ cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe de poudre d'ail
- ½ cuillère à soupe de poudre d'oignon
- ½ cuillère à soupe de poudre de chili
- ½ cuillère à soupe de sucre brun
- 1 cuillère à soupe de sel kosher
- 1 cuillère de cumin
- ½ cuillère de poivre de cayenne
- 1 cuillère de poivre noir
- ½ cuillère de poivre blanc
- 500 g de cuisses de poulet, avec la peau
- 250 g d'ailes de poulet
- Sauce barbecue, pour arroser &
- Pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Mélangez** tous les assaisonnements dans un petit bol.
2. **Saupoudrez** les assaisonnements sur le poulet et laissez-le mariner pendant 30 minutes.
3. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur l'Air Fryer, réglez à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
4. **Placez** les ailes dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Chicken (Poulet), réglez la durée à 20 minutes et appuyez sur le bouton Start/Pause.
6. **Brossez** le poulet avec un peu de sauce barbecue toutes les 5 minutes.
7. **Retirez** le poulet de la friteuse à la fin de la cuisson.
8. **Servez** avec un peu plus de sauce barbecue sur le côté.

CUISSES DE POULET À L'AIL ET AU CITRON

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron, avec son jus et son zeste
- 1½ cuillère à soupe de poudre d'ail
- 1 cuillère de paprika
- 1½ cuillère de sel
- 1 cuillère d'origan séché
- ½ cuillère de poivre noir
- 1 cuillère de sucre brun
- 6 cuisses de poulet, avec la peau



DONNE 3 PORTIONS

1. **Mélangez** l'huile d'olive, le jus de citron, le zeste de citron, la poudre d'ail, le paprika, le sel, l'origan, le poivre noir et le sucre brun dans un petit bol.
2. **Couvrez** les cuisses de poulet dans la marinade et laissez reposer pendant 30 minutes.
3. **Sélectionnez** Preheat sur le Air Fryer, réglez à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
4. **Placez** les cuisses de poulet dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Poulet, réglez la durée à 20 minutes et appuyez sur Start/Pause.

CUISSES DE POULET RÔTIES À LA MOUTARDE

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- ½ cuillère de poudre d'oignon
- ½ cuillère de poudre d'ail
- 1/3 cuillère de paprika
- ¼ cuillère de sel
- 1/3 cuillère de poivre noir
- 4 cuisses de poulet, avec os, avec la peau



DONNE 4 PORTIONS

1. **Mélangez** la moutarde, le sirop d'érable, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le paprika, le sel et le poivre noir dans un petit bol.
2. **Enrobez** les cuisses de poulet du glaçage à la moutarde et mettez-les de côté.
3. **Sélectionnez** Preheat sur la friteuse, réglez à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
4. **Placez** les cuisses de poulet dans la friteuse préchauffée et recouvrez-les du reste du glaçage.
5. **Sélectionnez** Poulet, réglez la durée à 20 minutes et appuyez sur Start/Pause.

PILONS DE POULET TIKKA

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE : 355 °F /179°C

INGRÉDIENTS:

- 1/3 tasse de lait de coco
- 1½ cuillère à soupe de pâte de tomate
- 1 cuillère de garam marsala
- 1 cuillère de cumin
- 1 cuillère de curcuma
- 1½ cuillère de cardamome
- 1 cuillère d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 1½ cuillère de sel
- 4 pilons de poulet

DONNE 2 PORTIONS



1. **Mélangez** tous les ingrédients, sauf le poulet, dans un bol et mélanger.
2. **Trempez** les cuisses de poulet dans la marinade à la noix de coco et mélangez jusqu'à ce que les cuisses soient bien recouvertes. Laissez mariner jusqu'à 1 heure.
3. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 355 °F /179°C , puis appuyez sur Start/Pause.
4. **Retirez** les cuisses de poulet du réfrigérateur et mettez-les dans la friteuse à air préchauffée.
5. **Cuisez** à 355 °F /179°C pendant 20 minutes.
6. **Servez** avec du riz basmati cuit à la vapeur.

POULET AU MIEL ET AU CITRON

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

- 3 cuillères à soupe de miel, plus pour l'arrosage
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 citron, avec son jus
- 2 gousses d'ail, émincées
- 4 cuisses de poulet, avec os et peau Sel, au goût
- Tranches de citron, pour garnir



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** le miel, la sauce soja, le jus de citron et l'ail dans un bol et mélangez. Faites tremper les cuisses de poulet et laissez-les mariner jusqu'à 1 heure.
2. **Sélectionnez** Preheat sur la friteuse, réglez-le à 380 °F /193°C et appuyez sur Start/Pause.
3. **Placez** les cuisses de poulet dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Chicken (Poulet), réglez la durée à 15 minutes et appuyez sur Start/Pause (Démarrer/Pause).
5. **Retirez** les paniers de la friteuse lorsqu'il reste 5 minutes sur la minuterie. Arrosez le poulet avec plus de marinade et remettez les paniers pour terminer la cuisson.
6. **Assaisonnez** avec du sel, versez un peu de miel et garnissez de tranches de citron.

POULET GLUANT AUX CINQ ÉPICES

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

- 3 cuillères à soupe de sauce hoisin
- 2 cuillères à soupe de sauce aux huîtres
- 3 gousses d'ail, finement râpées
- 2 cuillères à café de poudre de cinq épices chinoises
- 4 cuillères à soupe de miel, divisées
- 2 cuillères à soupe de sauce soja foncée, divisées
- 4 cuisses de poulet, désossées, avec la peau



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** l'hoisin, la sauce d'huître, l'ail, la poudre de cinq épices chinoises, 2 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à soupe de sauce soja foncée dans un grand bol. Ajouter les cuisses de poulet et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Laisser mariner pendant au moins 2 heures.
2. **Sélectionnez** Preheat sur le Air Fryer, réglez à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
3. **Placez** les cuisses de poulet dans les paniers de la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Chicken (Poulet), réglez la durée à 12 minutes et appuyez sur Start/Pause.
5. **Mélangez** le reste du miel et la sauce soja dans un petit bol.
6. **Brossez** le dessus du poulet avec la sauce miel-soja après 8 minutes de cuisson, puis remettez-le dans la friteuse et terminez la cuisson pendant 4 minutes.
7. **Servez** avec du brocoli chinois cuit à la vapeur et du riz.

POULET FRIT

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS:

- 2 cuisses de poulet
- 2 cuisses de poulet, avec l'os et la peau
- 1 tasse de babeurre
- 1½ tasse de farine tout usage
- 1 cuillère de poudre d'ail
- 1 cuillère d'oignon en poudre
- 1 cuillère de paprika
- ½ cuillère de poivre noir ou blanc
- 1 cuillère de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** les cuisses et les hauts de cuisse de poulet et le babeurre dans un sac à fermeture éclair. Laissez mariner pendant 1-1½ heure.
2. **Mélangez** la farine, les épices et le sel dans un bol.
3. **Sortez** les cuisses et les hauts de cuisse de poulet directement du sac et saupoudrez-les de farine. Assurez-vous que le poulet est complètement recouvert. Placez-les ensuite sur une grille de refroidissement de refroidissement pendant 15 minutes.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 380 °F /190°C et appuyez sur Start/Pause.
5. **Plongez** un pinceau de cuisine dans l'huile et badigeonnez délicatement les cuisses et les hauts de cuisse de poulet de chaque côté.
6. **Placez** les cuisses et les hauts de cuisse dans la friteuse préchauffée.
7. **Sélectionnez** Poulet et appuyez sur Start/Pause.
8. **Retournez** le poulet à mi-cuisson et vaporisez-le d'aérosol de cuisson.
9. **Laissez** refroidir pendant 5 minutes une fois la cuisson terminée, puis servez.

POULET AU PARMESAN

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

½ tasse de chapelure à l'italienne

¼ tasse de fromage parmesan, râpé

1½ poitrine de poulet (450g), désossée, sans peau.

½ tasse de farine tout usage

2 œufs, battus

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

2 tranches de fromage mozzarella

Sauce Marinara, pour servir

2 brins de persil fraîchement haché, pour la garniture



DONNE 2 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat sur le Air Fryer, réglez-le à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** la chapelure et le parmesan dans un bol.
3. **Enduisez** chaque poitrine de poulet dans la farine, puis trempez-la dans les œufs battus, et enfin roulez-la dans le mélange de chapelure.
4. **Vaporisez** le dessus des poitrines de poulet et l'intérieur de la friteuse préchauffée avec un spray de cuisson et placez les poitrines de poulet dans les paniers.
5. **Cuisez** les poitrines de poulet à 380 °F /193°C pendant 12 minutes.
6. **Placez** 1 tranche de mozzarella sur chaque poitrine lorsqu'il reste 2 minutes sur la minuterie.
7. **Servez** avec la sauce marinara et garnir de persil fraîchement haché.

CÔTELETTES DE PORC RÔTIÉS

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 355 °F /179°C

INGRÉDIENTS:

- 2 côtelettes de porc(200 g), désossées
- 2 cuillères à café d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de sucre brun foncé tassée
- 2 cuillères à café de paprika hongrois
- 1 cuillère de moutarde moulue
- 1 cuillère de poivre noir fraîchement poivre
- 1 cuillère d'oignon en poudre
- 1 cuillère de poudre d'ail
- Sel et poivre, au goût



DONNE 2 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat sur le Air Fryer et appuyez sur Start/Pause.
2. **Enduisez** les côtelettes de porc d'huile.
3. **Mélanger** toutes les épices et assaisonner généreusement les côtelettes de porc, comme s'il s'agissait d'une panure.
4. **Placer** les côtelettes de porc dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Steak, réglez à 10 minutes, 355 °F /179°C , et appuyez sur Start/Pause.
6. **Retirez** les côtelettes de porc à la fin de la cuisson, laissez-les reposer pendant 5 minutes, puis servez-les.

PORC TONKATSU

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 14 minutes

TEMPÉRATURE : 355 °F /179°C

INGRÉDIENTS:

2 côtelettes de porc (200 g), désossées

½ tasse de chapelure panko

1 cuillère de poudre d'ail

1½ cuillère de poudre d'oignon

1 cuillère de sel

½ cuillère de poivre blanc

½ tasse de farine tout usage

2 œufs, battus

Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 2 PORTIONS

1. **Placez** les côtelettes de porc dans un sac à fermeture éclair ou les recouvrir d'une pellicule plastique.
2. **Battrez** le porc avec un rouleau à pâtisserie ou un marteau à viande jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1.5 cm.
3. **Mélangez** la chapelure et les assaisonnements dans un bol. Mettre de côté.
4. **Trempez** chaque côtelette de porc dans la farine, puis dans les œufs battus, et enfin dans le mélange de chapelure.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 355 °F /179°C , puis appuyez sur Start/Pause.
6. **Vaporisez** les deux côtés du porc avec l'aérosol de cuisson et placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
7. **Cuisez** les côtelettes de porc à 355 °F /179°C pendant 14 minutes.
8. **Retirez** de la friteuse une fois la cuisson terminée, et laissez reposer pendant 5 minutes.
9. **Tranchez** en morceaux et servez.

ROULADE DE PORC ENVELOPPÉE DE PROSCIUTTO

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 9 minutes

TEMPÉRATURE : 355 °F /179°C

INGRÉDIENTS:

- 6 morceaux de prosciutto, tranchés finement
- 1 filet de porc (450g), coupé en deux, en papillon et écrasé à plat.
- 1 cuillère de sel
- ½ cuillère de poivre noir
- 250g de feuilles d'épinards frais, divisées
- 4 tranches de fromage mozzarella, divisées
- 1/3 tasse de tomates séchées au soleil, divisées
- 2 c. à thé d'huile d'olive, divisée



DONNE 4-5 PORTIONS

1. **Disposez** 3 morceaux de prosciutto sur le papier sulfurisé, en les faisant légèrement chevaucher les uns les autres. Placez une moitié de porc sur le prosciutto. Répétez l'opération avec l'autre moitié.
2. **Salez** et poivrez l'intérieur des paupiettes de porc.
3. **Déposez** la moitié des quantités d'épinards, de fromage et de tomates séchées au soleil sur le filet de porc, en laissant une bordure de 1cm de chaque côté.
4. **Enroulez** le filet autour de la garniture en le serrant bien et attachez-le avec de la ficelle de cuisine pour le maintenir fermé.
5. **Répétez** l'opération pour l'autre filet de porc. Placez les roulades au réfrigérateur.
6. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse à air et appuyez sur Start/Pause.
7. **Frottez** 1 cuillère d'huile d'olive sur chaque filet de porc emballé et placez le porc emballé dans la friteuse préchauffée.
8. **Sélectionnez** Steak, réglez la durée à 9 minutes, 355 °F /179°C, et appuyez sur Start/Pause.
9. **Laissez** les paupiettes reposer pendant 10 minutes avant de les trancher.

