PROSCENIC



RECIPES

V1.31

Thank you for your purchage!

(We hope you love our new air fryer as much as we do)

our company

(Authorized manufacture)
Proscenic Technology Co., Ltd.

(Manufacturer)
Shenzhen Proscenic Technology Co.,Ltd.

US company name
Proscenic Technology INC.

British company name
PROSCENIC TECHNOLOGY(UK) LTD

search

our company website
www.proscenic.com

Contact

our company email
E-mail:support@proscenic.com

CONTENTS

Breakfast

Strawberry Cream Scones 1
Ginger Blueberry Scones 2
Baked Potted Egg 3
French Toast Sticks 4
Muffin Breakfast Sandwich 5
Coffee Streusel Muffins 6
Stuffed French Toast 7
BBQ Bacon 8
Breakfast Pizza 9

Entroes

Santa Maria Ribeye 10
Steak Sandwich 11
New York Steak with Chimichurri 12
Balsamic Mustard Flank Steak 13
New York Steak with Chimichurri 14
Mediterranean Lamb Meatballs 15
Japanese Meatballs 16
Roasted Garlic & Herb Chicken 17
Barbeque Chicken 18
Garlic Lemon Chicken Legs 19
Mustard–Roasted Chicken Thighs 20
Chicken Tikka Drumsticks 21
Honey Lemon Chicken 22
Five–Spice Sticky Chicken 23
“Fried” Chicken 24
Chicken Parmesan 25
North Carolina Style Pork Chops 26
Pork Katsu 27
Prosciutto–Wrapped Pork Roulade 28
Cajun–Blackened Catfish 29
Chipotle Tuna Melt 30
Cornmeal–Crusted Fish Tacos 31
Teriyaki–Glazed Salmon 32
Lemon Butter Salmon 33
Cajun–Style Shrimp 34
Crab Cakes 35
Crispy Tofu 36
Eggplant Schnitzel 37
Grilled Cheese 38
Cajun Chicken Tenders 39
Stromboli 40
Crispy “Fried” Fish Nuggets 41
Fiesta Mini Pizzas 42
Pepperoni Mini Pizzas 43
Cheeseburger Sliders 44
Turkey Burgers with Asian Slaw 45

Appetizers

Prosciutto–Wrapped Asparagus 46
Dry Rubbed Chicken Wings 47
Mongolian Chicken Wings 48
Honey–Sriracha Wings 49
Garlic Parmesan Chicken Wings 50
Jerk Chicken Wings 51
Homemade Tortilla Chips 52
Pigs in a Blanket 53
Sausage–Stuffed Mushrooms 54
“Fried” Pickles 55
“Fried” Pickles 56
Bacon–Wrapped Stuffed Jalapeños 57
Bacon–Wrapped Shrimp 58
Coconut Shrimp 59
Scotch Egg 60
Garlic & Herb Chicken Skewers 61
Korean–Style Beef Skewers 62
Yogurt Chicken Skewers 63
Teriyaki Pork Skewers 64
Lamb Shawarma Skewers 65

Sides

Onion Rings 66
Homemade French Fries 67
Sweet Potato Fries 68
Cajun French Fries 69
Zucchini Fries 70
Avocado Fries 71
Greek Fries 72
Potato Wedges 73
Potato Chips 74
Blooming Onion 75
Hasselback Potatoes 76
Roasted Potatoes 77
Honey–Roasted Carrots 78
Roasted Garlic Broccoli 79
Honey–Soy Carrots 80
Roasted Cauliflower 81
Roasted Turmeric Cauliflower 82
Roasted Corn 83
Roasted Butternut Squash 84
Roasted Eggplant 85
Garlic Bread 86
Cheesy Cornbread Muffins 87
Cheddar Buttermilk Biscuits 88
Brussel Sprouts with Pancetta 89

Desserts

Orange Cranberry Muffins 90
Chocolate Chip Muffins 91
Coconut Macaroons 92
Chocolate Espresso Muffins 93
Blueberry Lemon Muffins 94
Lemon Pound Cake 95
Rustic Pear Tart with Walnuts 96
Mini Apple Pies 97
Chocolate Soufflé 98
Banana Nut Bread 99
Cinnamon Rolls 100



Petit déjeuner

Scone à la crème de fraise

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



2 tasses de farine tout usage
¼ tasse de sucre cristallisé
2 cuillères à café de levure
1/8 cuillère à café de sel
6 cuillères à soupe de beurre, froid, coupé en pièces
½ tasse de fraises fraîches, hachées ½ tasse de crème épaisse
2 gros oeufs
2 cuillères à café d'extrait de vanille
1 cuillère à café d'eau

DONNE 6 SCONES

1. TAMISER ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol.
2. COUPER 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 une chapelure grossière.
3. MÉLANGER les fraises dans le mélange de farine. Mettre de côté.
4. FOUET ensemble la crème épaisse, 1 œuf et l'extrait de vanille dans un bol séparé.
5. PLIER le mélange de crème dans le mélange de farine jusqu'à ce qu'il se combine, puis étalez-le à une épaisseur de 1 ½ pouce.
6. UTILISER un emporte-pièce rond pour couper les scones.
7. BADIGEONNER les scones d'une dorure à base d'1 œuf et d'eau. Mettre de côté.
8. SÉLECTIONNER le préchauffage sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
9. LINE les paniers préchauffés de la friteuse à air avec du papier parchemin.
10. PLACER les scones sur le papier sulfurisé et cuire 12 minutes à 350° F, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Scones au gingembre et aux bleuets

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



2 tasses de farine tout usage
¼ tasse de sucre cristallisé
2 cuillères à café de levure
1/8 cuillère à café de sel
6 cuillères à soupe de beurre, froid, coupé en pièces
½ tasse de bleuets frais
2 cuillères à café de gingembre frais, finement râpé
½ tasse de crème épaisse
2 gros oeufs
2 cuillères à café d'extrait de vanille
1 cuillère à café d'eau

DONNE 6 SCONES

1. TAMISER ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol.
2. COUPER 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 une chapelure grossière.
3. MÉLANGER les myrtilles et le gingembre dans le mélange de farine. Mettre de côté.
4. FOUETTER ensemble la crème épaisse, 1 œuf et l'extrait de vanille dans un bol séparé.
5. PLIER le mélange de crème dans la farine jusqu'à ce qu'il soit combiné.
6. FORMER la pâte en une forme ronde avec une épaisseur de 1½ pouce et la couper en huitièmes.
7. BADIGEONNER les scones d'une dorure à base d'un œuf et d'eau. Mettre de côté.
8. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
9. COUVRER les paniers préchauffés de la friteuse à air avec du papier sulfurisé et placez les scones dessus.
10. CUIRE 12 minutes à 350° F, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Œuf en pot cuit au four

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 4 minutes

Aérosol de cuisson antiadhésif
3 oeufs
6 tranches de lardons fumés, en dés
2 tasses de bébés épinards, lavés
1/3 tasse de crème épaisse
3 cuillères à soupe de parmesan, râpé
Sel et poivre, au goût

DONNE 3 PORTIONS



1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. VAPORISER trois ramequins de 3 pouces avec un aérosol de cuisson antiadhésif.
3. AJOUTER 1 œuf dans chaque ramequin graissé.
4. CUIRE le bacon dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant, environ 5 minutes.
5. AJOUTER les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent, environ 2 minutes.
6. MÉLANGER la crème épaisse et le parmesan. Cuire 2 à 3 minutes.
7. VERSER le mélange de crème sur les œufs.
8. PLACER les ramequins dans la friteuse à air préchauffée et cuire pendant 4 minutes à 350 °F, jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit complètement pris.
9. ASSAISONNER au goût avec du sel et du poivre.

Bâtonnets de pain doré

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

4 tranches de pain blanc, 1½ pouces épais, de préférence rassis
2 oeufs
¼ tasse de lait
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
½ cuillère à café d'extrait de vanille Aérosol de cuisson antiadhésif
3 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à café de cannelle moulue Sirop d'érable, pour servir Sucre en poudre, pour saupoudrer

DONNE 4 PORTIONS



1. COUPER chaque tranche de pain en trois pour obtenir 12 morceaux. Mettre de côté.
2. FOUETTER ensemble les œufs, le lait, le sirop d'érable et la vanille.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause. Laisser chauffer.
4. TREMPER les bâtonnets de pain dans le mélange d'œufs et disposez-les dans la friteuse à air préchauffée. Vaporisez généreusement les bâtonnets de pain perdu avec un aérosol de cuisson.
5. CUIRE les bâtonnets de pain perdu 10 minutes à 350° F. Retourner les bâtonnets à mi-cuisson.
6. MÉLANGER ensemble le sucre et la cannelle dans un bol. Mettre de côté.
7. ENROBER les bâtonnets de pain doré dans le mélange de sucre à la cannelle une fois la cuisson terminée.
8. SERVIR avec du sirop d'érable et saupoudrer de sucre en poudre.

Sandwich déjeuner aux muffins

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

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

DONNE 1 PORTION



1. VAPORISER l'intérieur d'un ramequin de 3 onces avec un aérosol de cuisson et placez-le dans la friteuse à air.
2. SÉLECTIONNER Préchauffage, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. AJOUTER le fromage et le bacon canadien à 1 moitié du muffin anglais.
4. PLACER les deux moitiés du muffin dans la friteuse à air préchauffée.
5. VERSER l'eau chaude et l'œuf dans le ramequin chauffé et assaisonner de sel et de poivre.
6. SÉLECTIONNER Pain, ajustez à 10 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. SORTIR les muffins anglais après 7 minutes, en laissant l'œuf à plein temps.
8. ASSEMBLER votre sandwich en plaçant l'œuf cuit sur le muffin anglais et servir.

Muffins streusel au café

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



GARNITURE DE CRUMB
1 cuillère à soupe de sucre blanc 1½ cuillère à soupe de cassonade claire ¼ cuillère à café de cannelle
¼ cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de beurre non salé, fondu
3 cuillères à soupe de farine tout usage

DONNE 6 MUFFINS

MUFFINS
¾ tasse de farine tout usage
¼ tasse de cassonade claire 1 cuillère à café de levure chimique
1/8 cuillère à café de bicarbonate de soude ½ cuillère à café de cannelle
1/8 cuillère à café de sel
½ tasse de crème sure
3 cuillères à soupe de beurre non salé, fondu
1 oeuf
1 cuillère à café d'aérosol de cuisson antiadhésif à la vanille

1. MÉLANGER tous les ingrédients de la garniture de chapelure jusqu'à ce qu'ils forment une chapelure grossière. Mettre de côté.
2. MÉLANGER ensemble la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un grand bol.
3. FOUETTER la crème sure, le beurre, l'œuf et la vanille ensemble dans un bol séparé jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
4. MÉLANGER les ingrédients humides dans les secs jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. GRAISSER les moules à muffins avec un aérosol de cuisson et verser la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
7. SAUPOUDRE le dessus des muffins avec la garniture de chapelure.
8. PLACER les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Vous devrez peut-être travailler par lots.
9. CUIRE les muffins à 350°F pendant 12 minutes.

Pain perdu farci

TEMPS DE PRÉPARATION : 4 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

1 tranche de pain brioché de 2½ pouces épais, de préférence rassis
4 onces de fromage à la crème
2 oeufs
2 cuillères à soupe de lait
2 cuillères à soupe de crème épaisse
3 cuillères à soupe de sucre
1 cuillère à café de cannelle
½ cuillère à café d'extrait de vanille Aérosol de cuisson antiadhésif Pistaches, hachées, pour garnir Sirop d'érable, pour servir

DONNE 1 PORTION



1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. FAIRE une fente au milieu de la tranche de brioche.
3. FARCIR l'intérieur de la fente avec du fromage à la crème. Mettre de côté.
4. FOUETTER ensemble les œufs, le lait, la crème épaisse, le sucre, la cannelle et l'extrait de vanille.
5. FAIRE TREMPER le pain doré farci dans le mélange d'œufs pendant 10 secondes de chaque côté.
6. VAPORISER chaque côté du pain doré avec un aérosol de cuisson.
7. PLACER le pain doré dans la friteuse à air préchauffée et cuire 10 minutes à 350° F.
8. RETIRER délicatement le pain doré à l'aide d'une spatule une fois la cuisson terminée.
9. SERVIR garni de pistaches hachées et de sirop d'érable.

Bacon BBQ

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

1 cuillère à soupe de cassonade foncée
2 cuillères à café de poudre de chili
¼ cuillère à café de cumin moulu
¼ cuillère à café de poivre de Cayenne
4 tranches de bacon, coupées en deux



DONNE 2 PORTIONS

1. MÉLANGER les assaisonnements jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. DRAGER le bacon dans l'assaisonnement jusqu'à ce qu'il soit complètement enrobé. Mettre de côté.
3. SÉLECTIONNER le préchauffage sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause
4. PLACER le bacon dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Bacon et appuyez sur Départ/Pause.

Pizza déjeuner

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

2 cuillères à café d'huile d'olive
1 pâte à pizza pré-faite (7 pouces) 1 once de fromage mozzarella à faible teneur en humidité 2 tranches de jambon fumé
1 oeuf
2 gousses d'ail, hachées
1½ cuillères à soupe de coriandre, hachée



DONNE 1-2 PORTIONS

1. BROSSIR de l'huile d'olive sur la pâte à pizza préfabriquée.
2. AJOUTER le fromage mozzarella et le jambon fumé sur la pâte.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. PLACER la pizza dans la friteuse à air préchauffée et faites cuire pendant 8 minutes à 350 °F.
5. RETIRE les paniers après 5 minutes et cassez l'œuf sur la pizza.
6. REMPLACER les paniers dans la friteuse à air et terminez la cuisson. Garnir de coriandre hachée et servir.



Entrées

Santa Maria Ribeye

TEMPS DE PRÉPARATION : 11 minutes
TEMPS DE CUISSON : 6 minutes



¾ cuillère à café de sel casher
¾ cuillère à café de poivre noir finement moulu
¾ cuillère à café d'ail en poudre
¾ cuillère à café de poudre d'oignon
¾ cuillère à café d'origan séché
Une pincée de romarin séché
Une pincée de piment de Cayenne
Une pincée de sauge séchée
1 faux-filet (16 onces), désossé 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

DONNE 2 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER les assaisonnements et saupoudrer uniformément sur le steak.
3. ARROSER de l'huile d'olive sur le steak.
4. PLACER le steak dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Steak et appuyez sur Départ/Pause.
6. SÉLECTIONNER Steak et appuyez sur Départ/Pause.

Sandwich au steak

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 6 minutes



1 faux-filet (16 onces), désossé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
½ tasse de crème sure
3 cuillères à soupe de raifort blanc préparé, égoutté
2 cuillères à café de ciboulette fraîchement hachée 1 petite échalote hachée
½ cuillère à café de jus de citron
Sel et poivre, au goût
Petits pains aux graines de sésame grillées, pour servir Bébé roquette, pour servir
Échalotes, tranchées, pour servir

DONNE 2 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. ENROBER votre steak d'huile d'olive et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. PLACER le steak dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Steak et appuyez sur Départ/Pause.
5. MÉLANGER ensemble la crème sure, le raifort, la ciboulette, les échalotes et le jus de citron dans un petit bol.
6. ASSAISONNER la crème de raifort avec du sel et du poivre au goût.
7. RETIRE la viande de la friteuse à air une fois la cuisson terminée et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes avant de trancher.
8. ASSEMBLER un sandwich en ajoutant un peu de crème de raifort au pain du bas avec la jeune roquette, les échalotes tranchées et le steak tranché.

Steak new-yorkais au chimichurri

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 6 minutes



SAUCE CHIMICHURRI
¼ tasse d'huile d'olive extra vierge
¾ tasse de basilic frais
¾ tasse de coriandre
¾ tasse de persil
4 filets d'anchois
1 petite échalote
2 gousses d'ail, pelées
1 citron, jus
Une pincée de piment rouge concassé
BIFTECK
2 cuillères à café d'huile végétale
1 contre-filet New York (16 onces) Sel et poivre, au goût

DONNE 2 PORTIONS

1. MÉLANGER tous les ingrédients de la sauce chimichurri dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
3. FROTTER l'huile végétale sur le steak et assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. PLACER le steak dans la friteuse à air préchauffée. Sélectionnez Steak, réglez le temps sur 6 minutes (cela sera mi-saignant) et appuyez sur Départ/Pause.
5. LAISSER le steak reposer pendant 5 minutes lorsqu'il est cuit. Trancher ensuite, napper de sauce chimichurri et servir.

Bavette de boeuf à la moutarde balsamique

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 6 minutes



¼ tasse d'huile d'olive
¼ tasse de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
16 onces de bifteck de flanc
Sel et poivre, au goût
4 feuilles de basilic, tranchées

DONNE 2 PORTIONS

1. MÉLANGER l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et la moutarde. Fouetter ensemble pour faire une marinade.
2. PLACER le bifteck directement dans la marinade. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou toute la nuit.
3. RETIRER du réfrigérateur et laisser revenir à température ambiante.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
5. PLACEZ le steak dans la friteuse à air préchauffée, sélectionnez Steak et appuyez sur Start/Pause.
6. COUPER en biais pour couper à travers la ténacité du muscle. Salez et poivrez puis parsemez de basilic et servez.

Steak new-yorkais au chimichurri

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



½ livre de bœuf haché (75/25)
¼ tasse de chapelure panko
1/8 tasse de lait
1 oeuf
1 cuillère à café d'ail en poudre
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 parmesan, râpé, plus plus pour servir Aérosol de cuisson antiadhésif
Sauce marinara, pour servir

DONNE 1-2 PORTIONS

1. MÉLANGER le bœuf haché, la chapelure, le lait, l'œuf, les épices, le sel, le poivre et le parmesan et bien mélanger.
2. ROULER le mélange de viande en boules de taille moyenne. Réserver au réfrigérateur pendant 10 minutes.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
4. RETIRE les boulettes de viande du réfrigérateur et ajoutez-les aux paniers préchauffés de la friteuse à air. Vaporiser les boulettes de viande avec un aérosol de cuisson et cuire à 400 ° F pendant 8 minutes.
5. SERVIR avec la sauce marinara et plus de parmesan râpé.

Boulettes d'agneau méditerranéennes

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



1 livre d'agneau haché
3 gousses d'ail, hachées
¾ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
1½ cuillères à soupe de menthe fraîche haché
1 cuillère à café de cumin moulu
½ cuillère à café de sauce piquante
½ cuillère à café de piment en poudre
1 oignon vert émincé
2 cuillères à soupe de persil finement haché
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
1 cuillère à café 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 que le tout soit bien mélangé.
2. FORMER l'agneau en 9 boules et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
4. ENROBER les boulettes de viande dans de l'huile d'olive et placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Steak, réglez la durée sur 10 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Boulettes de viande japonaises

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



1 livre de boeuf haché
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de pâte de miso Awase
10 feuilles de menthe fraîche finement hachées 4 oignons verts finement hachés
1 cuillère à café de sel
½ cuillère à café 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 à café de cassonade

DONNE 4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble le bœuf haché, l'huile de sésame, la pâte de miso, les feuilles de menthe, les oignons verts, le sel et le poivre jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.
2. AJOUTER une petite quantité d'huile de sésame dans vos mains et formez le mélange en boulettes de viande de 2 pouces. Vous devriez avoir environ 8 boulettes de viande.
3. LAISSER les boulettes de viande prendre au réfrigérateur pendant 10 minutes.
4. CRÉER le glaçage pour les boulettes de viande en mélangeant la sauce soja, le mirin, le saké, l'eau et la cassonade. Mettre de côté.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
6. DISPOSER les boulettes de viande réfrigérées dans la friteuse à air préchauffée.
7. SÉLECTIONNER Steak, réglez la durée sur 10 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
8. BADIGEONNER généreusement les boulettes de viande avec le glaçage toutes les 2 minutes.

Poulet rôti à l'ail et aux fines herbes

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

3 cuisses de poulet, avec os, peau 3 cuisses de poulet, peau
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'ail en poudre
1 cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
½ cuillère à café de thym séché
½ cuillère à café de romarin séché
½ cuillère à café d'estragon séché

DONNE 3 PORTIONS



1. ENROBER les cuisses et les cuisses de poulet dans l'huile d'olive et tous les assaisonnements. Laisser mariner 30 minutes.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. PLACER le poulet dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 20 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Poulet barbecue

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes



½ cuillère à soupe de paprika fumé ½ cuillère à soupe d'ail en poudre ½ cuillère à soupe d'oignon en poudre ½ cuillère à soupe de chili en poudre ½ cuillère à soupe de cassonade
1 cuillère à soupe de sel kasher
1 cuillère à café de cumin
½ cuillère à café de poivre de Cayenne
½ cuillère à café de poivre noir
½ cuillère à café de poivre blanc
1 livre de cuisses de poulet, peau sur
½ livre d'ailes de poulet Sauce barbecue, pour arroser et servir

DONNE 4 PORTIONS

1. MÉLANGER tous les assaisonnements dans un petit bol.
2. SAUPOUDRE l'assaisonnement sur le poulet et laisser mariner pendant 30 minutes.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. PLACEZR les ailes dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 20 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
6. BADIGEONNER le poulet d'un peu de sauce barbecue toutes les 5 minutes.
7. RETIREZ le poulet de la friteuse à air une fois la cuisson terminée.
8. SERVIR 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

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

DONNE 3 PORTIONS



1. MÉLANGER ensemble 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 la cassonade dans un petit bol.
2. COUVRIR les cuisses de poulet dans la marinade et laisser reposer 30 minutes.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. PLACER les cuisses de poulet dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 20 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Cuisses de poulet rôties à la moutarde

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes



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

DONNE 4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble 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. ENROBER les cuisses de poulet dans le glaçage à la moutarde et réserver.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. PLACER les cuisses de poulet dans la friteuse à air préchauffée et recouvrez de tout reste de glaçage.
5. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 20 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Pilons de poulet Tikka

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

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

DONNE 2 PORTIONS



1. COMBINER tout sauf le poulet dans un bol et mélanger.
2. TREMPER les cuisses de poulet dans la marinade à la noix de coco et remuez jusqu'à ce que les cuisses soient bien recouvertes. Laisser mariner jusqu'à 1 heure.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. RETIRER les cuisses de poulet du réfrigérateur et mettez-les dans la friteuse à air préchauffée.
5. CUIRE à 350°F pendant 20 minutes.
6. SERVIR avec du riz basmati cuit à la vapeur.

Poulet au miel et au citron

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure
TEMPS DE CUISSON : 15 minutes



3 cuillères à soupe de miel, plus plus pour arroser
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 citron, jus
2 gousses d'ail, hachées
4 cuisses de poulet, avec os, peau sur Sel, au goût
Tranches de citron, pour la garniture

DONNE 2 PORTIONS

1. MÉLANGER le miel, la sauce soja, le jus de citron et l'ail dans un bol et mélanger. Faire tremper les cuisses de poulet et laisser mariner jusqu'à 1 heure.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. PLACER les cuisses de poulet dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 15 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
5. RETIRE les paniers de la friteuse à air lorsqu'il reste 5 minutes sur la minuterie. Badigeonner le poulet avec plus de marinade et retourner les paniers pour finir la cuisson.
6. ASSAISONNER de sel, arrosez de miel et décorez de tranches de citron.