POISSON-CHAT NOIRCI À LA CAJUN

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 7 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

- 2 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère d'ail en poudre
- 1¼ cuillère de poudre d'oignon
- 1 cuillère de thym séché moulu
- 1 cuillère de poivre noir moulu
- cuillère de poivre de Cayenne
- ¼ cuillère de basilic séché
- cuillère d'origan séché
- 2 filets de poisson-chat (200 g)
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif

DONNE 2 PORTIONS



1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur l'Air Fryer, réglez-le à 350 °F /177°C et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** tous les assaisonnements ensemble dans un bol.
3. **Enduisez** généreusement le poisson de chaque côté avec le mélange d'assaisonnements.
4. **Vaporisez** le poisson de chaque côté avec de l'enduit végétal et placez-le dans la friteuse préchauffée. dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** les fruits de mer et appuyez sur Start/Pause.
6. **Retirez** soigneusement le poisson à la fin de la cuisson et servez-le sur du tortillas.

SANDWICH AU THON

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

1 boîte (150 g) de thon

3 cuillères à soupe de sauce La Costeña Chipotle
Sauce

4 tranches de pain blanc

2 tranches de fromage pepper jack



DONNE 2 PORTIONS

1. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse à air, réglez-la à 320 °F /160°C , puis appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** le thon et la sauce chipotle jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
3. **Étendez** la moitié du mélange de thon au chipotle sur chacune des 2 tranches de pain.
4. **Ajoutez** une tranche de fromage pepper jack sur chacune d'elles et recouvrir des 2 autres tranches de pain, pour faire 2 sandwiches.
5. **Placez** les sandwiches dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** PAIN, réglez la durée à 8 minutes et appuyez sur Start/Pause.
7. **Coupez** en diagonale et servez.

TACOS DE POISSON EN CROÛTE DE MAÏS

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 7 minutes

TEMPÉRATURE : 360 °F /182°C

INGRÉDIENTS:

450g de tilapia, coupé en lanières de 1,5 cm d'épaisseur

1/3 tasse de semoule de maïs jaune

½ cuillère de cumin moulu

½ cuillère de poudre de chili

½ cuillère de poudre d'ail

½ cuillère d'oignon en poudre

½ cuillère de sel

¼ cuillère de poivre noir

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

Tortillas de maïs, pour servir

Sauce tartare, pour servir

Quartiers de lime, pour servir



DONNE 4-5 PORTIONS

1. **Coupez** le tilapia en bandes de 10cm d'épaisseur.
2. **Mélangez** la semoule de maïs et les assaisonnements dans un plat peu profond. plat peu profond.
3. **Enduisez** les bandes de poisson avec la farine de maïs assaisonnée. Mettez de côté au dans le réfrigérateur.
4. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez sur 360 °F /182°C , et appuyez sur Start/Pause. Appuyez sur Start/Pause.
5. **Vaporisez** généreusement le poisson enrobé d'un spray de cuisson et placez-le dans la friteuse préchauffée et placez-les dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** Seafood (fruits de mer), réglez la durée à 7 minutes et appuyez sur la touche Start/Pause.
7. **Retournez** le poisson à mi-cuisson.
8. **Servez** le poisson sur des tortillas de maïs avec de la sauce tartare et une pression de citron vert. tartare et un filet de citron vert.

SAUMON GLACÉ À LA TERIYAKI

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

Sauce teriyaki

½ tasse de sauce soja

¼ tasse de sucre

¼ cuillère de gingembre râpé

1 gousse d'ail écrasée

½ tasse de jus d'orange

Saumon

2 filets de saumon (140g)

1 cuillère à soupe d'huile végétale

Sel et poivre blanc, au goût



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** tous les ingrédients de la sauce teriyaki dans un petit pot à sauce.
2. **Portez** la sauce à ébullition, réduire de moitié, puis laisser refroidir.
3. **Étendre** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 350 °F /177°C , puis appuyez sur Start/Pause.
4. **Enduisez** le saumon d'huile et assaisonnez de sel et de poivre blanc.
5. **Placez** le saumon dans la friteuse préchauffée, côté peau vers le bas. Sélectionnez Seafood (fruits de mer), réglez à 8 minutes et appuyez sur Start/Pause (Démarrer/Pause).
6. **Retirez** le saumon de la friteuse lorsqu'il est terminé. Laissez le saumon reposer pendant 5 minutes, puis nappez-le de sauce teriyaki.
7. **Servez** sur un lit de riz blanc ou avec des légumes grillés.

SAUMON AU SAUCE BEURRE CITRONNÉ

TEMPO DI PREPARAZIONE: 3 minuti

TEMPO DI COTTURA: 8 minuti

TEMPERATURA: 350 ° F / 177 ° C

INGRÉDIENTS:

2 filets de saumon (200 g)

Sel et poivre, au goût

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

2 cuillères à soupe de beurre

1½ cuillère à soupe de jus de citron frais

1 gousse d'ail, râpée

1 cuillère de sauce Worcestershire



DONNE 2 PORTIONS

1. **Assaisonnez** le saumon au goût avec du sel et du poivre.
2. **Sélectionnez** Preheat sur le Air Fryer, réglez à 350 °F /177°C , et appuyez sur Start/Pause.
3. **Vaporisez** les paniers de la friteuse préchauffée avec un spray de cuisson et placez le poisson à l'intérieur.
4. **Sélectionnez** Seafood (fruits de mer) et appuyez sur Start/Pause.
5. **Mélangez** le beurre, le jus de citron, l'ail et la sauce Worcestershire dans une petite casserole à sauce et faire fondre à feu doux, environ 1 minute.
6. **Servez** les filets de saumon avec du riz et garnir de la sauce au beurre citronné.

CREVETTES À LA CAJUN

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS:

1½ cuillère de sel
1 cuillère de paprika fumé
1 cuillère de poudre d'ail
1 cuillère d'assaisonnement italien
1 cuillère de poudre de chili
½ cuillère de poudre d'oignon
¼ cuillère de cayenne
¼ cuillère de poivre noir
¼ de cuillère de thym séché
450g de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
1½ cuillère d'huile d'olive
Quartiers de citron vert,
pour servir



DONNE 2-3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 370 °F /190°C et appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** tous les assaisonnements dans un grand bol. Mettre de côté.
3. **Mélangez** les crevettes avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient uniformément enrobées.
4. **Vaporisez** le mélange d'assaisonnements sur les crevettes et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
5. **Placez** les crevettes dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** Crevettes, réglez la durée à 5 minutes et appuyez sur Start/Pause.
7. **Secouez** les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera quand!).
8. **Servez** avec des quartiers de lime.

GÂTEAUX DE CRABE

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS:

RÉMOULADE

¼ tasse de mayonnaise

1 cuillerée à café de câpres, lavées et égouttées

½ cuillerée à soupe de cornichons sucrés cornichons, émincés

½ cuillère à soupe d'oignon rouge, finalement coupé en dés.

½ cuillère à soupe de jus de citron

½ cuillère de moutarde de Dijon Sel et poivre, pour goût

GÂTEAUX DE CRABE

1 gros œuf, battu

1¼ cuillère à soupe de mayonnaise

¾ cuillère de moutarde de Dijon

1 cuillère de sauce Worcestershire

1 cuillère d'assaisonnement Old Bay

¼ cuillère de sel

Une pincée de poivre blanc

Une pincée de poivre de Cayenne

¼ tasse de céleri, coupé en petits dés

¼ tasse de poivron rouge, coupé en petits dés

2 cuillères à soupe de persil frais, finalement haché

250 g de chair de crabe lump

1/3 tasse de chapelure panko Aérosol de cuisson antiadhésif

1. **Mélangez** les ingrédients de la rémoulade jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Gardez-les de côté.
2. **Fouettez** ensemble l'œuf, la mayonnaise, la moutarde, la sauce Worcestershire, la sauce Old Bay, le sel, le poivre blanc, le poivre de Cayenne, le céleri, le poivron et le persil.
3. **Incorporez** délicatement la chair de crabe dans le mélange d'œufs et incorporez le tout jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. **Saupoudrez** la chapelure sur le mélange de crabe et pliez doucement jusqu'à ce que la chapelure soit bien incorporée.
5. **Façonnez** le mélange de crabe en 4 galettes et mettez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes.
6. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
7. **Mettez** une feuille de papier sulfurisé dans les paniers de cuisson préchauffés. Vaporisez les gâteaux de crabe d'un aérosol de cuisson et déposez-les délicatement sur le papier. papier.
8. **Faites** cuire les gâteaux de crabe à 400 °F /205°C pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
9. **Retournez** les gâteaux de crabe à mi-cuisson.
10. **Servez** avec la rémoulade.



DONNE 4 GÂTEAUX DE CRABE

TOFU CROUSTILLANT

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 18 minutes

INGRÉDIENTS:

- 8 onces de firm tofu, coupé en cubes de 1 pouce
- 2 cuillères de sauce soja
- 2 cuillères de vinaigre de riz
- 2 cuillères d'huile de sésame
- 3 cuillères de féculé de maïs



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** le tofu, la sauce soja, le vinaigre de riz et l'huile de sésame dans un bol peu profond. Laissez mariner pendant 10 minutes.
2. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 370 °F /190°C et appuyez sur Start/Pause.
3. **Assez** le tofu de la marinade, puis mélangez le tofu dans la féculé de maïs jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
4. **Placez** le tofu dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Crevettes, réglez la durée à 18 minutes et appuyez sur Start/Pause.
6. **Secouez** les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera quand !).

SCHNITZEL D'AUBERGINE

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

1¼ œuf, battu

1 cuillère à soupe de lait

1 tasse de chapelure à l'italienne

½ cuillère de sel

¼ cuillère de poivre noir

1¼ d'aubergine japonaise, coupée en tranches de 1.5 d'épaisseur

½ tasse de farine tout usage

Huile d'olive, pour badigeonner



DONNE 2 PORTIONS

1. **Fouettez** ensemble l'œuf et le lait dans un plat peu profond. Mélanger la chapelure panko, le sel et le poivre dans un plat séparé.
2. **Coupez** l'aubergine en tranches de 1.5 cm d'épaisseur.
3. **Enduisez** les tranches d'aubergine dans la farine, puis les tremper dans l'œuf, et les rouler dans la chapelure. Tremper à nouveau dans l'œuf et la chapelure.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
5. **Brossez** chaque côté des tranches d'aubergine avec de l'huile d'olive.
6. **Placez** les aubergines panées dans la friteuse préchauffée en une seule couche et faites-les cuire à 400 °F /204°C pendant 8 minutes. Vous devrez peut-être travailler par lots.
7. **Retournez** l'aubergine à mi-cuisson.

FROMAGE GRILLÉ

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

3 cuillères à soupe de beurre, fondu

3 tranches de pain blanc

½ tasse de fromage cheddar fort, râpé, divisé



DONNE 2 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez sur 320 °F /160°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Brossez** le beurre de chaque côté des tranches de pain.
3. **Répartissez** le fromage de façon égale sur 2 tranches de pain et recouvrez tranches restantes pour faire 2 sandwiches.
4. **Placez** les sandwiches au fromage grillé dans la friteuse préchauffée. préchauffée.
5. **Sélectionnez** le pain et appuyez sur Start/Pause.
6. **Coupez** en diagonale et servez.

FILETS DE POULET À LA CAJUN

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 heures 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

450g de filets de poulet

1½ tasse de babeurre

1 cuillère à soupe de sauce piquante de Louisiane

1½ tasse de farine tout usage

2½ cuillères à café de sel

1½ cuillère de poivre noir

2 cuillères à café de poudre d'ail

2 cuillères à café de poudre d'oignon

2½ cuillères à café de paprika

1½ cuillère de moutarde moulue

1½ cuillère de poivre de cayenne

1½ cuillère à soupe de fécule de maïs

Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 2-4 PORTIONS

1. **Faites** mariner les filets de poulet dans le babeurre et la sauce piquante pendant 4 heures ou toute la nuit.
2. **Ajoutez** tous les autres ingrédients dans un grand bol et mélangez bien.
3. **Plongez** les filets de poulet marinés dans le mélange de panure et secouez-les pour enlever l'excédent.
4. **Mélangez** 1/3 de la marinade dans la farine assaisonnée et mélangez bien. Cela créera de petits flocons.
5. **Laissez** le poulet reposer pendant une heure, jusqu'à ce que l'enrobage devienne collant, puis repassez les filets dans la farine. Mettez de côté.
6. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
7. **Vaporisez** une bonne couche d'aérosol de cuisson sur chaque côté des filets de poulet et placez-les dans la friteuse préchauffée.
8. **Cuisez** les filets à 400 °F /204°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

STROMBOLI

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

Pâte à pizza de 280g, réfrigérée
Farine tout usage, pour saupoudrer
8 tranches de jambon, cuites
3 tranches de fromage provolone
3 tranches de fromage mozzarella
½ tasse de poivrons rouges rôtis, hachés
1½ cuillère d'assaisonnement italien
1 œuf, battu
1 cuillère à soupe de lait
½ cuillère de sel
¼ cuillère d'origan séché
½ cuillère de poudre d'ail
¼ cuillère de poivre noir

DONNE 4-5 PORTIONS



1. **Laissez** la pâte reposer à température ambiante pendant 30 minutes.
2. **Farinez** la pâte et abaissez-la à 4 cm d'épaisseur.
3. **Étendez** le jambon, les fromages, les poivrons et l'assaisonnement italien sur la moitié de la pâte. Repliez-la pour la fermer.
4. **Mélangez** l'œuf et le lait. Badigeonnez le dessus de la pâte avec le lavage à l'œuf.
5. **Saupoudrez** le dessus de sel, d'origan, de poudre d'ail et de poivre. Mettez de côté.
6. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 350 °F et appuyez sur Start/Pause.
7. **Placez** le stromboli dans la friteuse préchauffée.
8. **Cuisez** à 350 °F /177°C pendant 20 minutes. Retournez le stromboli toutes les 5 minutes pendant la cuisson.

PÉPITES DE POISSON CROUSTILLANTES

TEMPS DE PRÉPARATION : 6 minutes

TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

Corégone de 200 g, ou autre poisson au goût doux (par exemple le tilapia, la morue), coupé en bandes de 4 cm ou 1.5 cm de long.

¼ tasse de farine tout usage

1 cuillère à soupe d'assaisonnement Old Bay

2 œufs, battus

2¼ tasses de chapelure panko

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

Sauce tartare, pour les portions



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** le poisson en bandes de 4cm ou 1.5 cm de long.
2. **Mélangez** ensemble la farine et l'assaisonnement Old Bay dans un bol.
3. **Enduire** chaque morceau de poisson avec la farine assaisonnée, puis le tremper dans les œufs battus et le rouler dans la chapelure.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 350 °F /177°C , puis appuyez sur Start/Pause.
5. **Vaporisez** le poisson enrobé sur les deux côtés avec un spray de cuisson et placez-le dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** les aliments congelés, réglez la durée à 6 minutes et appuyez sur Start/Pause.
7. **Sautez** les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera quand !).
8. **Servez** avec de la sauce tartare.

MINI-PIZZAS FIESTA

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

1 croûte à pizza préfabriquée (17 cm) Huile d'olive, pour badigeonner

4 cuillères à soupe de salsa

100g de mélange de fromage mexicain, râpé

2 cuillères à soupe de maïs congelé, décongelé

2 cuillères à soupe de haricots noirs cuits

1 cuillère à soupe de petits pois surgelés, décongelés



DONNE 1 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez sur 320 °F /160°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Brossez** le dessus de la croûte de pizza avec de l'huile d'olive.
3. **Placez** la croûte de pizza dans la friteuse préchauffée et faites cuire pendant 10 minutes à 320 °F /160°C .
4. **Ajoutez** la salsa, le fromage, le maïs, les haricots noirs et les petits pois 5 minutes avant la fin de la cuisson. avant la fin de la cuisson.

MINI-PIZZAS AU PEPPERONI

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

- 1 croûte à pizza préfabriquée (17 cm)
- Huile d'olive, pour badigeonner
- 3-4 cuillères à soupe de sauce marinara
- 5-6 tranches de pepperoni
- 100g de fromage mozzarella, râpé
- 1 cuillère à soupe de fromage parmesan



DONNE 1 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez sur 320 °F /160°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Brossez** le dessus de la croûte de pizza avec de l'huile d'olive.
3. **Placez** la croûte de pizza dans la friteuse préchauffée et faites cuire pendant 10 minutes à 320 °F /160°C .
4. **Ajoutez** la sauce marinara, les tranches de pepperoni, la mozzarella et le parmesan 5 minutes avant la fin de la cuisson. parmesan 5 minutes avant la fin de la cuisson.

SLIDERS AU CHEESEBURGER

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

450g de bœuf haché (80/20)

½ cuillère à thé de sel

½ cuillère de poivre noir

1 cuillère de sauce Worcestershire

1½ cuillère de moutarde de Dijon

1 petit oignon, râpé

1½ œuf, battu

2½ cuillères à soupe d'huile d'olive

4 tranches de fromage cheddar

Pains à glisser, pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Mélangez** le bœuf haché, le sel, le poivre noir, la sauce Worcestershire, la moutarde de Dijon, l'oignon râpé et l'œuf. jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. **Formez** 4 galettes égales avec le bœuf et mettez-les au réfrigérateur pendant 1 heure au réfrigérateur.
3. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse et appuyez sur la touche Start/Pause.
4. **Frottez** les galettes avec de l'huile d'olive et placez les hamburgers dans l'air préchauffé. l'air préchauffé.
5. **Sélectionnez** le temps de cuisson de 8 minutes, 320 °F /160°C et appuyez sur la touche Start/Pause.
6. **Retournez** les hamburgers à mi-cuisson pour assurer un brunissement brunissement uniforme.
7. **Ajoutez** les tranches de cheddar à chacun des hamburgers lorsqu'il reste 1 minute de cuisson. 1 minute de cuisson restante.
8. **Servez** sur des mini-pains à glissière.

BURGERS DE DINDE AVEC SALADE ASIATIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS:

SLAW ASIATIQUE

2½ tasses de chou, râpé
¼ petit oignon rouge, finement tranché
½ carotte, râpée
2 oignons verts, finement émincés
2 cuillères à soupe de coriandre, hachée
2 cuillères à soupe de vin de riz vinaigre
2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe de sucre brun
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de mayonnaise
Sel et poivre, au goût

PATTY

450 g de dinde hachée (85/15)
2 gousses d'ail, émincées
2 morceaux de gingembre de 2,5 cm, râpés
2 oignons verts, hachés
2 cuillères à soupe d'hoisin
1 cuillère à soupe de sauce soja
2 cuillères à café de sambal oelek
½ cuillère de sel
¼ cuillère de poivre noir
1 tasse de chapelure pankobrown
sucre
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de mayonnaise
Sel et poivre, au goût



DONNE 4 PORTIONS

SLAW ASIATIQUE

1. **Mélangez** le chou, l'oignon, les carottes, les oignons verts et la coriandre dans un grand bol.
2. **Fouettez** ensemble le vinaigre, la sauce soja, la cassonade, l'huile de sésame, la mayonnaise, le sel et le poivre dans un petit bol.
3. **Mélangez** les légumes avec la vinaigrette et laissez la salade asiatique mariner pendant 30 minutes.

PATTY

1. **Mélangez** tous les ingrédients de la galette dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
2. **Façonnez** le mélange de dinde en 4 galettes et mettez-les au réfrigérateur pour qu'elles refroidissent.
3. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
4. **Placez** les galettes de dinde dans la friteuse préchauffée.
5. **Faites** cuire pendant 10 minutes à 400 °F /205°C .
6. **Servez** sur des petits pains avec de la salade asiatique.



Amuse-gueules

ASPERGES ENROBÉES DE PROSCIUTTO

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE: 300 °F / 149°C

INGRÉDIENTS:

12 asperges

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel et poivre, au goût

12 tranches de prosciutto



DONNE 3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 300 °F / 149°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Coupez** les extrémités ligneuses des pointes d'asperges et jetez-les.
3. **Faites sauter** les asperges et enrobez-les d'huile. Assaisonnez Assaisonnez de sel et de poivre.
4. **Enroulez** une tranche de prosciutto autour de chaque asperge, de haut en bas. de haut en bas, et placez-les dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Légumes, réglez la durée sur 10 minutes et appuyez sur la touche Start/Pause.

AILES DE POULET FROTTÉES À SEC

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

1½ cuillère à soupe d'ail granulé

1 cube de bouillon de poulet, à teneur réduite en sodium

1 cuillère à soupe de mélange d'assaisonnement sans sel à l'ail et aux fines herbes

1 cuillère à thé de sel

1 cuillère de poivre noir

1 cuillère de paprika fumé

1 cuillerée à thé de poivre de cayenne

1½ c. à thé d'assaisonnement Old Bay, moins de sodium

1 cuillère de poudre d'oignon

½ cuillère d'origan séché

500 g d'ailer de poulet

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

Ranch, pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 380 °F /193°C , puis appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** les assaisonnements dans un bol et bien mélanger.
3. **Assaisonnez** les ailes de poulet avec la moitié du mélange d'assaisonnements et vaporiser généreusement l'aérosol de cuisson.
4. **Placez** les ailes de poulet dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Poulet, réglez la durée à 30 minutes et appuyez sur Start/Pause.
6. **Remuez** les paniers à mi-chemin de la cuisson.
7. **Transférez** les ailes dans un bol et saupoudrez-les de l'autre moitié de l'assaisonnement jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
8. **Servez** avec un côté de ranch.

AILES DE POULET MONGOLIENNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

700g d'ailes de poulet

1½ cuillère à soupe d'huile végétale

Sel et poivre, au goût

¼ tasse de sauce soja à faible teneur en sodium

¼ tasse de miel

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin de riz

1 cuillère à soupe de Sriracha

3 gousses d'ail, émincées

1 cuillère à soupe de gingembre frais, râpé

1 oignon vert, haché, pour la garniture



DONNE 2-4 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat sur le Air Fryer, réglez-le à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** les ailes de poulet, l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. **Placez** les ailes de poulet enduites dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Poulet et appuyez sur Start/Pause.
5. **Mélangez** la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz, la Sriracha, l'ail et le gingembre dans une casserole.
6. **Faites** mijoter jusqu'à ce que les saveurs se mélangent et que le glaçage réduise légèrement, environ 10 minutes.
7. **Transférez** les ailes, après 20 minutes, dans un grand bol et mélangez-les avec le glaçage.
8. **Remettez** les ailes dans les paniers de la friteuse et terminez la cuisson pendant les 5 minutes restantes.
9. **Garnissez** d'oignons verts et servez.

AILES AU MIEL ET À LA SRIRACHA

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

½ cuillère de paprika fumé

½ cuillère de poudre d'ail

½ cuillère de poudre d'oignon

1 cuillère de sel

¼ cuillère de poivre noir

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

450g d'ailer de poulet

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

1/3 tasse de miel

1/3 tasse de Sriracha

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz

½ cuillère d'huile de sésame



DONNE 2-4 PORTIONS

1. **Mélangez** le paprika fumé, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le sel, le poivre noir et la fécule de maïs.
2. **Mélangez** les ailes dans la fécule de maïs assaisonnée jusqu'à ce que toutes les ailes soient uniformément enduites.
3. **Vaporisez** les ailes avec l'aérosol de cuisson et mélangez jusqu'à ce que toutes les ailes soient enduites d'huile. Mettez de côté.
4. **Sélectionnez** Preheat, réglez à 380 °F /193°C et appuyez sur Start/Pause.
5. **Placez** les ailes dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** Poulet, réglez la durée à 30 minutes, 380 °F /193°C et appuyez sur Start/Pause.
7. **Secouez** les paniers à mi-chemin de la cuisson.
8. **Fouettez** ensemble le miel, la Sriracha, le vinaigre de vin de riz et l'huile de sésame dans un grand bol.
9. **Mélangez** les ailes cuites dans la sauce jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées et servez.