Poulet collant aux cinq épices

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



3 cuillères à soupe de sauce hoisin
1 cuillère à soupe de sauce aux huîtres
3 gousses d'ail, finement râpées
2 cuillères à café de cinq épices chinoises Poudre
4 cuillères à soupe de miel, divisées
2 cuillères à soupe de sauce soja noire, divisé
4 cuisses de poulet, désossées, avec la peau

DONNE 2 PORTIONS

1. MÉLANGER le hoisin, la sauce aux huîtres, l'ail, la poudre de cinq épices chinoises, 2 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à soupe de sauce soja noire 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. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. PLACER les cuisses de poulet dans les paniers préchauffés de la friteuse à air.
4. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 12 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
5. MÉLANGER le reste du miel et de la sauce soja dans un petit bol.
6. BROSSER le dessus du poulet avec la sauce miel-soja après 8 minutes de cuisson, puis remettez dans la friteuse à air et finissez la cuisson pendant 4 minutes.
7. SERVIR avec du brocoli chinois cuit à la vapeur et du riz.

Poulet frit

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures
TEMPS DE CUISSON : 25 minutes



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

DONNE 2 PORTIONS

1. MÉLANGER les cuisses de poulet, les cuisses et le babeurre dans un sac ziplock. Laisser mariner 1h-1h30.
2. MÉLANGER la farine, les épices et le sel dans un bol.
3. SORTIR les cuisses et hauts de cuisse de poulet directement du sac et les enrober de farine. Assurez-vous que le poulet est complètement recouvert. Placer ensuite sur une grille de refroidissement pendant 15 minutes.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. TAMPER un pinceau de cuisine dans l'huile et badigeonnez doucement les cuisses et cuisses de poulet de chaque côté.
6. PLACER les cuisses et les cuisses dans la friteuse à air préchauffée.
7. SÉLECTIONNEZR Poulet et appuyez sur Départ/Pause.
8. RETOURNER le poulet à mi-cuisson et vaporiser d'un aérosol de cuisson.
9. LAISSER refroidir pendant 5 minutes une fois la cuisson terminée, puis servir.

Poulet au parmesan

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



½ tasse de chapelure à l'italienne ¼ tasse de parmesan, râpé 2 poitrines de poulet (1 livre), désossées, sans peau
½ tasse de farine tout usage
2 œufs, battus
Aérosol 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. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 360 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER la chapelure et le parmesan dans un bol.
3. DRAGER chaque blanc de poulet dans la farine, puis trempez-le dans les œufs battus, puis roulez-le dans le mélange de chapelure.
4. VAPORISER le dessus des poitrines de poulet et l'intérieur de la friteuse à air préchauffée avec un aérosol de cuisson et placez les poitrines de poulet dans les paniers.
5. CUIRE les poitrines de poulet à 360° F pendant 12 minutes.
6. PLACER 1 tranche de fromage mozzarella sur chaque poitrine lorsqu'il reste 2 minutes sur la minuterie.
7. SERVIR avec la sauce marinara et garnir de persil fraîchement haché.

Côtelettes de porc à la mode de la Caroline du Nord

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

2 côtelettes de porc désossées
2 cuillères à café d'huile végétale
2 cuillères à soupe de cassonade foncée, tassée 2 cuillères à café de paprika hongrois
1 cuillère à café de moutarde moulue
1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu 1 cuillère à café de poudre d'oignon
1 cuillère à café d'ail en poudre
Sel et poivre, au goût

DONNE 2 PORTIONS



1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. ENROBER les côtelettes de porc d'huile.
3. MÉLANGER toutes les épices et assaisonner généreusement les côtelettes de porc, presque comme si c'était de la panure.
4. PLACER les côtelettes de porc dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Steak, ajustez à 10 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
6. RETIRER les côtelettes de porc à la fin de la cuisson, laisser reposer 5 minutes, puis servir.

Katsu au porc

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 14 minutes

2 côtelettes de porc (6 onces), désossées
½ tasse de chapelure panko
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de poudre d'oignon
1 cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre blanc
½ tasse de farine tout usage
2 œufs, battus
Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 2 PORTIONS



1. PLACER les côtelettes de porc dans un sac ziplock ou couvrir d'une pellicule plastique.
2. ECRASER le porc avec un rouleau à pâtisserie ou un marteau à viande jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de ½ pouce.
3. MÉLANGER la chapelure et les assaisonnements dans un bol. Mettre de côté.
4. DRAGER chaque côtelette de porc dans la farine, puis trempez-la dans les œufs battus et roulez-la dans le mélange de chapelure.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 360 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. VAPORISER les deux côtés du porc avec un aérosol de cuisson et placez-le dans la friteuse à air préchauffée.
7. CUIRE les côtelettes de porc à 360° F pendant 14 minutes.
8. RETIRER de la friteuse à air une fois la cuisson terminée et laissez reposer pendant 5 minutes.
9. COUPER en morceaux et servir.

Roulade de porc enrobée de prosciutto

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 9 minutes



6 morceaux de prosciutto, tranchés finement 1 filet de porc (1 livre), coupé en deux, en papillon et aplati 1 cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
8 onces de feuilles d'épinards fraîches, divisées
4 tranches de fromage mozzarella, divisées
1/3 tasse de tomates séchées au soleil, divisé
2 cuillères à café d'huile d'olive, divisées

DONNE 4-5 PORTIONS

1. DISPOSER 3 tranches de prosciutto sur du papier sulfurisé, en les faisant se chevaucher légèrement. Placer 1 moitié de porc sur le prosciutto. Répétez avec l'autre moitié.
2. ASSAISONNER l'intérieur des roulades de porc avec du sel et du poivre.
3. SUPERPOSER la moitié des quantités d'épinards, de fromage et de tomates séchées au soleil sur le filet de porc, en laissant une bordure de ½ pouce de tous les côtés.
4. ROULER fermement le filet autour de la garniture et l'attacher avec de la ficelle de cuisine pour le maintenir fermé.
5. RÉPÉTER le processus pour l'autre filet de porc. Placer les roulades au réfrigérateur.
6. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
7. BADIGEONNER 1 cuillère à café d'huile d'olive sur chaque filet enveloppé et placez le porc enveloppé dans la friteuse à air préchauffée.
8. SÉLECTIONNER Steak, réglez le temps sur 9 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
9. LAISSER reposer les roulades pendant 10 minutes avant de les trancher.

Poisson-chat cajun noirci

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 7 minutes

2¼ cuillères à café de paprika
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de poudre d'oignon
1 cuillère à café de thym séché moulu
1 cuillère à café de poivre noir moulu
¼ cuillère à café de poivre de Cayenne
¼ cuillère à café de basilic séché
¼ cuillère à café d'origan séché
2 filets de poisson-chat (6 onces) Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 2 PORTIONS



1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER tous les assaisonnements ensemble dans un bol.
3. ENROBER généreusement le poisson de chaque côté avec le mélange d'assaisonnements.
4. VAPORISER chaque côté du poisson avec un aérosol de cuisson et placez-le dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Fruits de mer et appuyez sur Départ/Pause.
6. RETIRER soigneusement lorsque la cuisson est terminée et servez sur du gruau.

Fondant au thon chipotle

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

1 boîte (5 onces) de thon
3 cuillères à soupe de sauce chipotle
La Costeña 4 tranches de pain blanc
2 tranches de fromage Pepper Jack



DONNE 2 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER le thon et la sauce chipotle jusqu'à homogénéité.
3. ÉTALER la moitié du mélange de thon chipotle sur chacune des 2 tranches de pain.
4. AJOUTER une tranche de fromage pepper jack sur chacun et garnir avec les 2 tranches de pain restantes, pour faire 2 sandwichs.
5. PLACER les sandwichs dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Pain, réglez le temps sur 8 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. COUPER en diagonale et servir.

Tacos de poisson en croûte de semoule de maïs

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 7 minutes



1 livre de tilapia, coupé en 11/3 pouces d'épaisseur bandes
1/3 tasse de semoule de maïs jaune
½ cuillère à thé moulue
cumin
½ cuillère à café de piment en poudre
½ cuillère à café
poudre d'ail ½ cuillère à café de poudre d'oignon ½
cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir Cuisson antiadhésive
spray Tortillas de maïs, pour servir la sauce tartare, pour servir Quartiers de citron vert, pour servir

DONNE 4-5 PORTIONS

1. COUPER le tilapia en lanières de 11/3 pouces d'épaisseur.
2. MÉLANGER ensemble la semoule de maïs et les assaisonnements dans un plat peu profond.
3. ENROBER les lanières de poisson avec la semoule de maïs assaisonnée. Réserver au réfrigérateur.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. VAPORISER généreusement le poisson enrobé d'aérosol de cuisson et placez-le dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Fruits de mer, réglez le temps sur 7 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. RETOURNER le poisson à mi-cuisson.
8. SERVER le poisson sur des tortillas de maïs avec une sauce tartare et un filet de citron vert.

Saumon glacé au teriyaki

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

SAUCE TERIYAKI
½ tasse de sauce soja
¼ tasse) de sucre
¼ cuillère à café de gingembre râpé
1 gousse d'ail écrasée
¼ tasse de jus d'orange
SAUMON
2 filets de saumon (5 onces) 1 cuillère à soupe d'huile végétale Sel et poivre blanc, au goût

DONNE 2 PORTIONS



1. MÉLANGER tous les ingrédients de la sauce teriyaki dans une petite casserole.
2. PORTER la sauce à ébullition, réduire de moitié, puis laisser refroidir.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. ENROBER le saumon d'huile et assaisonnez de sel et de poivre blanc.
5. PLACER le saumon dans la friteuse à air préchauffée, côté peau vers le bas. Sélectionnez Fruits de mer, réglez sur 8 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
6. RETIRER le saumon de la friteuse à air lorsque vous avez terminé. Laisser reposer le saumon pendant 5 minutes, puis napper de sauce teriyaki.
7. SERVIR sur un lit de riz blanc ou avec des légumes grillés.

Saumon au beurre citronné

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



2 filets de saumon (6 onces)
Sel et poivre, au goût Aérosol de cuisson antiadhésif
2 cuillères à soupe de beurre
2 cuillères à soupe de jus de citron frais
1 gousse d'ail râpée
½ cuillère à café de sauce Worcestershire

DONNE 2 PORTIONS

1. ASSAISONNER le saumon au goût avec du sel et du poivre.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. VAPORISER les paniers préchauffés de la friteuse à air avec un aérosol de cuisson et placez le poisson à l'intérieur.
4. SÉLECTIONNER Fruits de mer et appuyez sur Départ/Pause.
5. MÉLANGER le beurre, le jus de citron, l'ail et la sauce Worcestershire dans une petite casserole et faire fondre à feu doux, environ 1 minute.
6. SERVIR les filets de saumon avec du riz et nappez de sauce au beurre citronné.

Crevettes à la cajun

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 5 minutes



1½ cuillères à café de sel
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café d'assaisonnement italien
1 cuillère à café de poudre de chili
½ cuillère à café de poudre d'oignon
¼ cuillère à café de poivre de Cayenne
¼ cuillère à café de poivre noir
¼ cuillère à café de thym séché
1 livre de grosses crevettes, décortiquées et déveinées
1½ cuillères à soupe d'huile d'olive Quartiers de citron vert, pour servir

DONNE 2-3 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 370 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER tous les assaisonnements dans un grand bol. Mettre de côté.
3. MÉLANGER les crevettes avec de l'huile d'olive jusqu'à ce que les crevettes soient uniformément enrobées.
4. SAUPOUDRE le mélange d'assaisonnement sur les crevettes et remuer jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
5. PLACER les crevettes dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Crevettes, réglez le temps sur 5 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. SECOUER les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
8. SERVIR avec des quartiers de lime.