AILES DE POULET À L'AIL ET AU PARMESAN

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 4 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de poudre d'ail
- Sel et poivre, au goût
- 750g d'ailes de poulet
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 380 °F /193°C , puis appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** la fécule de maïs, le parmesan, la poudre d'ail, le sel et le poivre dans un bol.
3. **Mélangez** les ailes de poulet dans l'assaisonnement et saupoudrez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
4. **Vaporisez** les paniers de la friteuse d'un spray de cuisson et ajoutez les ailes, en vaporisant également le dessus des ailes de poulet.
5. **Sélectionnez** Poulet et appuyez sur Start/Pause. Veillez à secouer les paniers à mi-cuisson.
6. **Saupoudrez** avec le reste du mélange de parmesan et servez.

AILES DE POULET À LA JERK

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

- 2½ cuillères à café de thym moulu
- 2 cuillères à café de romarin séché
- 2 cuillères à café de piment de la Jamaïque
- 2 cuillères à café de gingembre moulu
- 1 cuillère d'ail en poudre
- 1 cuillère de poudre d'oignon
- 1½ cuillère de cannelle
- 1 cuillère de paprika
- 1 cuillère de poudre de chili
- ½ cuillère de noix de muscade
- 1/3 cuillère de sel
- ¼ tasse d'huile végétale
- 500g d'ailer de poulet
- 1½ citron vert, avec son jus



DONNE 2-3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Mélangez** toutes les épices et l'huile dans un bol pour faire une marinade. marinade.
3. **Mélangez** les ailes de poulet dans la marinade jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. bien enrobées.
4. **Placez** les ailes de poulet dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Poulet et appuyez sur Start/Pause.
6. **Secouez** les paniers à mi-chemin de la cuisson.
7. **Retirez** les ailes et placez-les sur un plat de service.
8. **Squeezez** du jus de lime frais sur les ailes et servez.

CHIPS DE TORTILLA MAISON

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 300 °F /149°C

INGRÉDIENTS:

3 tortillas de maïs (15cm), coupées en 8 morceaux chacune

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ cuillère de sel

Salsa, pour servir



DONNE 2-3 PORTIONS

1. **Coupez** les tortillas en deux, puis chaque moitié en quatre, ce qui donne un total de 8 morceaux par tortilla. un total de 8 morceaux par tortilla.
2. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez-le à 300 °F /149°C , et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
3. **Mélangez** les tortillas avec l'huile d'olive et le sel jusqu'à ce que toutes les frites soient bien enduites.
4. **Placez** les tortillas dans la friteuse préchauffée et faites-les cuire pendant 8 minutes à 300 °F . pendant 8 minutes à 300 °F /149°C .
5. **Secouez** les paniers à mi-cuisson.
6. **Servez** avec de la salsa.

COCHONS DANS LA COUVERTURE

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

¾ feuille de pâte feuilletée, décongelée

16 saucisses cocktail fumées

1 cuillère à soupe de lait



DONNE 4 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat sur le Air Fryer et appuyez sur la touche Start/Pause.
2. **Coupez** la pâte feuilletée en bandes de 6.5 cm ou 4 cm.
3. **Placez** une saucisse cocktail sur une extrémité de la pâte feuilletée et enveloppez la pâte autour de la saucisse, en scellant la pâte avec un peu d'eau.
4. **Brossez** de lait la face supérieure (côté couture) des saucisses enveloppées saucisses enveloppées avec du lait et placez-les dans la friteuse préchauffée.
5. **Cuisez** à 400 °F /204°C pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

CHAMPIGNONS FARCIS À LA SAUCISSE

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 23 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

6 champignon de Paris extra-larges
3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées
¼ gros oignon, coupé en dés
1 gousse d'ail, émincée
100g de saucisse italienne douce, sans boyau
2 cuillères à soupe de chapelure à l'italienne
½ tasse de fromage mozzarella, râpé, plus un peu plus pour la garniture
¼ tasse de fromage parmesan, râpé
1 cuillère à soupe de persil, fraîchement haché
Sel et poivre, au goût

DONNE 3 PORTIONS



1. **Enlevez** les tiges des champignons des chapeaux. Hachez les tiges et mettez-les de côté.
2. **Enlevez** l'intérieur des chapeaux de champignons à l'aide d'une cuillère pour faire de la place pour la farce. Mettez de côté.
3. **Chauffez** une poêle à feu moyen-élevé et la laisser chauffer.
4. **Ajoutez** 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les pieds de champignons émincés et les oignons en dés. Faites cuire pendant 5 minutes.
5. **Ajoutez** l'ail et faire cuire pendant 1 minute.
6. **Ajoutez** la saucisse italienne et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit brune, environ 5 minutes. Mettez de côté.
7. **Mélangez** la saucisse avec la chapelure, la mozzarella, le parmesan et le persil.
8. **Assaisonnez** au goût avec du sel et du poivre.
9. **Remplissez** les champignons jusqu'à ce qu'ils soient pleins et recouvrez-les de mozzarella.
10. **Drizzlez** le reste de l'huile sur les champignons.
11. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse à air Cosori, réglez-la sur 320 °F /160°C , et laissez-la chauffer.
12. **Placez** les champignons farcis dans la friteuse préchauffée.
13. **Cuisez** les champignons à 320 °F /160°C pendant 12 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.

"CORNICIONS "FRITS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS:

4 gros cornichons à l'aneth

½ tasse de farine tout usage

2 œufs, battus

½ tasse de chapelure

1 cuillère de paprika

1/8 cuillère de poivre de Cayenne

Vaporisateur de cuisson antiadhésif Sel et

poivre, au goût



DONNE 4 PORTIONS

1. **Séchez** très bien les cornichons à l'aneth avec un essuie-tout propre et coupez-les en piques.
2. **Mettez** en place une station de dragage en utilisant 3 bols peu profonds. Remplissez le premier plat peu profond de farine. Battez l'œuf dans le deuxième plat. Mélangez ensuite la chapelure et les épices jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés dans le dernier plat.
3. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 360 °F /180°C et appuyez sur Start/Pause.
4. **Enrobez** les cornichons en les draguant first dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure, en pressant délicatement la chapelure avec vos mains. Placez les cornichons enrobés sur un plateau et vaporisez-les sur tous les côtés avec du spray de cuisson.
5. **Ajoutez** les cornichons dans la friteuse préchauffée et faites-les cuire à 360 °F /180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson et en les vaporisant à nouveau légèrement, si nécessaire. de nouveau, si nécessaire.
6. **Servez** avec votre sauce de trempage préférée.

"CORNICHONS "FRITS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 360 °F /182°C

INGRÉDIENTS:

- 4 gros cornichons à l'aneth
- ½ tasse de farine tout usage
- 1½ œuf, battu
- ½ tasse de chapelure
- 1 cuillère de paprika
- 1/8 cuillère de poivre de Cayenne
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif
- Sel et poivre, au goût



DONNE 4 PORTIONS

1. **Séchez** bien les cornichons à l'aneth avec un torchon propre et coupez-les en bâtonnets.
2. **Installez** une station de dragage en utilisant 3 bols peu profonds. Remplissez le premier plat peu profond avec de la farine. Battez l'œuf dans le deuxième plat. Mélangez ensuite la chapelure et les épices jusqu'à ce qu'elles soient bien incorporés dans le dernier plat.
3. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez sur 360 °F /182°C , et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
4. **Enrobez** les cornichons en les saupoudrant d'abord de farine, puis d'œuf et enfin de chapelure. dans la farine, puis dans l'œuf, et enfin dans la chapelure. en pressant doucement la chapelure avec vos mains. Placez les cornichons enrobés sur un plateau et vaporisez-les sur tous les côtés avec un spray de cuisson.
5. **Ajoutez** les cornichons dans la friteuse préchauffée et faites-les cuire à 360 °F /182°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson et en les vaporisant à nouveau légèrement, si nécessaire.
6. **Servez** avec votre sauce à tremper préférée.

JALAPEÑOS FARCIS ENVELOPPÉS DE BACON

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 16 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

6 jalapeños moyens, coupés en deux sur la

longueur et épépinés

100g de porc haché

50g de fromage cheddar

Sel et poivre, au goût

6 bandes de bacon, coupées en deux



DONNE 2 PORTIONS

1. **Coupez** les jalapeños en deux, dans le sens de la longueur, et retirez toutes les graines. Mettre de côté.
2. **Mélangez** le porc haché, le cheddar, le sel et le poivre dans un bol et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
3. **Dépouillez** environ 1 cuillère à soupe du mélange de porc dans chaque moitié de jalapeño.
4. **Remettez** les moitiés de jalapeño ensemble et enveloppez chaque jalapeño de bacon.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 320 °F /160°C , puis appuyez sur Start/Pause.
6. **Placez** les jalapeños enveloppés de bacon dans la friteuse à air préchauffée.
7. **Sélectionnez** Bacon, réglez la durée à 16 minutes et appuyez sur Start/Pause.
8. **Servez** avec votre sauce à trempette préférée.

CREVETTES ENVELOPPÉES DE BACON

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 16 minutes

INGRÉDIENTS:

- 16 crevettes géantes, décortiquées et déveinées
- 1 cuillère de poudre d'ail
- 1 cuillère de paprika
- 1 cuillère d'oignon en poudre
- ¼ cuillère de poivre noir moulu
- 8 bandes de bacon, tranchées dans le sens de la longueur



DONNE 4 À 5 PORTIONS

1. **Mettez** les crevettes géantes dans un bol et assaisonnez-les avec les épices.
2. **Enroulez** le bacon autour des crevettes, en commençant par le haut et en finissant par la queue, et fixez-les avec des cure-dents.
3. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 320 °F /160°C et appuyez sur Start/Pause.
4. **Ajoutez** la moitié des crevettes dans la friteuse à air préchauffée.
5. **Sélectionnez** Bacon et appuyez sur Start/Pause. Lorsque la cuisson finit, mettez de côté.
6. **Répétez** l'opération avec l'autre lot de crevettes.
7. **Égouttez** tout excès de graisse sur une serviette en papier et servez.

CREVETTES À LA NOIX DE COCO

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE : 355 °F /179°C

INGRÉDIENTS:

¼ tasse de farine tout usage

1 cuillère à thé de sel, divisée

½ cuillère à thé de poivre noir, divisée

1 cuillère à thé de poudre d'ail, divisée

½ cuillère de paprika, divisée

2 gros œufs, battus

1 cuillère à soupe de lait

¼ tasse de chapelure panko

1 tasse de noix de coco en flocons non sucrée

150g de grosses crevettes, décortiquées (sans la queue) et déveinées.

Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 3 PORTIONS

1. **Mélangez** la farine et la moitié des assaisonnements et des épices dans un bol. Battez ensemble les œufs et le lait dans un autre bol.
2. **Mélangez** la chapelure panko, la noix de coco et l'autre moitié des assaisonnements et des épices dans un autre bol.
3. **Enduisez** chaque crevette de farine, puis trempez-la dans l'œuf, puis roulez-la dans la chapelure et la noix de coco. Tremper à nouveau dans l'œuf et la chapelure. Mettez de côté.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 355 °F /179°C et appuyez sur Start/Pause.
5. **Ajoutez** les crevettes uniformément dans la friteuse à air préchauffée et vaporisez-les d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
6. **Sélectionnez** les aliments congelés, réglez la durée à 8 minutes et appuyez sur le bouton Start/Pause.
7. **Retournez** les crevettes à mi-cuisson.