Crab Cakes

PREP TIME: 35 minutes
COOK TIME: 8 minutes



RÉMOULADE
¼ cup mayonnaise
1 teaspoon capers, washed & drained ½ tablespoon sweet pickles,minced ½ tablespoon red onion, finely diced
½ tablespoon lemon juice ½ teaspoon Dijon mustard
Salt & pepper, to taste
CRAB CAKES
1 large egg, beaten 1¼ tablespoons mayonnaise
¾ teaspoon Dijon mustard 1 teaspoon Worcestershire sauce
1 teaspoon Old Bay seasoning ¼ teaspoon salt
A pinch white pepper
A pinch cayenne pepper
¼ cup celery, finely diced
¼ cup red bell pepper, finely diced 2 tablespoons fresh parsley, finely chopped
½ pound lump crab meat
1/3 cup panko breadcrumbs Nonstick cooking spray

Donne 4 beignets de crabe

1. MÉLANGER ensemble les ingrédients de la rémoulade jusqu'à ce que tout soit bien incorporé. Mettre de côté.
2. FOUETTER ensemble l'œuf, la mayonnaise, la moutarde, la Worcestershire, la Old Bay, le sel, le poivre blanc, le poivre de Cayenne, le céleri, le poivron et le persil.
3. ÉCRASER DOUCEMENT la chair de crabe dans le mélange d'œufs et repliez jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée.
4. SAUPOUDRE la chapelure sur le mélange de crabe et plier doucement jusqu'à ce que la chapelure soit bien incorporée.
5. FORMER le mélange de crabe en 4 galettes de gâteau et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
6. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
7. TAPISER les paniers de cuisson préchauffés d'une feuille de papier parchemin. Vaporisez les beignets de crabe avec un aérosol de cuisson et posez-les délicatement sur le papier.
8. CUIRE les beignets de crabe à 400° F pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
9. RETOURNER les beignets de crabe à mi-cuisson.
10. SERVIR avec la rémoulade.

Tofu croustillant

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
TEMPS DE CUISSON : 18 minutes

8 onces de tofu ferme, coupé en cubes de 1 pouce 2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à café de vinaigre de riz
2 cuillères à café d'huile de sésame
3 cuillères à soupe de fécule de maïs



DONNE 2 PORTIONS

1. MÉLANGER le tofu, la sauce soja, le vinaigre de riz et l'huile de sésame dans un bol peu profond. Laisser mariner 10 minutes.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 370 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. ÉGOUTTER le tofu de la marinade, puis mélanger le tofu dans la fécule de maïs jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
4. PLACER le tofu dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Crevettes, réglez la durée sur 18 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
6. SECOUER les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).

Escalope d'aubergine

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



1 oeuf, battu
1 cuillère à soupe de lait
1 tasse de chapelure à l'italienne ½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
1 aubergine japonaise, coupée en tranches de ½ pouce d'épaisseur
½ tasse de farine tout usage
Huile d'olive, pour badigeonner

DONNE 2 PORTIONS

1. FOUETTER ensemble l'œuf et le lait dans un plat peu profond. Mélanger la chapelure panko, le sel et le poivre dans un plat à part.
2. COUPER l'aubergine en tranches de ½ pouce d'épaisseur.
3. ENROBER les tranches d'aubergine de farine, puis trempez-les dans l'œuf et roulez-les dans la chapelure. Tremper à nouveau dans l'œuf et la chapelure.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
5. BADIGEONNER chaque côté des tranches d'aubergine avec de l'huile d'olive.
6. PLACER l'aubergine panée dans la friteuse à air préchauffée en une seule couche et cuire à 400 ° F pendant 8 minutes. Vous devrez peut-être travailler par lots.
7. RETOURNER l'aubergine à mi-cuisson.

Fromage grillé

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes

à soupe de beurre fondu
4 tranches de pain blanc
½ tasse de fromage cheddar fort, râpé, divisé



DONNE 2 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. BASSER du beurre de chaque côté des tranches de pain.
3. RÉPARTIR le fromage uniformément sur 2 tranches de pain et garnir des tranches restantes pour faire 2 sandwichs.
4. PLACER les sandwichs au fromage grillé dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Pain et appuyez sur Départ/Pause.
6. COUPER en diagonale et servir.

Filets de poulet cajun

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 heures 15 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



1 livre de filets de poulet
1½ tasse de babeurre
1 cuillère à soupe de sauce piquante de la Louisiane
1½ tasse de farine tout usage
2½ cuillères à café de sel
1½ cuillères à café de poivre noir
2 cuillères à café d'ail en poudre
2 cuillères à café de poudre d'oignon
2 cuillères à café de paprika
1½ cuillères à café de moutarde moulue
1 cuillère à café de poivre de Cayenne
1½ cuillères à soupe de fécule de maïs Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 2-4 PORTIONS

1. MARINER les filets de poulet dans le babeurre et la sauce piquante pendant 4 heures ou toute la nuit.
2. AJOUTER tous les ingrédients restants dans un grand bol et bien mélanger.
3. DRAGER les filets de poulet marinés dans le mélange de panure et secouez tout excès.
4. MÉLANGER 1/3 de la marinade dans la farine assaisonnée et bien mélanger. Cela va créer de petits flocons.
5. LAISSER le poulet reposer pendant une heure jusqu'à ce que l'enrobage devienne collant et replonger les filets dans la farine. Mettre de côté.
6. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
7. VAPORISER une généreuse couche d'enduit à cuisson de chaque côté des filets de poulet et placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
8. CUIRE les filets à 400° F pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Stromboli

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

10-12 onces de pâte à pizza, réfrigéré
Farine tout usage, pour saupoudrer
8 tranches de jambon cuit
3 tranches de provolone
3 tranches de mozzarella
½ tasse de poivrons rouges rôtis, hachés
1 cuillère à café d'assaisonnement italien
1 œuf, battu 1 cuillère à soupe de lait
¼ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café d'origan séché
¼ cuillère à café d'ail en poudre
¼ cuillère à café de poivre noir

DONNE 4-5 PORTIONS



1. LAISSER reposer la pâte à température ambiante pendant 30 minutes.
2. SAUPOUDRE la pâte de farine et abaisser la pâte à ¼ de pouce d'épaisseur.
3. ÉTENDRE le jambon, les fromages, les poivrons et l'assaisonnement italien sur la moitié de la pâte. Replier pour sceller.
4. MÉLANGER l'œuf et le lait ensemble. Badigeonnez le dessus de la pâte avec de la dorure à l'oeuf.
5. SAUPOUDRE le sel, l'origan, la poudre d'ail et le poivre sur le dessus. Mettre de côté.
6. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
7. PLACER le stromboli dans la friteuse à air préchauffée.
8. CUIRE à 350°F pendant 20 minutes. Retourner les stromboli toutes les 5 minutes pendant la cuisson.

Nuggets de poisson « frits » croustillants

TEMPS DE PRÉPARATION : 6 minutes
TEMPS DE CUISSON : 6 minutes

1 livre de corégone, ou autre doux poisson, coupé en lanières de 1½ x ½ po de long
¼ tasse de farine tout usage
1 cuillère à soupe d'assaisonnement Old Bay 2 œufs battus
2 tasses de chapelure panko Aérosol de cuisson antiadhésif
Sauce tartare, pour les portions

DONNE 4 PORTIONS



1. COUPER le poisson en lanières de 1 ½ x ½ po de long.
2. MÉLANGER ensemble la farine et l'assaisonnement Old Bay dans un bol.
3. ENROBER chaque morceau de poisson avec la farine assaisonnée, puis trempez-le dans les œufs battus et roulez-le dans la chapelure.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. VAPORISER le poisson enrobé des deux côtés avec un aérosol de cuisson et placez-le dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Aliments congelés, réglez le temps à 6 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. SECOUER les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
8. SERVIR avec la sauce tartare.

Mini-pizzas festives

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

1 pâte à pizza pré-faite (7 pouces) Huile d'olive, pour le brossage
4 cuillères à soupe de salsa
3 onces de mélange de fromages mexicains, râpés
2 cuillères à soupe de maïs surgelé, décongelé 2 cuillères à soupe de haricots noirs cuits 1 cuillère à soupe de petits pois surgelés, décongelés

DONNE 1 PORTION



1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. BADIGEONNER le dessus de la croûte à pizza avec de l'huile d'olive.
3. PLACER la pâte à pizza dans la friteuse à air préchauffée et faites cuire 10 minutes à 320 °F.
4. AJOUTER la salsa, le fromage, le maïs, les haricots noirs et les pois 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Mini-pizzas au pepperoni

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

1 pâte à pizza pré-faite (7 pouces) Huile d'olive, pour badigeonner
3-4 cuillères à soupe de sauce marinara
5-6 tranches de pepperoni
3 onces de fromage mozzarella, râpé
1 cuillère à soupe de parmesan

DONNE 1 PORTION



1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. BADIGEONNER le dessus de la croûte à pizza avec de l'huile d'olive.
3. PLACER la pâte à pizza dans la friteuse à air préchauffée et faites cuire 10 minutes à 320 °F.
4. AJOUTER la sauce marinara, les tranches de pepperoni, la mozzarella et le parmesan 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Mini-burgers au fromage

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



1 livre de boeuf haché (80/20)
½ cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sauce Worcestershire
1 cuillère à café de moutarde de Dijon
1 petit oignon, râpé
1 oeuf, battu
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 tranches de fromage cheddar
Petits pains coulissants, pour servir

DONNE 4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble 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. FORMER le bœuf en 4 galettes égales et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. SÉLECTIONNEZ Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
4. FROTTER les galettes avec de l'huile d'olive et placez les hamburgers dans l'air préchauffé.
5. SÉLECTIONNER Steak, réglez la durée sur 8 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
6. RETOURNER les burgers à mi-cuisson pour assurer un brunissement uniforme.
7. AJOUTER les tranches de fromage cheddar à chacun des burgers avec 1 minute de cuisson restante.
8. SERVIR sur des mini pains à pain.

Burgers de dinde avec salade de chou asiatique

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



DONNE 4 PORTIONS

SALADE DE CHOU ASIATIQUE

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

PETIT PÂTÉ

1 livre de dinde hachée (85/15) 2 gousses d'ail, hachées 1 pouce de gingembre, râpé 2 oignons verts, hachés 2 cuillères à soupe de sauce hoisin 1 cuillère à soupe de sauce soja 2 cuillères à café de sambal oelek ½ cuillère à café de sel ¼ cuillère à café de poivre noir 1 tasse de chapelure panko cassonade 1 cuillère à soupe d'huile de sésame 1 cuillère à soupe de mayonnaise Sel et poivre, au goût

SALADE DE CHOU ASIATIQUE

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

PETIT PÂTÉ

1. MÉLANGER tous les ingrédients de la galette dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
2. FORMER le mélange de dinde en 4 galettes et laisser refroidir au réfrigérateur.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
4. PLACER les galettes de dinde dans la friteuse à air préchauffée.
5. CUIRE 10 minutes à 400° F.
6. SERVIR sur des petits pains avec de la salade de chou asiatique.



Apéritifs

Roulés d'asperges au Prosciutto

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

12 pointes d'asperges
2 cuillères à café d'huile d'olive Sel et poivre, au goût 12 tranches de prosciutto



DONNE 3 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. COUPER les extrémités ligneuses des pointes d'asperges et les jeter.
3. ARROSER ET ENROBER les pointes d'asperges avec de l'huile. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
4. ENVELOPPER 1 tranche de prosciutto autour de chaque pointe d'asperge, de haut en bas, et placez-la dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Légumes, réglez le temps sur 10 minutes et appuyez sur Démarrer/Pause

Ailes de poulet frottées à sec

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 30 minutes



1 cuillère à soupe d'ail granulé
1 cube de bouillon de poulet, réduit en sodium 1 cuillère à soupe d'ail et d'herbes sans sel mélange d'assaisonnement
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café de poivre de Cayenne
1 cuillère à café d'assaisonnement Old Bay, moins de sodium
1 cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café d'origan séché
1 livre d'ailes de poulet
Aérosol de cuisson antiadhésif
Ranch, pour servir

DONNE 4 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. COMBINER les assaisonnements dans un bol et bien mélanger.
3. ASSAISONNER les ailes de poulet avec la moitié du mélange d'assaisonnements et vaporiser généreusement d'enduit à cuisson.
4. PLACER les ailes de poulet dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 30 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
6. SECOUER les paniers à mi-cuisson.
7. TRANSFÉRER les ailes dans un bol et saupoudrer de l'autre moitié de l'assaisonnement jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
8. SERVIR avec un accompagnement de ranch.

Ailes de poulet mongoles

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

1½ livres d'ailes de poulet
1½ cuillères à soupe d'huile végétale
Sel et poivre, au goût
¼ tasse de sauce soya faible en sodium
¼ tasse de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin de riz
Sriracha
3 gousses d'ail, hachées
1 cuillère à soupe de gingembre frais, râpé 1
vert oignon, haché, pour garnir

DONNE 2-4 PORTIONS



1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER les ailes de poulet, l'huile, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
3. PLACER les ailes de poulet enrobées dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Poulet et appuyez sur Départ/Pause.
5. MÉLANGER la sauce soya, le miel, le vinaigre de vin de riz, la Sriracha, l'ail et le gingembre dans une casserole.
6. PORTER à ébullition jusqu'à ce que les saveurs se mélangent et que le glaçage réduise légèrement, environ 10 minutes.
7. TRANSFÉRER les ailes, après 20 minutes, dans un grand bol et mélanger avec le glaçage.
8. REMETTRE les ailes dans les paniers de la friteuse à air et terminer la cuisson pendant les 5 minutes restantes.
9. GARNIR d'oignons verts et servir.

Ailes Miel-Sriracha

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 30 minutes



½ cuillère à café de paprika fumé ½ cuillère à café
poudre d'ail
½ cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
1 livre d'ailes de poulet
aérosol de cuisson
1/3 tasse de miel
1/3 tasse de Sriracha
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz
¼ cuillère à café d'huile de sésame

DONNE 2-4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble le paprika fumé, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le sel, le poivre noir et la fécule de maïs.
2. MÉLANGER les ailes dans la fécule de maïs assaisonnée jusqu'à ce que toutes les ailes soient uniformément enrobées.
3. VAPORISER les ailes avec un aérosol de cuisson et mélanger jusqu'à ce que toutes les ailes soient enduites d'huile. Mettre de côté.
4. SÉLECTIONNER Préchauffage, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. PLACER les ailes dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 30 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. SECOUER les paniers à mi-cuisson.
8. FOUETTER ensemble le miel, la Sriracha, le vinaigre de vin de riz et l'huile de sésame dans un grand bol.
9. MÉLANGER les ailes cuites dans la sauce jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées et servir.

Ailes de poulet à l'ail et au parmesan

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 25 minutes

2 cuillères à soupe de fécule de maïs
4 cuillères à soupe de parmesan râpé
1 cuillère à soupe ail en poudre Sel et poivre, au goût
1½ livres d'ailes de poulet Cuisson antiadhésive vaporisateur



DONNE 3 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER la fécule de maïs, le parmesan, la poudre d'ail, le sel et le poivre dans un bol.
3. MÉLANGER les ailes de poulet dans l'assaisonnement et draguer jusqu'à ce que les ailes soient bien enrobées.
4. VAPORISER les paniers de la friteuse à air avec un aérosol de cuisson et ajoutez les ailes, en vaporisant également le dessus des ailes de poulet.
5. SÉLECTIONNER Poulet et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson.
6. SAUPOUDRE avec le reste du mélange de parmesan et servir.

Ailes de Poulet Jerk

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 25 minutes



2 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 à café d'ail en poudre 1 cuillère à café d'oignon en poudre 1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café de piment en poudre
½ cuillère à café de noix de muscade
1/3 cuillère à café de sel
¼ tasse d'huile végétale
1 à 2 livres d'ailes de poulet 1 citron vert, jus

DONNE 2-3 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajuster à 380 °F et appuyer sur Départ/Pause.
2. MÉLANGER toutes les épices et l'huile dans un bol pour faire une marinade.
3. MÉLANGER les ailes de poulet dans la marinade jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
4. PLACER les ailes de poulet dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Poulet et appuyer sur Départ/Pause.
6. SECOUER les paniers à mi-cuisson.
7. RETIRER les ailes et placez-les sur un plat de service.
8. PRESSER le jus de lime frais sur les ailes et servez.

Croustilles de tortilla maison

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



3 tortillas de maïs (6 pouces), coupées en 8 morceaux chacune
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel
Salsa, pour servir

DONNE 2-3 PORTIONS

1. COUPER les tortillas en deux, puis chaque moitié en quartiers, soit un total de 8 morceaux par tortilla.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. MÉLANGER les tortillas dans l'huile d'olive et le sel jusqu'à ce que toutes les frites soient bien enrobées.
4. PLACER les croustilles de tortillas dans la friteuse à air préchauffée et cuire 8 minutes à 300 °F.
5. SECOUER les paniers à mi-cuisson.
6. SERVIR avec de la salsa.

Porcs dans une couverture

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

½ feuille de pâte feuilletée, décongelée 16 saucisses fumées format cocktail
1 cuillère à soupe de lait



DONNE 4 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. COUPER la pâte feuilletée en bandes de 2½ x 1½ pouces.
3. PLACER une saucisse cocktail sur une extrémité de la pâte feuilletée et enrouler la pâte autour de la saucisse en scellant la pâte avec un peu d'eau.
4. BROSSER le dessus (côté couture vers le bas) des saucisses emballées avec du lait et placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
5. CUIRE à 400 °F pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Saucisses fourrées aux champignons

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 23 minutes



6 champignons crimini extra-gros 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisée
¼ gros oignon, coupé en dés
1 gousse d'ail, hachée
4 onces de saucisse italienne douce, boîtier retiré
2 cuillères à soupe à l'italienne chapelure
½ tasse de fromage mozzarella, râpé, plus plus pour la garniture
¼ tasse de parmesan, râpé
1 cuillère à soupe de persil, fraîchement haché Sel et poivre, au goût

DONNE 3 PORTIONS

1. RETIRER les pieds des champignons des chapeaux. Ém
2. CUILLER l'intérieur des chapeaux de champignons pour créer plus d'espace pour la farce. Mettre de côté.
3. CHAUFFER une poêle à feu moyen-vif et laisser chauffer.
4. AJOUTER 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les pieds de champignons émincés et les oignons coupés en dés. Cuire pendant 5 minutes.
5. AJOUTER l'ail et cuire 1 minute.
6. AJOUTER la saucisse italienne et cuire jusqu'à ce qu'elle soit brune, environ 5 minutes. Mettre de côté.
7. MÉLANGER la saucisse avec la chapelure, la mozzarella, le parmesan et le persil.
8. ASSAISONNER au goût avec du sel et du poivre.
9. FARCIR les champignons jusqu'à ce qu'ils soient pleins et garnir de plus de fromage mozzarella.
10. ARROSER le reste de l'huile sur les champignons.
11. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajuster à 320 °F et laisser chauffer.
12. PLACER les champignons farcis dans la friteuse à air préchauffée.
13. CUIRE les champignons à 320°F pendant 12 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.

Cornichons "frits"

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON :8 minutes



4 gros cornichons à l'aneth
½ tasse de farine tout usage
2 oeufs, battus
½ tasse de chapelure
1 cuillère à café de paprika
1/8 cuillère à café de poivre de Cayenne
Aérosol de cuisson antiadhésif Sel et poivre, au goût

DONNE 4 PORTIONS

1. SECHER bien les cornichons à l'aneth avec un torchon propre et coupez-les en lances.
2. INSTALLER une station de dragage à l'aide de 3 bols peu profonds. Remplir la première assiette creuse de farine. Battre l'oeuf dans le second plat. Mélanger ensuite la chapelure et les épices jusqu'à ce qu'elles soient bien incorporées dans le dernier plat.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 360 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. ENROBER les cornichons en les enrobant d'abord de farine, puis d'œuf, puis de chapelure en pressant délicatement la chapelure avec les mains. Placez les cornichons enrobés sur un plateau et vaporisez-les de tous les côtés avec un aérosol de cuisson.
5. AJOUTER les cornichons dans la friteuse à air préchauffée et faites cuire à 360 ° F pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson et en les vaporisant légèrement à nouveau, si nécessaire.
6. SERVIR avec votre trempette préférée.

Cornichons "frits"

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON :8 minutes



4 gros cornichons à l'aneth
½ tasse de farine tout usage
2 œufs, battus
½ tasse de chapelure
1 cuillère à café de paprika
1/8 cuillère à café de poivre de Cayenne
Aérosol de cuisson antiadhésif Sel et poivre, au goût

DONNE 4 PORTIONS

1. SÉCHER bien les cornichons à l'aneth avec un torchon propre et coupez-les en lances.
2. INSTALLER une station de dragage à l'aide de 3 bols peu profonds. Remplir la première assiette creuse de farine. Battre l'oeuf dans le second plat. Mélanger ensuite la chapelure et les épices jusqu'à ce qu'elles soient bien incorporées dans le dernier plat.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 360 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. ENROBER les cornichons en les enrobant d'abord de farine, puis d'œuf, puis de chapelure en pressant délicatement la chapelure avec les mains. Placez les cornichons enrobés sur un plateau et vaporisez-les de tous les côtés avec un aérosol de cuisson.
5. AJOUTER les cornichons dans la friteuse à air préchauffée et faites cuire à 360 ° F pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson et en les vaporisant légèrement à nouveau, si nécessaire.
6. SERVIR avec votre trempette préférée.

Jalapeños farcis au bacon

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 16 minutes

6 jalapeños moyens, coupés en deux dans le sens de la longueur et épépiné ¼ livre de porc haché 2 onces de fromage cheddar Sel et poivre, au goût 6 tranches de bacon, coupées en deux



DONNE 2 PORTIONS

1. COUPER les jalapeños en deux, dans le sens de la longueur, et retirer toutes les graines. Mettre de côté.
2. MÉLANGER le porc haché, le cheddar, le sel et le poivre dans un bol et bien mélanger.
3. DÉPOSER environ 1 cuillère à soupe de mélange de porc dans chaque moitié de jalapeño.
4. REMETTRE les moitiés de jalapeño ensemble et envelopper chaque jalapeño avec du bacon.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. PLACER les jalapeños enveloppés de bacon dans la friteuse à air préchauffée.
7. SÉLECTIONNER Bacon, réglez la durée sur 16 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
8. SERVIR avec votre trempette préférée.