ŒUF ÉCOSSAIS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS:

300g de saucisse de porc hachée
½ cuillère de poudre d'ail
½ cuillère de poudre d'oignon
½ cuillère de sauge séchée
½ cuillère de sel
¼ cuillère de poivre noir
4 œufs à la coque à point, pelés.
½ tasse de farine tout usage
1 œuf, battu
¾ tasse de chapelure à l'italienne
Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 4 PORTIONS

1. **Mélangez** la saucisse, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, la sauge, le sel et le poivre. Diviser en quatre boules.
2. **Enroulez** la saucisse autour de chacun des œufs à la coque pelés jusqu'à ce que l'œuf soit entièrement recouvert.
3. **Enrobez** chaque œuf recouvert de saucisse de farine, puis trempez-le dans l'œuf battu, et roulez-le dans la chapelure. Tremper à nouveau dans l'œuf et la chapelure.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 350 °F /180°C et appuyez sur Start/Pause.
5. **Vaporisez** généreusement les œufs écossais avec l'aérosol de cuisson.
6. **Placez** les œufs écossais dans la friteuse préchauffée.
7. **Sélectionnez** les aliments congelés, réglez la durée à 15 minutes et appuyez sur Start/Pause. Veillez à retourner les œufs à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera le moment opportun vous en informera).

BROCHETTES DE POULET À L'AIL ET AUX HERBES

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 380 °F /193°C

INGRÉDIENTS:

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 gousses d'ail râpées

1 cuillère d'origan séché

½ cuillère de thym séché

½ cuillère de sel

¼ cuillère de poivre noir

1 citron, avec son jus

500g de cuisses de poulet, désossées, sans peau, coupées en morceaux de 4cm.

2 brochettes en bois, coupées en deux



DONNE 2-4 PORTIONS

1. **Mélangez** l'huile d'olive, l'ail, l'origan, le thym, le sel, le poivre noir et le jus de citron dans un grand bol.
2. **Ajoutez** le poulet à la marinade et laissez-le mariner pendant 1 heure.
3. **Sélectionnez** Préchauffage, réglez à 380 °F /193°C , et appuyez sur Start/Pause.
4. **Coupez** le poulet mariné en morceaux de 4 cm et piquez-les sur les brochettes coupées en deux.
5. **Placez** les brochettes dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** Poulet, réglez la durée sur 10 minutes,380 °F /193°C et appuyez sur Start/Pause.

BROCHETTES DE BŒUF À LA CORÉENNE

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 cuillère à soupe de ssamjang
- 1 cuillère à soupe de gochujang
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère de vinaigre de vin de riz
- 450g de viande de flap de bœuf, coupée en morceaux de 1½ pouce
- 2 brochettes en bois, coupées en deux



DONNE 2 À 4 PORTIONS

1. **Mélangez** le ssamjang, le gochujang, la sauce soja, l'huile de sésame, le miel et le vinaigre dans un bol.
2. **Mélangez** le bœuf coupé dans la marinade et laissez-le mariner pendant 1 heure.
3. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
4. **Enfilez** les morceaux de bœuf sur les brochettes coupées en deux et placez les brochettes dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Steak et appuyez sur Start/Pause.

BROCHETTES DE POULET AU YOGOURT

TEMPS DE PRÉPARATION : 4 heures 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

- ½ tasse de yogourt grec nature au lait entier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère de paprika
- ¼ cuillère de cumin
- ½ cuillère de poivre rouge écrasé
- 1 citron, avec son jus et son zeste
- 1 cuillère de sel
- ¼ cuillère de poivre noir fraîchement moulu
- 4 gousses d'ail, émincées
- 500g de cuisses de poulet, désossées, sans peau, coupées en morceaux de 4cm
- 2 brochettes en bois, coupées en deux
- Spray de cuisson antiadhésif

DONNE 2 À 4 PORTIONS

1. **Mélangez** le yaourt, l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le poivre rouge, le jus de citron, le zeste de citron, le sel, le poivre et l'ail dans un grand bol.
2. **Ajoutez** le poulet à la marinade et laissez-le mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
3. **Sélectionnez** Préchauffage et appuyez sur Start/Pause.
4. **Coupez** les cuisses de poulet marinées en morceaux de 4 cm et piquez-les sur les brochettes coupées en deux.
5. **Placez** les brochettes dans la friteuse préchauffée et vaporisez-les d'un spray de cuisson.
6. **Cuisez** à 400 °F /204°C pendant 10 minutes.



BROCHETTES DE PORC TERIYAKI

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 cuillère à soupe de féculé de maïs
- ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de sauce soja
- ¼ tasse de sucre brun léger, légèrement tassé
- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ cuillère de gingembre râpé
- Poivre noir, au goût
- 450g de côte de longe de porc, coupée en cubes de 1½ pouce
- 2 brochettes de bois, coupées en deux
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif
- Sel et poivre, au goût



DONNE 2 À 4 PORTIONS

1. **Fouettez** la féculé de maïs et l'eau ensemble.
2. **Mélangez** la bouillie de féculé de maïs, la sauce soja, la cassonade, l'ail et le gingembre dans une petite casserole. bouillir et épaissir, environ 5 minutes.
3. **Assaisonnez** la sauce au goût avec du poivre noir et laissez refroidir.
4. **Répartissez** uniformément le porc entre les brochettes en bois.
5. **Frappez** les brochettes de porc dans une partie de la sauce teriyaki pendant 30 minutes.
6. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
7. **Placez** les brochettes dans la friteuse préchauffée et vaporisez-les d'un spray de cuisson.
8. **Sélectionnez** Steak, réglez à 8 minutes et appuyez sur Start/Pause.
9. **Rassemblez** les brochettes avec la sauce teriyaki toutes les 2 minutes pendant la cuisson.
10. **Assaisonnez** au goût avec du sel et du poivre, et servez.

BROCHETTES DE SHAWARMA D'AGNEAU

TEMPS DE PRÉPARATION : 12 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS:

¾ de livre d'agneau haché

1 cuillère de cumin

1 cuillère de paprika

1 cuillère d'ail en poudre

1 cuillère d'oignon en poudre

½ cuillère de cannelle

½ cuillère de curcuma

½ cuillère de graines de fenouil

½ cuillère de graines de coriandre moulues

½ cuillère de sel

4 brochettes en bambou (9 pouces)



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mêlez** tous les ingrédients dans un bol et mélangez bien.
2. **Enchancez** 3 onces de viande sur chaque bâtonnet, puis placez-les au réfrigérateur pendant 10 minutes.
3. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
4. **Placez** les brochettes dans la friteuse préchauffée, sélectionnez Steak, réglez la durée à 8 minutes et appuyez sur Start/Pause.
5. **Servez** avec une vinaigrette au yogourt citronné ou tout seul.



Accompagnements

RONDELLES D'OIGNON

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE: 370 °F / 188°C

INGRÉDIENTS:

1 petit oignon blanc, coupé en rondelles de 1 cm d'épaisseur et séparé en rondelles.

1 tasse de chapelure panko

1 cuillère de paprika fumé

1 cuillère de sel

2 œufs

1 tasse de babeurre

½ tasse de farine tout usage

Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 2 PORTIONS

1. **Découpez** l'oignon en rondelles de 1 cm d'épaisseur et séparez les couches en anneaux.
2. **Mélangez** la chapelure, le paprika et le sel dans un bol. Mettez de côté.
3. **Fouettez** les œufs et le babeurre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
4. **Trempez** chaque rondelle d'oignon dans la farine, puis dans les œufs battus, et enfin dans le mélange de chapelure.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 370 °F / 188°C, puis appuyez sur Start/Pause.
6. **Vaporisez** généreusement les rondelles d'oignon avec l'aérosol de cuisson.
7. **Placez** les rondelles d'oignon en une seule couche dans les paniers de la friteuse préchauffée, et faites-les cuire par lots à 370 °F / 188°C pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Veillez à utiliser un spray de cuisson entre les deux pour vous assurer qu'ils sont cuits uniformément.
8. **Servez** avec votre sauce à trempette préférée.

FRITES MAISON

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 28 minutes

INGRÉDIENTS:

2 pommes de terre Russet, coupées en bandes de 3 x ½ pouce
1 litre d'eau froide, pour faire tremper les pommes de terre
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère d'ail en poudre
1 cuillère de paprika
Sel et poivre, selon le goût Ketchup ou ranch, pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** les pommes de terre en bandes de 3 x ½ pouce et faites-les tremper dans l'eau pendant 15 minutes.
2. **Égouttez** les pommes de terre, rincez-les à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant.
3. **Ajoutez** l'huile et les épices aux pommes de terre, en les mélangeant jusqu'à ce qu'elles soient enrobées uniformément.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 380 °F /195°C et appuyez sur Start/Pause.
5. **Ajoutez** les pommes de terre dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** les frites, réglez le temps à 28 minutes et appuyez sur Start/Pause. Veillez à secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous en informera). Shake Reminder (rappel de secouage) vous en informera).
7. **Retirez** les paniers de la friteuse à la fin de la cuisson et assaisonnez les frites avec du sel et du poivre.
8. **Servez** avec du ketchup ou du ranch.

FRITES DE PATATE DOUCE

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

2 grosses patates douces, coupées en bandes de 1 cm d'épaisseur

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à café de sel

½ cuillère de poivre noir

1 cuillère de paprika

½ cuillère d'ail en poudre

½ cuillère d'oignon en poudre



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** les patates douces en bandes de 1cm d'épaisseur.
2. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur la touche Start/Pause.
3. **Ajoutez** les patates douces coupées dans un grand bol et mélangez-les avec l'huile jusqu'à ce qu'elles soient enrobées uniformément. huile jusqu'à ce que les patates douces soient enrobées uniformément.
4. **Saupoudrez** de sel, de poivre noir, de paprika, de poudre d'ail, et la poudre d'oignon. Mélangez bien.
5. **Placez** les frites dans les paniers préchauffés et faites-les cuire pendant 10 minutes à 400 °F /204°C . Veillez à secouer les paniers à mi-cuisson. la moitié de la cuisson.

FRITES CAJUN

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 28 minutes

TEMPÉRATURE: 380 °F / 193°C

INGRÉDIENTS:

2 pommes de terre Russet, épluchées et coupées en lanières d'un centimètre.
1 litre d'eau froide
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe d'assaisonnement Cajun
¼ cuillère de poivre de cayenne
Ketchup ou ranch, pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** les pommes de terre en bandes de 3 x 1cm et faites-les tremper dans de l'eau pendant 15 minutes. l'eau pendant 15 minutes.
2. **Egouttez-les** rincez-les à l'eau froide et séchez-les avec des serviettes en papier. serviettes en papier.
3. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez-le sur 380 °F /193°C et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
4. **Ajoutez** l'huile aux tranches de pommes de terre et mélangez-les jusqu'à ce qu'elles soient enrobées uniformément. uniformément.
5. **Ajoutez** les pommes de terre dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** les frites, modifiez la durée à 28 minutes et appuyez sur le bouton Start/Pause. appuyez sur Start/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (le à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera vous informera).
7. **Retirez** les paniers de la friteuse lorsque la cuisson est terminée, et assaisonnez les frites avec l'assaisonnement cajun et le poivre de cayenne. de Cayenne.
8. **Servez** avec du ketchup ou du ranch.

FRITES DE ZUCCHINI

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

TEMPÉRATURE: 350 °F / 177°C

INGRÉDIENTS:

2 courgettes moyennes, coupées en bandes de 3 cm d'épaisseur

½ tasse de farine tout usage

2 cuillères à café de sel

½ cuillère de poivre noir

2 œufs, battus

1 cuillère à soupe de lait

¾ tasse de panko italien assaisonné chapelure

¼ tasse de fromage parmesan, râpé

Vaporisateur de cuisson antiadhésif
Ranch, pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Copiez** les courgettes en bandes de 0.5cm d'épaisseur.
2. **Mélangez** la farine, le sel et le poivre dans un plat. Fouetter les œufs et le lait dans un autre plat. Mélangez la chapelure et le parmesan dans un autre plat.
3. **Enduisez** chaque morceau de courgette de farine, puis trempez-le dans l'œuf et roulez-le dans la chapelure. rouler dans la chapelure. Mettez de côté.
4. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 350 °F / 177°C , et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
5. **Placez** les courgettes enrobées uniformément dans la friteuse préchauffée. préchauffée et vaporisez-la d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
6. **Sélectionnez** les aliments congelés, réglez la durée à 8 minutes et appuyez sur Start/Pause. Start/Pause.
7. **Remuez** les paniers à mi-cuisson.
8. **Servez** avec un côté de ranch.