Crevettes enrobées de bacon

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 16 minutes



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

DONNE 4-5 PORTIONS

1. **PLACER** les crevettes géantes dans un bol et assaisonner d'épices.
2. **ENROULER** le bacon autour des crevettes, en commençant par le haut et en finissant par la queue, et fixez-les avec des cure-dents.
3. **SÉLECTIONNER** Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. **AJOUTER** la moitié des crevettes dans la friteuse à air préchauffée.
5. **SÉLECTIONNER** Bacon et appuyez sur Départ/Pause. A la fin de la cuisson, réserver.
6. **RÉPÉTER** avec l'autre lot de crevettes.
7. **ÉGOUTTER** tout excès de graisse sur une serviette en papier et servir.

Crevette à la noix de coco

TEMPS DE PRÉPARATION : 8 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



¼ tasse de farine tout usage
1 cuillère à café de sel, divisée
½ cuillère à café de poivre noir, divisé
½ cuillère à café de poudre d'ail, divisée ½ cuillère à café de paprika, divisée
2 gros œufs, battus
1 cuillère à soupe de lait
¼ tasse de chapelure panko
½ tasse de noix de coco en flocons non sucrée ½ livre de grosses crevettes, décortiquées (avec la queue) et déveinées Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 3 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble la farine et la moitié des assaisonnements et des épices dans un bol. Fouetter ensemble les œufs et le lait dans un bol séparé.
2. MÉLANGER la chapelure panko, la noix de coco et l'autre moitié des assaisonnements et des épices dans un autre bol.
3. ENROBER 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. Mettre de côté.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. AJOUTER les crevettes uniformément dans la friteuse à air préchauffée et vaporiser d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
6. SÉLECTIONNER Aliments congelés, réglez le temps à 8 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. RETOURNER les crevettes à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous indiquera quand !).

Oeuf écossais

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 15 minutes



10 onces de saucisse de porc hachée ½ cuillère à café de poudre d'ail
½ cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café de sauge séchée
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
4 œufs, moyennement bouillis, pelés ½ tasse de farine tout usage
1 oeuf, battu
¾ tasse de chapelure à l'italienne Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble la saucisse, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, la sauge, le sel et le poivre. Diviser en quatre boules.
2. ENVELOPPER la saucisse autour de chacun des œufs durs moyens pelés jusqu'à ce que l'œuf soit entièrement recouvert.
3. ENROBER chaque œuf recouvert de saucisse avec de la farine, puis trempez-le dans l'œuf battu et roulez-le dans la chapelure. Tremper à nouveau dans l'œuf et la chapelure.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. VAPORISER généreusement les œufs de scotch avec un aérosol de cuisson.
6. PLACER les œufs de scotch dans la friteuse à air préchauffée.
7. SÉLECTIONNER Aliments congelés, réglez le temps à 15 minutes et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de retourner les œufs à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).

Brochettes de poulet à l'ail et aux fines herbes

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



3 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 gousses d'ail, râpées
1 cuillère à café d'origan séché
½ cuillère à café de thym séché
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
1 citron, jus
1 livre de cuisses de poulet désossées, sans peau, coupé en morceaux de 1 ½ po 2
brochettes en bois, coupées en deux.

DONNE 2- 4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble 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. AJOUTER le poulet à la marinade et laisser mariner pendant 1 heure.
3. SÉLECTIONNER Préchauffage, ajustez à 380°F et appuyez sur Départ/Pause.
4. COUPER le poulet mariné en morceaux de 1 po et piquez-les sur les brochettes coupées en deux.
5. PLACER les brochettes dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Poulet, réglez le temps sur 10 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Brochettes de bœuf à la coréenne

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 6 minutes



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 à café de vinaigre de vin de riz
1 livre de viande de bavette de bœuf, coupée en Morceaux de 1½ pouce
2 brochettes en bois, coupées en deux

DONNE 2-4 PORTIONS

1. MÉLANGER le ssamjang, le gochujang, la sauce soja, l'huile de sésame, le miel et le vinaigre dans un bol.
2. MÉLANGER le bœuf coupé dans la marinade et laisser mariner pendant 1 heure.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
4. BROCHER les morceaux de bœuf sur les brochettes coupées en deux et placez les brochettes dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Steak et appuyez sur Départ/Pause.

Brochettes de poulet au yaourt

TEMPS DE PRÉPARATION : 4 heures 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



½ tasse de lait entier grec nature yaourt
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de paprika
¼ cuillère à café de cumin
½ cuillère à café de piment rouge broyé
1 citron, jus et zeste
1 cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
4 gousses d'ail, hachées
1 livre de cuisses de poulet, désossées, sans peau,couper en morceaux de 1½ pouce 2 brochettes en bois, coupées en deux Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 2-4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble le yaourt, l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le poivron rouge, le jus de citron, le zeste de citron, le sel, le poivre et l'ail dans un grand bol.
2. AJOUTER le poulet à la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
3. SÉLECTIONNER Préchauffage et appuyer sur Départ/Pause.
4. COUPER les cuisses de poulet marinées en morceaux de 1 po et piquez-les sur les brochettes coupées en deux.
5. PLACER les brochettes dans la friteuse à air préchauffée et vaporiser d'un aérosol de cuisson.
6. CUIRE à 400°F pendant 10 minutes.

Brochettes de porc teriyaki

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



1 cuillère à soupe de fécule de maïs
½ tasse d'eau
¼ tasse de sauce soja
¼ tasse de cassonade claire, légèrement emballé
1 gousse d'ail, hachée
½ cuillère à café de gingembre râpé Poivre noir, au goût
1 livre de côtelette de longe de porc, coupée en Cubes de 1½ pouce
2 brochettes en bois, coupées en deux Aérosol de cuisson antiadhésif Sel et poivre, au goût

DONNE 2-4 PORTIONS

1. FOUETTER ensemble la fécule de maïs et l'eau.
2. MÉLANGER la bouillie de fécule de maïs, la sauce soja, la cassonade, l'ail et le gingembre dans une petite casserole. Cuire la sauce à feu vif jusqu'à ébullition et épaississement, environ 5 minutes.
3. ASSAISONNER la sauce au goût avec du poivre noir et laissez refroidir.
4. BROCHER le porc uniformément entre les brochettes en bois.
5. MARINER les brochettes de porc dans un peu de sauce teriyaki pendant 30 minutes.
6. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
7. PLACER les brochettes dans la friteuse à air préchauffée et vaporisez d'un aérosol de cuisson.
8. SÉLECTIONNER Steak, ajustez à 8 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
9. BADIGEONNER les brochettes de sauce teriyaki toutes les 2 minutes pendant la cuisson.
10. ASSAISONNE 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

¾ livre d'agneau haché
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café de cannelle
½ cuillère à café de curcuma
½ cuillère à café de graines de fenouil
½ cuillère à café de graines de coriandre moulues ½ cuillère à café de sel
4 brochettes en bambou (9 pouces)

DONNE 2 PORTIONS



1. MÉLANGER tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. BROCHETER 3 onces de viande sur chaque bâtonnet, puis placer au réfrigérateur pendant 10 minutes.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
4. PLACER les brochettes dans la friteuse à air préchauffée, sélectionnez Steak, réglez le temps à 8 minutes et appuyez sur Start/Pause.
5. SERVIR avec une vinaigrette au yogourt au citron ou seule.



Accompagnement

Rondelles d'oignon

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes



1 petit oignon blanc, coupé en rondelles de ½ pouce d'épaisseur et séparé en rondelles
1 tasse de chapelure panko
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café de sel
2 oeufs
1 tasse de babeurre
½ tasse de farine tout usage
Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 2 PORTIONS

1. COUPER l'oignon en rondelles de ½ pouce d'épaisseur et séparez les couches en rondelles.
2. MÉLANGER la chapelure, le paprika et le sel dans un bol. Mettre de côté.
3. FOUETTER les œufs et le babeurre ensemble jusqu'à ce qu'ils soient complètement mélangés.
4. DRAGER chaque rondelle d'oignon dans la farine, puis trempez-la dans les œufs battus, puis dans le mélange de chapelure.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 370 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. VAPORISER généreusement les rondelles d'oignon avec un aérosol de cuisson.
7. PLACER les rondelles d'oignon en une seule couche dans les paniers préchauffés de la friteuse à air et cuire par lots à 370 °F pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assurez-vous d'utiliser un aérosol de cuisson entre les deux pour vous assurer qu'ils sont uniformément cuits.
8. SERVIR avec votre trempette préférée.

Frites maison

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes
TEMPS DE CUISSON : 28 minutes



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

DONNE 4 PORTIONS

1. COUPER les pommes de terre en lanières de 3 x ½ po et faites-les tremper dans l'eau pendant 15 minutes.
2. ÉGOUTTER les pommes de terre, rincez-les à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant.
3. AJOUTER l'huile et les épices aux pommes de terre, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380°F et appuyez sur Départ/Pause.
5. AJOUTER les pommes de terre dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Frites, réglez le temps à 28 minutes et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
7. RETIRER les paniers de la friteuse à air une fois la cuisson terminée et assaisonnez les frites avec du sel et du poivre.
8. SERVIR avec du ketchup ou du ranch.

Frites de patates douces

TEMPS DE PRÉPARATION :5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



2 grosses patates douces, coupées en bandes de ½ pouce d'épaisseur 2 cuillères à soupe d'huile
2 cuillères à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir ½ cuillère à café de paprika
½ cuillère à café d'ail en poudre ½ cuillère à café de poudre d'oignon

DONNE 4 PORTIONS

1. COUPER les patates douces en lanières de ½ pouce d'épaisseur.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
3. AJOUTER les patates douces coupées dans un grand bol et mélanger avec l'huile jusqu'à ce que les patates douces soient toutes enrobées uniformément.
4. SAUPOUDRE le sel, le poivre noir, le paprika, la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Bien mélanger.
5. PLACER les frites dans les paniers préchauffés et cuire 10 minutes à 400 °F. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson.

Frites cajuns

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes
TEMPS DE CUISSON :28 minutes



2 pommes de terre Russet, pelées et coupées en 3 bandes de ½ pouce
1 litre d'eau froide
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe d'assaisonnement cajun
¼ cuillère à café de poivre de Cayenne Ketchup ou ranch, pour servir

DONNE 4 PORTIONS

1. COUPER les pommes de terre en 3 bandes de ½ pouce et les faire tremper dans l'eau pendant 15 minutes.
2. ÉGOUTTER-LES, rincez-les à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. AJOUTER de l'huile aux tranches de pommes de terre et remuer jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
5. AJOUTER les pommes de terre dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Frites, réglez la durée sur 28 minutes et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
7. RETIRER les paniers de la friteuse à air une fois la cuisson terminée et assaisonnez les frites avec l'assaisonnement cajun et le poivre de Cayenne.
8. SERVIR avec du ketchup ou du ranch.

Frites de courgettes

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON :8 minutes



2 courgettes moyennes, coupées en ¾ de pouce bandes épaisses
½ tasse de farine tout usage
2 cuillères à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir
2 œufs, battus
1 cuillère à soupe de lait
¾ tasse de chapelure panko italienne assaisonnée
¼ tasse de parmesan râpé Aérosol de cuisson antiadhésif Ranch, pour servir

DONNE 4 PORTIONS

1. COUPER les courgettes en lanières de ¾ de pouce d'épaisseur.
2. MÉLANGER ensemble la farine, le sel et le poivre dans un plat. Fouetter ensemble les œufs et le lait dans un plat à part. Mélanger la chapelure et le parmesan dans un autre plat.
3. ENROBER chaque morceau de courgette de farine, puis trempez-le dans l'œuf et roulez-le dans la chapelure. Mettre de côté.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. PLACER les courgettes enrobées uniformément dans la friteuse à air préchauffée et vaporisez d'un aérosol de cuisson antiadhésif.
6. SÉLECTIONNER Aliments congelés, réglez le temps à 8 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
7. SECOUER les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
8. SERVIR avec un accompagnement de ranch.

Frites d'avocat

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



2 avocats, coupés en morceaux de 1 pouce d'épaisseur
cales
1 tasse de chapelure panko
½ cuillère à café d'ail en poudre
½ cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café de paprika fumé
¼ cuillère à café de piment de Cayenne
Sel et poivre, au goût
½ tasse de farine tout usage
2 œufs, battus
Aérosol de cuisson antiadhésif Ketchup ou ranch, pour servir

DONNE 2 PORTIONS

1. COUPER les avocats en quartiers de 1 pouce d'épaisseur.
2. MÉLANGER la chapelure, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika fumé, le poivre de Cayenne, le sel et le poivre dans un bol.
3. DRAGER chaque quartier d'avocat dans la farine, puis trempez-le dans les œufs battus et roulez-le dans le mélange de chapelure.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
5. PLACER les frites d'avocat dans les paniers préchauffés de la friteuse à air, vaporiser d'un aérosol de cuisson et cuire à 400 °F pendant 10 minutes.
6. RETOURNER les frites d'avocat à mi-cuisson et vaporiser d'un peu plus d'aérosol de cuisson.
7. SERVIR avec du ketchup ou du ranch pour tremper.

Frites Grecques

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes
TEMPS DE CUISSON : 28 minutes



2 pommes de terre Russet, coupées en 3 bandes de ½ pouce
1 litre d'eau froide, pour le trempage pommes de terre
2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de paprika
2 onces 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. COUPER les pommes de terre en 3 lanières de ½ pouce et les faire tremper dans l'eau pendant 15 minutes.
2. ÉGOUTTER les pommes de terre, rincez-les à l'eau froide et séchez-les avec du papier absorbant.
3. AJOUTER l'huile, la poudre d'ail et le paprika aux pommes de terre, en remuant jusqu'à ce qu'elles soient enrobées uniformément.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. AJOUTER les pommes de terre dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Frites, réglez le temps à 28 minutes et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
7. RETIRER les paniers de la friteuse à air une fois la cuisson terminée et garnissez les frites de fromage feta, de persil, d'origan, de sel et de poivre.
8. SERVIR avec des quartiers de citron.

Épluchures de pommes de terre

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes



2 grosses pommes de terre Russet, rincées et coupées en quartiers de 4 pouces de long 1½ cuillère à soupe d'huile d'olive 1 cuillère à café de poudre d'ail
½ cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à soupe de parmesan, râpé Ketchup ou ranch, pour servir

DONNE 4 PORTIONS

1. COUPER les pommes de terre en quartiers de 4 pouces de long.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. ENROBER les pommes de terre dans l'huile d'olive et mélangez avec les assaisonnements et le parmesan jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
4. AJOUTER les pommes de terre dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Frites, réglez la durée sur 20 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
6. SECOUER les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
7. SERVIR avec du ketchup ou du ranch.

Chips de pommes de terre

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes
TEMPS DE CUISSON :25 minutes



2 litres d'eau
1 cuillère à soupe de sel
2 grosses pommes de terre Russet, tranchées finement 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

DONNE 4 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble l'eau et le sel dans un grand bol jusqu'à ce que tout le sel se dissolve.
2. TRANCHER FINEMENT les pommes de terre. L'utilisation d'une mandoline est fortement recommandée (utiliser une lame de 1,5 mm).
3. FAIRE TREMPER les pommes de terre dans l'eau salée pendant 30 minutes.
4. ÉGOUTTER les pommes de terre et les éponger.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 330 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. ENROBER les tranches de pommes de terre avec de l'huile d'olive.
7. COUCHER les pommes de terre enrobées d'huile dans la friteuse à air préchauffée.
8. CUIRE les pommes de terre à 330° F pendant 25 minutes. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson.
9. ASSAISONNER les pommes de terre avec du sel et du poivre une fois la cuisson terminée.

Oignon en fleurs

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 heures 15 minutes
TEMPS DE CUISSON :25 minutes



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 d'ail en poudre
1 cuillère à café de piment en poudre
½ cuillère à café de poivre noir
½ cuillère à café d'origan séché
1¼ tasse d'eau
½ tasse de chapelure à l'italienne Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 3 PORTIONS

1. PELER l'oignon et coupez le haut. Placer le côté coupé vers le bas sur une planche à découper.
2. COUPER vers le bas, du centre vers l'extérieur, jusqu'à la planche à découper. Répétez l'opération pour faire 8 coupes régulièrement espacées autour de l'oignon. Assurez-vous que votre fente traverse toutes les couches, mais laissez l'oignon connecté au centre. Mettre de côté.
3. COUVRER l'oignon dans l'eau glacée pendant au moins 2 heures, puis séchez-le.
4. MÉLANGER ensemble la farine, le paprika, le sel, la poudre d'ail, la poudre de chili, le poivre noir, l'origan et l'eau jusqu'à ce qu'ils forment une pâte.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyer sur Départ/Pause.
6. ENROBER l'oignon avec la pâte, étalez les couches et précisez-vous que chaque couche est recouverte de pâte. Saupoudrez ensuite le haut et le bas de l'oignon de chapelure.
7. VAPORISER le fond de la friteuse avec un aérosol de cuisson et placez l'oignon à l'intérieur, côté coupé vers le haut. Vaporiser généreusement le dessus de l'oignon avec un aérosol de cuisson.
8. CUIRE l'oignon à 400° F pendant 10 minutes, puis cuire 15 minutes supplémentaires à 350° F.

Pommes de terre Hasselback

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 40 minutes

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 à café de poivre noir
¼ cuillère à café d'ail en poudre
2 cuillères à soupe de beurre, fondu
2 cuillères à soupe de persil fraîchement haché, pour la garniture



DONNE 4 PORTIONS

1. LAVER ET FROTTER les pommes de terre. Séchez-les avec une serviette en papier.
2. COUPER des fentes, espacées de ¼ de pouce, dans la pomme de terre, en vous arrêtant juste avant de couper complètement, de sorte que les tranches restent connectées d'environ ½ pouce au bas de la pomme de terre.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. COUVRIR les pommes de terre d'huile d'olive et assaisonner uniformément avec le sel, le poivre noir et la poudre d'ail.
5. AJOUTER les pommes de terre dans la friteuse à air préchauffée et faites cuire pendant 30 minutes à 350 ° F.
6. BROSSER le beurre fondu sur les pommes de terre et faites cuire encore 10 minutes à 350 °F.
7. GARNIR de persil fraîchement haché.

Pommes de terre rôties

TEMPS DE PRÉPARATION : 3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 20 minutes



1½ livre de petites pommes de terre nouvelles, nettoyé et coupé en deux
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir
½ cuillère à café d'ail en poudre
¼ cuillère à café de thym séché
¼ cuillère à café de romarin séché

DONNE 4 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 380 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. ENROBER les pommes de terre coupées en deux dans l'huile d'olive et mélangez avec les assaisonnements.
3. PLACER les pommes de terre dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Frites, réglez le temps sur 20 minutes et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).

Carottes rôties au miel

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



1 livre de carottes arc-en-ciel anciennes, pelé et lavé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de miel
2 branches de thym frais
Sel et poivre, au goût

DONNE 2-4 PORTIONS

1. PAT SÉCHER les carottes avec une serviette en papier. Mettre de côté.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
3. MÉLANGER les carottes dans un bol avec l'huile d'olive, le miel, le thym, le sel et le poivre.
4. AJOUTER les carottes dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Légumes-racines et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
6. SERVIR chaud.

Brocoli à l'ail rôti

TEMPS DE PRÉPARATION :3 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

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



DONNE 3 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. ARROSER le brocoli avec de l'huile d'olive et mélanger jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé.
3. MÉLANGER le brocoli avec les assaisonnements.
4. AJOUTER le brocoli dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Légumes et appuyez sur Départ/Pause.

Carottes miel-soja

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes

1 livre de jeunes carottes (6 pouces), rincé, frotté et essuyé 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à café de sauce soja
Sel et poivre, au goût



DONNE 4 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. ENROBER les carottes dans l'huile d'olive et mélangez-les au miel et à la sauce soya.
3. PLACER les carottes dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Légumes-racines et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
5. ASSAISONNER de sel et de poivre une fois la cuisson terminée.

Chou-fleur rôti

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



10 onces de fleurons de chou-fleur
2 cuillères à café d'huile d'olive
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir

DONNE 2-3 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. PLACER les bouquets de chou-fleur dans un bol, arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre, en remuant pour bien enrober les bouquets.
3. AJOUTER le chou-fleur dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Légumes, puis appuyez sur Départ/Pause.

Chou-fleur rôti au curcuma

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



10 onces de fleurons de chou-fleur 2 cuillères à café huile d'olive
1 cuillère à café de poudre de curcuma ½ cuillère à café poudre d'ail ½ cuillère à café de poudre d'oignon
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir

DONNE 2-3 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. PLACER les bouquets de chou-fleur dans un bol et arroser d'huile d'olive jusqu'à ce que tout le chou-fleur soit bien enrobé.
3. MÉLANGER le chou-fleur avec les assaisonnements.
4. AJOUTER le chou-fleur dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Légumes, puis appuyez sur Départ/Pause.

Maïs rôti

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



1 épi de maïs, coques et soies retirées, coupé en deux
1 cuillère à soupe de beurre, fondu
¼ cuillère à café de sel

DONNE 2 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 400 °F et appuyez sur Départ/Pause.
2. BROSSER le beurre fondu sur tout le maïs et assaisonnez avec du sel.
3. PLACER le maïs dans la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Légumes-racines, réglez le temps sur 10 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
5. RETOURNER le maïs à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous indiquera quand !).

Rôti de courge musquée

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



1 courge musquée, pelée, épépinée & couper en cubes de 1 pouce
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et plus pour arroser
1½ cuillères à café de feuilles de thym
1 cuillère à café de sel
½ cuillère à café de poivre noir

DONNE 2-4 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. ENROBER les cubes de courge musquée avec de l'huile d'olive et assaisonnez avec du thym, du sel et du poivre.
3. AJOUTER la courge assaisonnée à la friteuse à air préchauffée.
4. SÉLECTIONNER Légumes-racines et appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
5. ARROSER d'huile d'olive à la fin de la cuisson et servir.

Aubergine Rôtie

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

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



DONNE 1-2 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. COUPER l'aubergine pelée en tranches de ½ pouce d'épaisseur.
3. MÉLANGER l'huile et les assaisonnements dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés et mélanger l'aubergine jusqu'à ce que tous les morceaux soient bien enrobés.
4. PLACER l'aubergine dans la friteuse à air préchauffée et cuire à 400° F pendant 10 minutes.