FRITES À L'AVOCAT

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

2 avocats, coupés en quartiers de 1cm d'épaisseur

1 tasse de chapelure panko

½ cuillère de poudre d'ail

1 cuillère de poudre d'oignon

½ cuillère de paprika fumé

½ cuillère de cayenne

Sel et poivre, au goût

½ tasse de farine tout usage

2 œufs, battus

Vaporisateur de cuisson antiadhésif

Ketchup ou ranch, pour servir



DONNE 2 PORTIONS

1. **Coupez** les avocats en quartiers de 1cm d'épaisseur.
2. **Mélangez** la chapelure, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika fumé, le cayenne, le sel et le poivre dans un bol.
3. **Trempez** chaque quartier d'avocat dans la farine, puis dans les œufs battus. tremper dans les œufs battus, puis rouler dans le mélange de chapelure.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse et appuyez sur la touche Start/Pause.
5. **Placez** les avocats frits dans les paniers de la friteuse préchauffée, vaporisez-les d'un spray de cuisson et faites-les cuire à 400 °F /204°C pendant 10 minutes.
6. **Retournez** les frites d'avocat à mi-cuisson et vaporisez de nouveau l'aérosol de cuisson. vaporiser à nouveau l'aérosol de cuisson.
7. **Servez** avec du ketchup ou du ranch pour tremper.

FRITES GRECQUES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 28 minutes

TEMPÉRATURE: 380 °F / 193°C

INGRÉDIENTS:

2 pommes de terre russet, coupées en bandes de 3 x 1 cm

1 litre d'eau froide, pour faire tremper les pommes de terre

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère d'ail en poudre

1 cuillère de paprika

50g de fromage feta, émietté

1 cuillère à soupe de persil plat, haché

1 cuillère à soupe d'origan frais

Sel et poivre, au goût

Quartiers de citron, pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** les pommes de terre en bandes de 3 x 1 cm et faites-les tremper dans l'eau l'eau pendant 15 minutes.
2. **Egouttez** les pommes de terre, rincez-les à l'eau froide et séchez-les avec des serviettes en papier. serviettes en papier.
3. **Ajoutez** l'huile, la poudre d'ail et le paprika aux pommes de terre, Mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enduites uniformément.
4. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse, réglez-le à 380 °F / 193°C , et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
5. **Ajoutez** les pommes de terre dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** les frites, réglez la durée à 28 minutes et appuyez sur le bouton Start/Pause. appuyez sur Start/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (le la moitié de la cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera vous le fera savoir).
7. **Retirez** les paniers de la friteuse à air lorsque la cuisson est terminée, et garnissez les frites de fromage feta, de persil, d'origan, de sel et de poivre. poivre.
8. **Servez** avec des quartiers de citron.

QUARTIERS DE POMMES DE TERRE

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

TEMPÉRATURE: 380 °F / 183°C

INGRÉDIENTS:

2 grosses pommes de terre Russet, rincées et coupées en quartiers de 10 cm de long.

1½ cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère d'ail en poudre

½ cuillère de poudre d'oignon

½ cuillère de sel

¼ cuillère de poivre noir

1 cuillère à soupe de fromage parmesan, râpé

Ketchup ou ranch, pour servir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** les pommes de terre en quartiers de 10cm de long.
2. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez-le à 380 °F /183°C , et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
3. **Enrobez** les pommes de terre d'huile d'olive et mélangez-les avec les assaisonnements et le parmesan jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. et le parmesan jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
4. **Ajoutez** les pommes de terre dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** les frites, réglez la durée à 20 minutes et appuyez sur le bouton Start/Pause.
6. **Secouez** les paniers à mi-cuisson.
7. **Servez** avec du ketchup ou du ranch.

CHIPS DE POMMES DE TERRE

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

TEMPÉRATURE: 330 °F / 166°C

INGRÉDIENTS:

2 litres d'eau

1 cuillère à soupe de sel

2 grosses pommes de terre russet, coupées en tranches fines

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre, au goût



DONNE 4 PORTIONS

1. **Mélangez** l'eau et le sel dans un grand bol jusqu'à ce que tout le sel soit dissous. le sel se dissolv.
2. **Tranchez** finement les pommes de terre. L'utilisation d'une mandoline est recommandée (utilisez une lame de 1,5 mm).
3. **Faites** tremper les pommes de terre dans l'eau salée pendant 30 minutes.
4. **Egouttez** les pommes de terre et séchez-les en les tapotant.
5. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez-le sur 330 °F / 166°C et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
6. **Enduisez** les tranches de pommes de terre d'huile d'olive.
7. **Mettez** les pommes de terre enduites d'huile en couches dans la friteuse aérienne préchauffée.
8. **Faites** cuire les pommes de terre à 330 °F / 166°C pendant 25 minutes. Veillez à secouer les paniers à mi-cuisson.
9. **Assaisonnez** les pommes de terre avec du sel et du poivre lorsque la cuisson.

OIGNON FLEURI

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

TEMPÉRATURE:400 °F /204°C

INGRÉDIENTS:

- 1 gros oignon
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 2 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à café de poudre d'ail
- 1 cuillère de poudre de chili
- ½ cuillère de poivre noir
- ½ cuillère d'origan séché
- 1¼ tasse d'eau
- ½ tasse de chapelure à l'italienne
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif

DONNE 3 PORTIONS



1. **Pelez** l'oignon et coupez le dessus. Placez le côté coupé vers le bas sur une planche à découper.
2. **Coupez** vers le bas, du centre vers l'extérieur, jusqu'à la planche à découper. Répétez l'opération pour faire 8 entailles uniformément espacées autour de l'oignon. Assurez-vous que votre entaille traverse toutes les couches, mais laissez l'oignon connecté au centre. Mettez de côté.
3. **Couvrez** l'oignon d'eau glacée pendant au moins 2 heures, puis séchez-le.
4. **Mélangez** la farine, le paprika, le sel, la poudre d'ail, la poudre de chili, le poivre noir, l'origan et l'eau jusqu'à obtenir une pâte.
5. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
6. **Enduisez** l'oignon de pâte à frire, en étalant les couches et en vous assurant que chaque couche est recouverte de pâte à frire. Saupoudrez ensuite le dessus et le dessous de l'oignon de chapelure.
7. **Vaporisez** le fond de la friteuse d'un spray de cuisson et placez l'oignon à l'intérieur, côté coupé vers le haut. Vaporisez généreusement le côté supérieur de l'oignon avec du spray de cuisson.
8. **Cuisez** l'oignon à 400 °F /204°C pendant 10 minutes, puis cuisez pendant 15 minutes supplémentaires à 350 °F /177°C .

POMMES DE TERRE HASSELBACK

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 40 minutes

TEMPÉRATURE : 360 °F /182°C

INGRÉDIENTS:

4 pommes de terre russet moyennes, lavées et frottées

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de sel

½ cuillère de poivre noir

¼ cuillère de poudre d'ail

2 cuillères à soupe de beurre, fondu

2 cuillères à soupe de persil, pour garnir



DONNE 4 PORTIONS

1. **Lavez et frottez** les pommes de terre. Séchez-les avec une serviette en papier.
2. **Coupez** des fentes, espacées de 0,1 cm, dans la pomme de terre, en vous arrêtant juste avant de couper jusqu'au bout, afin que les tranches restent reliées par environ 1cm au bas de la pomme de terre.
3. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 360 °F /182°C , puis appuyez sur Start/Pause.
4. **Couvrez** les pommes de terre d'huile d'olive et assaisonnez-les uniformément avec le sel, le poivre noir et la poudre d'ail.
5. **Ajoutez** les pommes de terre dans la friteuse préchauffée et faites-les cuire pendant 30 minutes à 360 °F /182°C .
6. **Brosser** les pommes de terre avec le beurre fondu et cuire encore 10 minutes à 360 °F /182°C .
7. **Garnir** avec du persil fraîchement haché.

POMMES DE TERRE RÔTIÉS

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS:

700g de petites pommes de terre nouvelles,
nettoyées et

coupées en deux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère de sel

¼ cuillère de poivre noir

½ cuillère d'ail en poudre

¼ de cuillère de thym séché

¼ de cuillère de romarin séché



DONNE 4 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 380 °F /195°C et appuyez sur Start/Pause.
2. **Enrobez** les pommes de terre coupées en deux d'huile d'olive et mélangez-les avec les assaisonnements.
3. **Placez** les pommes de terre dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** les frites, réglez la durée à 20 minutes et appuyez sur Start/Pause. Veillez à secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indique à quel moment).

CAROTTES RÔTIES AU MIEL

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

450g de carottes arc-en-ciel heirloom, pelées et lavées

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de miel

2 brins de thym frais

Sel et poivre, au goût



DONNE 2 À 4 PORTIONS

1. **Séchez** les carottes avec une serviette en papier. Mettez-les de côté.
2. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse à air et appuyez sur la touche Start/Pause.
3. **Mélangez** les carottes dans un bol avec l'huile d'olive, le miel, le thym, le sel, et le poivre.
4. **Ajoutez** les carottes à la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Légumes racines et appuyez sur Start/Pause. Veillez à de secouer les paniers à mi-cuisson.
6. **Servez** chaud.

BROCOLI À L'AIL RÔTI

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE : 300 °F /149°C

INGRÉDIENTS:

- 1 grosse tête de brocoli, coupée en fleurons
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère d'ail en poudre
- ½ cuillère de sel
- ¼ cuillère de poivre noir



DONNE 3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 300 °F /149°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Mettez** le brocoli dans l'huile d'olive et mélangez-le jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés.
3. **Mélangez** le brocoli avec les assaisonnements.
4. **Ajoutez** le brocoli à la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Légumes et appuyez sur Start/Pause.

CAROTTES AU MIEL ET AU SOJA

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

450g de jeunes carottes (12cm), rincées, nettoyées
et séchées en tapotant

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère de miel

1 cuillère de sauce soja

Sel et poivre, au goût



DONNE 4 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur la touche Start/Pause.
2. **Enrobez** les carottes dans l'huile d'olive et mélangez-les avec le miel et la soja.
3. **Placez** les carottes dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** les légumes-racines et appuyez sur Start/Pause. Veillez à de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indique le moment où vous devez secouer les paniers). vous en informera).
5. **Assaisonnez** avec du sel et du poivre à la fin de la cuisson.

CHOU-FLEUR RÔTI

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

TEMPÉRATURE: 300 °F / 149°C

INGRÉDIENTS:

- 300g de fleurons de chou-fleur
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère de sel
- ¼ cuillère de poivre noir



DONNE 2 À 3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 300 °F /149°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Placez** les bouquets de chou-fleur dans un bol, arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre. pour enrober uniformément les bouquets.
3. **Ajoutez** le chou-fleur dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Légumes, puis appuyez sur Start/Pause.

CHOU-FLEUR RÔTI AU CURCUMA

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS:

- 300g de cauliflower florets
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère de poudre de curcuma
- ½ cuillère d'ail en poudre
- ½ cuillère d'oignon en poudre
- ½ cuillère de sel
- ¼ cuillère de poivre noir



DONNE 2 À 3 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 300 °F /150°C et appuyez sur Start/Pause (Démarrer/Pause).
2. **Placez** les fleurons de chou-fleur dans un bol et arrosez-les d'huile d'olive jusqu'à ce que tout le chou-fleur soit bien enrobé.
3. **Mélangez** le chou-fleur avec les assaisonnements.
4. **Ajoutez** le chou-fleur dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Légumes, puis appuyez sur Start/Pause.

MAÏS RÔTI

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS:

1 épi de maïs, sans les enveloppes et les soies,
coupé en deux

1 cuillère à soupe de beurre, fondu ¼ cuillère de sel



DONNE 2 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 400 °F /205°C , et appuyez sur Start/Pause.
2. **Brossez** le beurre fondu sur tout le maïs et assaisonnez de sel.
3. **Placez** le maïs dans la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Root Vegetables, réglez la durée à 10 minutes et appuyez sur Start/Pause.
5. **Retournez** le maïs à mi-cuisson (la fonction de rappel d'agitation vous le fera savoir).

COURGE MUSQUÉE RÔTIE

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 courge musquée (butternut), pelée, épépinée et coupée en cubes d'un pouce
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, plus un peu plus pour l'arrosage
- 1½ cuillère de feuilles de thym
- 1 cuillère de sel
- ½ cuillère de poivre noir



DONNE 2 À 4 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
2. **Enduisez** les cubes de courge musquée avec de l'huile d'olive et assaisonnez avec du thym, du sel et du poivre.
3. **Ajoutez** la courge assaisonnée à la friteuse préchauffée.
4. **Sélectionnez** Légumes racines et appuyez sur Start/Pause. Veillez à secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera à quel moment).
5. **Faites** un filet d'huile d'olive à la fin de la cuisson et servez.

AUBERGINES RÔTIES

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 aubergine japonaise, pelée et coupée en tranches de ½ pouce d'épaisseur
- d'épaisseur
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère de sel
- ½ cuillère de poudre d'ail
- ¼ cuillère de poivre noir
- ¼ cuillère de poudre d'oignon
- ¼ de cuillère de cumin moulu

DONNE 1-2 PORTIONS



1. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
2. **Coupez** l'aubergine épluchée en tranches de ½ pouce d'épaisseur.
3. **Mélangez** l'huile et les assaisonnements dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés et mélangez l'aubergine jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien enrobés.
4. **Placez** l'aubergine dans la friteuse préchauffée et faites-la cuire à 400 °F /205°C pendant 10 minutes.

PAIN À L'AIL

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS:

1 baguette française (12 pouces), coupée dans la longueur et dans la largeur

dans le sens de la largeur

4 gousses d'ail, émincées

3 cuillères à soupe de beurre, à température ambiante

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de parmesan râpé

2 cuillères à soupe de persil fraîchement haché



DONNE 4 PORTIONS

1. **Coupez** la baguette en deux dans le sens de la longueur, puis chaque morceau en deux dans le sens de la largeur, créant ainsi quatre tranches de 6 pouces de long.
2. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 320 °F /160°C et appuyez sur la touche Start/Pause.
3. **Mélangez** l'ail, le beurre et l'huile d'olive pour former une pâte.
4. **Éparpillez** la pâte uniformément sur le pain et saupoudrez de parmesan.
5. **Placez** le pain dans la friteuse préchauffée.
6. **Sélectionnez** le pain et appuyez sur Start/Pause.
7. **Garnissez** avec du persil fraîchement haché à la fin de la cuisson.

MUFFINS AU PAIN DE MAÏS AU FROMAGE

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS:

½ tasse de farine tout usage

½ tasse de semoule de maïs

3 cuillères à soupe de sucre blanc

1 cuillère de sel

1½ cuillère de levure chimique ½ tasse de lait

3 cuillères à soupe de beurre, fondu

1 œuf

1 tasse de maïs

3 oignons verts, hachés

3 onces de fromage cheddar, râpé Vaporisateur de Cuisson antiadhésif spray



DONNE 6 MUFFINS

1. **Mélangez** la farine, la semoule de maïs, le sucre, le sel et la poudre à pâte dans un bol. Mélanger le tout.
2. **Fouettez** le lait, le beurre et l'œuf jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
3. **Mélangez** les ingrédients secs aux ingrédients humides. Incorporer le maïs, les oignons verts et le cheddar râpé.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 320 °F /160°C et appuyez sur Start/Pause.
5. **Graissez** des moules à muffins avec de l'aérosol de cuisson et versez-y la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux $\frac{3}{4}$.
6. **Ajoutez** les muffins dans la friteuse à air préchauffée.
7. **Sélectionnez** le pain, réglez la durée à 15 minutes et appuyez sur Start/Pause.
8. **Servez** les muffins avec plus de beurre, ou dégustez-les tels quels.

BISCUITS AU BABEURRE ET AU CHEDDAR

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

TEMPÉRATURE : 350 °F /177°C

INGRÉDIENTS:

1 cuillère de poudre à pâte

1 cuillère de sel kosher

1¼ cuillère de sucre

1/8 cuillère à thé de bicarbonate de soude

1¼ tasse de farine tout usage, plus une quantité supplémentaire pour la surface.

½ tasse (1 bâton) de beurre non salé, refroidi, coupé en morceaux de 4 cm.

½ tasse de fromage cheddar, râpé

½ tasse de babeurre, refroidi

Beurre, fondu, pour badigeonner



DONNE 4 MUFFINS

1. **Mélangez** la poudre à pâte, le sel, le sucre, le bicarbonate de soude et la farine.
2. **Coupez** le beurre refroidi à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou d'un robot culinaire jusqu'à ce qu'il ressemble à des miettes grossières.
3. **Incorporez** le cheddar et le babeurre jusqu'à ce que la pâte soit homogène. La pâte doit paraître sèche.
4. **Façonnez** la pâte en un carré de 1cm d'épaisseur.
5. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage), réglez à 350 °F /177°C , et appuyez sur Start/Pause.
6. **Découper** les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce rond.
7. **Lignez** les paniers de la friteuse préchauffée avec du papier sulfurisé.
8. **Faites** sur le papier sulfurisé.
9. **Cuisez** les biscuits à 350 °F /177°C pendant 12 minutes.

CHOUX DE BRUXELLES À LA PANCETTA

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

INGRÉDIENTS:

300g de choux de Bruxelles, coupés en deux

2 bandes de pancetta, coupées en dés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ cuillère de poudre d'ail

Sel et poivre, au goût

1 cuillère à soupe de fromage parmesan
fraîchement râpé



DONNE 2 À 4 PORTIONS

1. **Sélectionnez** Préchauffage sur la friteuse et appuyez sur Start/Pause.
2. **Coupez** les tiges des choux de Bruxelles, puis coupez-les en deux.
3. **Mélangez** les moitiés de choux de Bruxelles, la pancetta en dés, l'huile d'olive, la poudre d'ail, le sel et le poivre dans un bol et mélangez le tout.
4. **Ajoutez** le mélange dans la friteuse préchauffée.
5. **Sélectionnez** Root Vegetables, réglez la durée à 10 minutes, puis appuyez sur Start/Pause. Veillez à secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction de rappel de secouage vous indiquera à quel moment).
6. **Râpez** du parmesan pour la garniture, puis servez.



Desserts

MUFFINS À L'ORANGE ET AUX CANNEBERGES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de farine tout usage
- 1/3 tasse de sucre
- 1 cuillère de poudre à pâte
- ¼ cuillère de bicarbonate de soude ¼ cuillère de sel
- 1 tasse de canneberges
- 1 œuf
- 1/3 de tasse de jus d'orange
- ¼ tasse d'huile végétale
- 1 orange, zestée
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 6-8 MUFFINS

1. **Mélangez** la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les canneberges dans un grand bol.
2. **Fouettez** l'œuf, le jus d'orange, l'huile et le zeste d'orange dans un autre bol.
3. **Mélangez** les ingrédients humides aux ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
4. **Graissez** les moules à muffins avec un spray de cuisson et versez la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 300 °F /150°C et appuyez sur Start/Pause.
6. **Placez** les moules à muffins avec précaution dans la friteuse à air préchauffée. Vous devrez peut-être travailler par lots.
7. **Sélectionnez** Desserts, réglez la durée à 15 minutes et appuyez sur Start/Pause.

MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

INGRÉDIENTS:

- ¼ tasse de sucre cristallisé
- ½ tasse de lait de coco ou de lait de soja
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, liquide
- ½ cuillère d'extrait de vanille
- 1 tasse de farine tout usage
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère de levure chimique
- ¼ cuillère de bicarbonate de soude
- ¼ cuillère de sel
- ½ tasse de pépites de chocolat noir
- ¼ tasse de pistaches, concassées (facultatif)
- Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 6-8 PORTIONS

1. **Mélangez** le sucre, le lait de coco, l'huile de coco et l'extrait de vanille dans un petit bol, puis mettez de côté.
2. **Mélangez** la farine, la poudre de cacao, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un autre bol, puis mettez de côté.
3. **Mélangez** les ingrédients secs aux ingrédients humides, progressivement, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer ensuite les pépites de chocolat et les pistaches.
4. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 300 °F /150°C et appuyez sur Start/Pause.
5. **Graissez** les moules à muffins avec un spray de cuisson et versez la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
6. **Placez** soigneusement les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Sélectionnez Desserts, réglez la durée à 15 minutes, puis appuyez sur Start/Pause.
7. **Sortez** les muffins une fois la cuisson terminée et laissez-les refroidir pendant 10 minutes avant de les servir.

MACARONS À LA NOIX DE COCO

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS:

1/3 tasse de lait condensé sucré 1 blanc d'œuf

¼ cuillère d'extrait d'amande

¼ cuillère d'extrait de vanille

1/8 cuillère de sel

1¾ tasse de noix de coco râpée et non sucrée.



DONNE 5-6 PORTIONS

1. **Mélangez** le lait condensé, le blanc d'œuf, l'extrait d'amande, l'extrait de vanille et le sel dans un bol.
2. **Ajoutez** 1½ tasse de noix de coco râpée et mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Le mélange doit pouvoir garder sa forme.
3. **Formez** des boules de 1½ pouce avec vos mains. Dans une autre assiette, ajoutez ¼ de tasse de noix de coco râpée.
4. **Roulez** les macarons à la noix de coco dans la noix de coco râpée jusqu'à ce qu'ils soient recouverts.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la sur 300 °F /150°C et appuyez sur Start/Pause.
6. **Ajoutez** les macarons à la noix de coco dans la friteuse préchauffée.
7. **Sélectionnez** Desserts, réglez la durée à 15 minutes et appuyez sur Start/Pause.
8. **Laissez** les macarons refroidir pendant 5 à 10 minutes lorsqu'ils sont cuits, puis servez.

MUFFINS AU CHOCOLAT ET À L'ESPRESSO

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS:

1 tasse de farine tout usage
½ tasse de poudre de cacao
¾ tasse de cassonade légère
½ cuillère de levure chimique
½ cuillère de poudre d'espresso ½ cuillère de bicarbonate de soude
bicarbonate de soude
¼ cuillère de sel
1 gros œuf
¾ tasse de lait
1 cuillère d'extrait de vanille
1 cuillère de vinaigre de cidre de pomme
1/3 de tasse d'huile végétale Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 8 MUFFINS

1. **Mélangez** la farine, la poudre de cacao, le sucre, la levure chimique, la poudre d'espresso, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol.
2. **Fouettez** l'œuf, le lait, la vanille, le vinaigre et l'huile dans un autre bol.
3. **Mélangez** les ingrédients humides aux ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
4. **Graissez** les moules à muffins avec un spray de cuisson et versez la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 300 °F /150°C et appuyez sur Start/Pause.
6. **Placez** soigneusement les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Vous devrez peut-être travailler par lots.
7. **Sélectionnez** Desserts, réglez la durée à 15 minutes et appuyez sur Start/Pause.

MUFFINS AUX BLEUETS ET AU CITRON

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS:

½ cuillère de jus de citron
½ tasse de lait de coco ou de lait de soja 1 tasse de farine tout usage flour
1 cuillère de levure chimique
¼ cuillère de bicarbonate de soude
¼ cuillère de sel
¼ tasse de sucre cristallisé
3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, liquide
1 citron, zesté
½ cuillère d'extrait de vanille
1 tasse de myrtilles fraîches Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 6-8 PORTIONS

1. **Mélangez** le jus de citron et le lait de coco dans un petit bol, puis mettez de côté.
2. **Mélangez** la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un autre bol, puis mettez de côté.
3. **Mélangez** le sucre, l'huile de noix de coco, le zeste de citron et l'extrait de vanille dans un autre bol. Ajouter ensuite le mélange de noix de coco et de citron et mélanger pour combiner.
4. **Mélangez** votre mélange sec à votre mélange humide, graduellement, jusqu'à ce que ce soit lisse. Incorporer délicatement les myrtilles.
5. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 300 °F /150°C et appuyez sur Start/Pause.
6. **Graissez** les moules à muffins avec de l'aérosol de cuisson et versez-y la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
7. **Placez** soigneusement les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Sélectionnez Desserts, réglez la durée à 15 minutes, puis appuyez sur Start/Pause.
8. **Retirez** les muffins une fois la cuisson terminée et laissez-les refroidir pendant 10 minutes. Servez ensuite.

GÂTEAU QUATRE-QUARTS AU CITRON

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

TEMPÉRATURE : 320 °F /160°C

INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de farine tout usage
- 1 cuillère de levure chimique
- 1/8 cuillère de sel
- 6 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- 2/3 tasse de sucre cristallisé
- 1 gros œuf
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 citron, zesté
- ¼ tasse de babeurre

DONNE 1 MINI LOAF



1. **Mélangez** la farine, la levure chimique et le sel dans un bol. Mettez de côté.
2. **Ajoutez** le beurre ramolli au batteur électrique et battez-le jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux, environ 3 minutes. jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux, environ 3 minutes.
3. **Battez** le sucre dans le beurre fouetté pendant 1 minute.
4. **Battez** le mélange de farine dans le beurre jusqu'à incorporation complète, environ 1 minute. jusqu'à incorporation complète, environ 1 minute.
5. **Ajoutez** l'œuf, le jus de citron et le zeste de citron. Mélangez à feu doux jusqu'à incorporation complète.
6. **Versez** lentement le babeurre tout en mélangeant à vitesse moyenne. vitesse moyenne.
7. **Ajoutez** la pâte dans un moule à mini-pain graissé, jusqu'en haut. jusqu'en haut. Il peut rester de la pâte.
8. **Sélectionnez** Preheat (Préchauffage) sur la friteuse, réglez à 320 °F /160°C , et appuyez sur Start/Pause. appuyez sur Start/Pause.
9. **Placez** le quatre-quarts dans la friteuse préchauffée.
10. **Sélectionnez** Bread (pain), réglez la durée à 30 minutes et appuyez sur la touche Start/Pause.

TARTE AUX POIRES RUSTIQUE AVEC NOIX

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 45 minutes

INGRÉDIENTS:

PÂTE

¾ tasse de farine tout usage, plus ½ cuillère à soupe

¼ cuillère de sel

1 cuillère à soupe de sucre cristallisé

6 cuillères à soupe de beurre non salé, froid, coupé en morceaux de ½ pouce.

2 cuillères à soupe d'eau, glacée

1 œuf, battu

1 cuillère à soupe de sucre turbinado Vaporisateur de cuisson antiadhésif

1 cuillère à soupe de miel

1½ cuillère d'eau

Noix de Grenoble grillées, hachées, pour la garniture.

GARNITURE

1 grosse poire, pelée, coupée en quartiers et tranchée finement

1½ cuillère de fécule de maïs

2 cuillères à soupe de sucre brun

¼ cuillère de cannelle moulue Une pincée de sel



DONNE 4 PORTIONS

1. **Mélangez** les ¾ de tasse de farine, le sel et le sucre cristallisé dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. **Coupez** le beurre dans le mélange à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou d'un robot culinaire jusqu'à ce qu'il forme des miettes grossières.
3. **Ajoutez** l'eau froide et mélangez jusqu'à ce qu'elle se combine.
4. **Formez** la pâte dans un bol, couvrez-la d'une pellicule plastique et mettez-la au réfrigérateur pendant 1 heure.
5. **Mélangez** les ingrédients de la garniture dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
6. **Abaissez** votre pâte refroidie jusqu'à ce qu'elle ait un diamètre de 8½ pouces.
7. **Ajoutez** la ½ cuillère à soupe de farine sur le dessus de la pâte en laissant 1½ pouces non farinés.
8. **Disposez** les tranches de poire en cercles décoratifs qui se chevauchent sur le dessus de la partie farinée de la croûte. Versez le jus de poire restant sur les tranches. Repliez la bordure sur le fi lling.
9. **Recouvrez** les bordures d'œuf battu et saupoudrez le sucre turbinado sur toute la tarte. Mettez de côté.
10. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 350 °F /180°C et appuyez sur Start/Pause.
11. **Vaporisez** l'aérosol de cuisson sur la friteuse préchauffée et placez la tarte à l'intérieur.
12. **Sélectionnez** Pain, réglez la durée à 45 minutes et appuyez sur Start/Pause.
13. **Mélangez** le miel et l'eau et badigeonnez la tarte lorsqu'elle a fini de cuire.
14. **Garnissez** avec des noix hachées grillées.

MINI TARTES AUX POMMES

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS:

- 1 pomme moyenne, pelée et coupée en petits morceaux
- 2½ cuillères à soupe de sucre cristallisé
- 1 cuillère de beurre non salé
- ½ cuillère de cannelle moulue
- 1/8 cuillère de noix de muscade moulue
- 1/8 cuillère de piment de la Jamaïque moulu
- 1 feuille de pâte à tarte préfabriquée
- 1 œuf, battu
- 1 cuillère de lait



DONNE 2 PORTIONS

1. **Mélangez** les pommes en dés, le sucre cristallisé, le beurre, la cannelle, la muscade et le piment de la Jamaïque dans une casserole ou une poêle de taille moyenne, à feu doux ou moyen. à feu doux. Portez à ébullition.
2. **Laissez** mijoter pendant 2 minutes, puis retirez du feu.
3. **Laissez** les pommes refroidir, à découvert et à température ambiante, pendant 30 minutes.
4. **Coupez** la pâte à tarte en cercles de 5 pouces.
5. **Ajoutez** le fi lling au centre de chaque cercle de pâte à tarte et utilisez votre fi nisseur pour appliquer de l'eau sur les extrémités extérieures. Il restera un peu de fi lling.
6. **Fermez** la tarte en CRIMPANT et découpez une petite fente sur le dessus.
7. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 350 °F /180°C et appuyez sur Start/Press.
8. **Mélangez** l'œuf et le lait pour obtenir un bain d'œuf et badigeonnez le dessus de chaque tarte.
9. **Placez** les tartes dans la friteuse préchauffée et faites-les cuire à 350 °F /180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les tartes soient dorées.

SOUFFLÉ AU CHOCOLAT

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 13 minutes

INGRÉDIENTS:

Beurre, pour graisser

Sucre, pour l'enrobage

3 onces de chocolat mi-sucré, haché

¼ tasse de beurre non salé

2 œufs, jaunes séparés des blancs

½ cuillère d'extrait de vanille pure

2 cuillères à soupe de farine tout usage

3 cuillères à soupe de sucre
Sucre en poudre,
pour saupoudrer



DONNE 2 PORTIONS

1. **Graissez** deux ramequins de 6 onces avec du beurre. Saupoudrez le sucre dans les ramequins, en secouant pour le répartir autour, puis en jetant l'excédent.
2. **Faire** fondre le chocolat et le beurre ensemble au micro-ondes par intervalles de 30 secondes jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu, environ 30 secondes à 1 minute.
3. **Fouettez** vigoureusement les jaunes d'œufs et l'extrait de vanille dans le chocolat fondu pour éviter qu'ils ne s'embrouillent. Incorporez la farine jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. et mettre de côté pour refroidir.
4. **Battez** les blancs d'œufs dans un grand bol avec un batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous.
5. **Ajoutez** le sucre, un peu à la fois, en continuant de battre à vitesse moyenne, puis en augmentant la vitesse jusqu'à ce que les blancs aient des pics fermes. Mettre de côté.
6. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 330 °F /165°C et appuyez sur Start/Pause
7. **Stiller** environ ½ tasse de blancs dans le mélange de chocolat pour l'alléger. Ensuite, ajoutez le mélange de chocolat au reste des blancs en pliant délicatement mais complètement. plier délicatement mais complètement.
8. **Verser** la pâte dans les ramequins et les placer dans la friteuse préchauffée.
9. **Faites** cuire les soufflés à 330 °F /165°C pendant 13 minutes.
10. **Saupoudrez** les soufflés de sucre en poudre et servez immédiatement.

PAIN AUX BANANES ET AUX NOIX

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 40 minutes

INGRÉDIENTS:

¼ tasse de beurre non salé, ramolli

½ tasse de sucre

1 œuf, battu

2 bananes trop mûres, écrasées

¼ cuillère d'extrait de vanille

¾ tasse de farine tout usage

½ cuillère de bicarbonate de soude

½ cuillère de sel

1/3 tasse de noix hachées Vaporisateur de cuisson antiadhésif



DONNE 1 MINI-PAIN

1. **Crémez** ensemble le beurre et le sucre.
2. **Incorporez** l'œuf, la purée de bananes et la vanille. Mettre de côté.
3. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 300 °F /150°C et appuyez sur Start/Pause.
4. **Mélangez** la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
5. **Remplissez** les ingrédients secs dans les ingrédients humides jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Incorporer les noix hachées.
6. **Graissez** 1 moule à mini-pain, puis fi llez la pâte. Placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
7. **Sélectionnez** Desserts, réglez sur 40 minutes et appuyez sur Start/Pause.

ROULEAUX À LA CANNELLE

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

INGRÉDIENTS:

GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

½ tasse de fromage à la crème, à température ambiante

1 tasse de sucre en poudre

½ tasse de beurre non salé, à température ambiante

½ cuillère d'extrait de vanille ROULEAUX DE CANNELLE

1 tasse de lait, chaud

¼ tasse de beurre non salé, fondu

¼ tasse de sucre blanc

½ paquet de levure sèche active

2 1/3 tasses de farine tout usage, plus une quantité

supplémentaire pour saupoudrer.

½ cuillère de levure chimique

1 cuillère de sel

¼ tasse de beurre non salé, ramolli

½ tasse de sucre brun foncé

2 ½ cuillères à café de cannelle moulue



DONNE 8 À 10 PETITS PAINS À LA CANNELLE

1. **Mélangez** tous les ingrédients du glaçage jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés et qu'il n'y ait pas de grumeaux. Mettre de côté.
2. **Mélangez** le lait chaud, le beurre fondu, le sucre blanc et la levure sèche active dans un grand bol et laissez fleurir pendant 1 minute.
3. **Mélangez** 2 tasses de farine tout usage jusqu'à ce que le tout soit bien combiné et couvrez avec une serviette pendant 1 heure et placez dans un endroit chaud de votre maison.
4. **Ajoutez** le reste de la farine, la levure chimique et le sel.
5. **Pétrissez** la pâte sur une surface enfarinée et abaissez-la à une épaisseur de ¼ pouce.
6. **Éparpillez** le beurre ramolli sur la pâte, et saupoudrez la cassonade foncée et la cannelle sur le dessus.
7. **Roulez** les roulés à la cannelle en commençant par le bord long, jusqu'à ce qu'une bûche de pâte ait été formée..
8. **Coupez** la pâte en tranches de 1 à 1 ½ pouce, placez-les sur une plaque à pâtisserie légèrement beurrée et couvrez-les d'une serviette pendant 30 minutes.
9. **Sélectionnez** la fonction Préchauffage de la friteuse, réglez-la à 330 °F /165°C et appuyez sur Start/Pause.
10. **Placez** les roulés à la cannelle sur du papier parchemin et dans la friteuse préchauffée.
11. **Cuisez** les roulés à la cannelle à 330 °F /165°C pendant 12 minutes.
12. **Répartissez** le glaçage au fromage frais sur le dessus une fois la cuisson terminée.

Customer Service

United States	service-us@ultenic.com
Deutschland	service-de@ultenic.com
France	service-fr@ultenic.com
España	service-es@ultenic.com
Canada	service-ca@ultenic.com
United Kingdom	service-uk@ultenic.com
Italia	service-it@ultenic.com
日本	service-jp@ultenic.com



www.ultenic.com



Ultenic_Official



ultenic__official



UltenicOfficial



Ultenic_Official



Ultenic_Official

Shenzhen Ultenic Technology Co.,Ltd
Floor 8, Block A, building 5, Tusincere Park, Longcheng street,
Longgang district, Shenzhen City, China

Ultenic Sp. Z O.O.
ul. Osiedle Przemysłowe 16/2, 69-100 Słubice

ULTENIC UK LTD
71-75 Shelton Street, Covent Garden, London, WC2H 9JQ



ULTENIC FRANCE
320 rue Saint-Honoré 75001 Paris
E-mail: support@ultenic.com Tel: +33753753975