Pain à l'ail

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



1 baguette française (12 pouces), coupée
dans le sens de la longueur et de la largeur
4 gousses d'ail, hachées
3 cuillères à soupe de beurre, pièce Température
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. COUPER la baguette en deux dans le sens de la longueur, puis chaque morceau en deux dans le sens de la largeur, créant quatre tranches de 6 pouces de long.
2. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
3. MÉLANGER l'ail, le beurre et l'huile d'olive pour former une pâte.
4. ÉTALER uniformément la pâte sur le pain et saupoudrer de parmesan.
5. PLACER le pain dans la friteuse à air préchauffée.
6. SÉLECTIONNER Pain et appuyez sur Départ/Pause.
7. GARNIR de 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

½ tasse de farine tout usage
½ tasse de semoule de maïs
3 cuillères à soupe de sucre blanc
1 cuillère à café de sel
1½ cuillères à café de levure chimique ½ tasse de lait
3 cuillères à soupe de beurre, fondu
1 oeuf
1 tasse de maïs
3 oignons verts, hachés
3 onces de fromage cheddar, râpé Aérosol de cuisson antiadhésif



DONNE 6 MUFFINS

1. MÉLANGER la farine, la semoule de maïs, le sucre, le sel et la levure chimique dans un bol. Mélanger ensemble.
2. FOUETTER ensemble le lait, le beurre et l'œuf jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
3. MÉLANGER les ingrédients secs dans les ingrédients humides. Incorporer le maïs, les oignons verts et le fromage cheddar râpé.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. GRAISSER les moules à muffins avec un aérosol de cuisson et verser la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
6. AJOUTER les muffins dans la friteuse à air préchauffée.
7. SÉLECTIONNER Pain, réglez le temps sur 15 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
8. SERVIR les muffins avec plus de beurre ou savourez-les tels quels.

Biscuits au babeurre et au cheddar

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



1¼ cuillères à café de levure chimique 1 cuillère à café de sel kasher
1 cuillère à café de sucre
1/8 cuillère à café de bicarbonate de soude
1¾ tasse de farine tout usage, plus plus pour la surface
½ tasse (1 bâton) de beurre non salé, réfrigéré, coupé en morceaux de ¼ de pouce ½ tasse de fromage cheddar, râpé ½ tasse de babeurre, réfrigéré Beurre, fondu, pour badigeonner

DONNE 4 MUFFINS

1. TAMISER ensemble la poudre à pâte, le sel, le sucre, le bicarbonate de soude et la farine.
2. COUPER le beurre refroidi à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou d'un robot culinaire jusqu'à ce qu'il ressemble à une chapelure grossière.
3. MÉLANGER le fromage cheddar et le babeurre jusqu'à ce qu'ils forment une pâte. La pâte doit avoir l'air sèche.
4. FORMER la pâte en un carré de 1 pouce d'épaisseur.
5. SÉLECTIONNER Préchauffage, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. COUPER les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce rond.
7. COUVRIR les paniers préchauffés de la friteuse à air avec du papier sulfurisé.
8. BADIGEONNER le dessus des biscuits avec du beurre fondu et placez-les sur le papier sulfurisé.
9. CUIRE les biscuits à 350° F pendant 12 minutes.

Choux de Bruxelles à la pancetta

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes
TEMPS DE CUISSON : 8 minutes



10 onces de choux de Bruxelles, coupés en deux 2 bandes de pancetta, coupées en dés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
½ cuillère à café d'ail en poudre
Sel et poivre, au goût
1 cuillère à soupe de parmesan, fraîchement râpé

DONNE 2-4 PORTIONS

1. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air et appuyez sur Départ/Pause.
2. COUPER les tiges des choux de Bruxelles, puis coupez-les en deux.
3. MÉLANGER 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 mélanger.
4. AJOUTER le mélange dans la friteuse à air préchauffée.
5. SÉLECTIONNER Légumes-racines, réglez le temps sur 10 minutes, puis appuyez sur Départ/Pause. Assurez-vous de secouer les paniers à mi-cuisson (la fonction Shake Reminder vous préviendra quand !).
6. RÂPER le parmesan pour la garniture, puis servez.



Desserts

Muffins aux canneberges et à l'orange

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 15 minutes



1 tasse de farine tout usage
1/3 tasse de sucre
1 cuillère à café de levure chimique
¼ cuillère à café de bicarbonate de soude ¼ cuillère à café de sel 1 tasse de canneberges
1 oeuf
1/3 tasse de jus d'orange
¼ tasse d'huile végétale
1 orange, zestée
Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 6-8 MUFFINS

1. MÉLANGER ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les canneberges dans un grand bol.
2. FOUETTER l'œuf, le jus d'orange, l'huile et le zeste d'orange dans un bol séparé.
3. MÉLANGER les ingrédients humides dans les secs jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
4. GRAISSER les moules à muffins avec un aérosol de cuisson et versez la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. PLACER soigneusement les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Vous devrez peut-être travailler par lots.
7. SÉLECTIONNER Desserts, réglez la durée sur 15 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Muffins aux pépites de chocolat

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



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

DONNE 6-8 PORTIONS

1. MÉLANGER le sucre, le lait de coco, l'huile de coco et l'extrait de vanille dans un petit bol, puis réserver.
2. MÉLANGER ensemble la farine, la poudre de cacao, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol séparé et réserver.
3. MÉLANGER vos ingrédients secs dans votre humide, progressivement, jusqu'à consistance lisse. Incorporer ensuite les pépites de chocolat et les pistaches.
4. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
5. GRAISSER les moules à muffins avec un aérosol de cuisson et verser la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
6. PLACER soigneusement les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Sélectionnez Desserts, réglez la durée sur 15 minutes, puis appuyez sur Départ/Pause.
7. RETIRER les muffins une fois la cuisson terminée et laissez-les refroidir pendant 10 minutes avant de servir.

Macarons à la noix de coco

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 15 minutes



1/3 tasse de lait concentré sucré 1 blanc d'oeuf
¼ cuillère à café d'extrait d'amande
¼ cuillère à café d'extrait de vanille
1/8 cuillère à café de sel
1¾ tasses de noix de coco râpée non sucrée

DONNE 5-6 PORTIONS

1. MÉLANGER ensemble le lait concentré, le blanc d'œuf, l'extrait d'amande, l'extrait de vanille et le sel dans un bol.
2. AJOUTER 1½ tasse de noix de coco râpée et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Le mélange doit pouvoir conserver sa forme.
3. FORMER des boules de 1½ pouce avec les mains. Dans une assiette à part, ajouter ¼ de tasse de noix de coco râpée.
4. ROULER les macarons à la noix de coco dans la noix de coco râpée jusqu'à ce qu'ils soient recouverts.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. AJOUTER les macarons à la noix de coco dans la friteuse à air préchauffée.
7. SÉLECTIONNER Desserts, réglez la durée sur 15 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
8. LAISSER les macarons refroidir pendant 5 à 10 minutes lorsqu'ils sont cuits, puis servir.

Muffins expresso au chocolat

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 15 minutes



1 tasse de farine tout usage
½ tasse de cacao en poudre
¾ tasse de cassonade claire
½ cuillère à café de levure chimique
½ cuillère à café de poudre d'expresso ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
¼ cuillère à café de sel
1 œuf large
¾ tasse de lait
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
1/3 tasse d'huile végétale Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 8 MUFFINS

1. MÉLANGER ensemble 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. FOUETTER l'œuf, le lait, la vanille, le vinaigre et l'huile dans un autre bol.
3. MÉLANGER les ingrédients humides dans les secs jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
4. GRAISSER les moules à muffins avec un aérosol de cuisson et versez la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. PLACER soigneusement les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Vous devrez peut-être travailler par lots.
7. SÉLECTIONNER Desserts, réglez le temps sur 15 minutes et appuyez sur Démarrer Pause.

Muffins aux bleuets et au citron

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 15 minutes



½ cuillère à café de jus de citron
½ tasse de lait de coco ou lait de soya 1 tasse de farine tout usage
1 cuillère à café de levure chimique
¼ cuillère à café de bicarbonate de soude
¼ cuillère à café de sel
¼ tasse de sucre cristallisé
3 cuillères à soupe d'huile de coco, liquidé
1 citron, zesté
½ cuillère à café d'extrait de vanille
1 tasse de bleuets frais Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 6-8 PORTIONS

1. MÉLANGER le jus de citron et le lait de coco dans un petit bol, puis réserver.
2. MÉLANGER ensemble la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol séparé et réserver.
3. MÉLANGER ensemble le sucre, l'huile de noix de coco, le zeste de citron et l'extrait de vanille dans un autre bol. Ensuite, mélanger avec le mélange noix de coco-citron et remuer pour combiner.
4. MÉLANGER votre mélange sec dans votre humide, progressivement, jusqu'à consistance lisse. Incorporer délicatement les bleuets.
5. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
6. GRAISSER les moules à muffins avec un aérosol de cuisson et verser la pâte jusqu'à ce que les moules soient remplis aux ¾.
7. PLACER soigneusement les moules à muffins dans la friteuse à air préchauffée. Sélectionnez Desserts, réglez la durée sur 15 minutes, puis appuyez sur Départ/Pause.
8. RETIRER les muffins une fois la cuisson terminée et laissez-les refroidir pendant 10 minutes. Puis servez.

Quatre-quarts au citron

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 30 minutes



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

DONNE 1 MINI PAIN

1. MÉLANGER ensemble la farine, la levure chimique et le sel dans un bol. Mettre de côté.
2. AJOUTER le beurre ramolli au batteur électrique et battre jusqu'à consistance légère et mousseuse, environ 3 minutes.
3. BATTRE le sucre dans le beurre fouetté pendant 1 minute.
4. BATTRE le mélange de farine dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé, environ 1 minute.
5. AJOUTER l'œuf, le jus de citron et le zeste de citron. Mélanger à feu doux jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.
6. VERSER lentement le babeurre tout en mélangeant à vitesse moyenne.
7. AJOUTER la pâte dans un mini moule à pain graissé jusqu'en haut. Il vous reste peut-être un peu de pâte.
8. SÉLECTIONNER le préchauffage sur la friteuse à air, ajustez à 320 °F et appuyez sur Départ/Pause.
9. PLACER le quatre-quarts dans la friteuse à air préchauffée.
10. SÉLECTIONNER Pain, réglez le temps sur 30 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Tarte rustique aux poires et aux noix

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 45 minutes



PÂTISSERIE
¾ tasse de farine tout usage, plus ½ cuillère à soupe
¼ cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de sucre granulé
6 cuillères à soupe de beurre non salé, froid, coupé en morceaux de ½ pouce 2 cuillères à soupe d'eau, glacée
1 oeuf, battu
1 cuillère à soupe de sucre turbiné Aérosol de cuisson antiadhésif
1 cuillère à soupe de miel
1½ cuillères à café d'eau
Noix grillées, hachées, pour la garniture
REMPLISSAGE
1 grosse poire, pelée, coupée en quartiers et tranchée finement
1½ cuillères à café de fécule de maïs
2 cuillères à soupe de cassonade
¼ cuillère à café de cannelle moulue Une pincée de sel

DONNE 4 PORTIONS

1. MÉLANGER les ¾ de tasse de farine, le sel et le sucre cristallisé dans un grand bol jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. COUPER le beurre dans le mélange à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou d'un robot culinaire jusqu'à ce qu'il forme une chapelure grossière.
3. AJOUTER l'eau froide et mélanger jusqu'à ce qu'elle se combine.
4. FORMER la pâte dans un bol, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure.
5. MÉLANGER ensemble les ingrédients de la garniture dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
6. ROULER votre pâte réfrigérée jusqu'à ce qu'elle mesure 8½ pouces de diamètre.
7. AJOUTER ½ cuillère à soupe de farine sur le dessus de la pâte en laissant 1½ pouces non fariné.
8. DÉPOSER les tranches de poire en cercles décoratifs qui se chevauchent sur la partie farinée de la croûte. Verser le jus de poire restant sur les tranches. Repliez la bordure sur la garniture.
9. COUVRIR les bords d'œuf battu et saupoudrer de sucre turbinado sur toute la tarte. Mettre de côté.
10. SÉLECTIONNER le préchauffage sur la friteuse à air, ajustez à 350 °F et appuyez sur Départ/Pause.
11. VAPORISER la friteuse à air préchauffée avec un aérosol de cuisson et placez la tarte à l'intérieur.
12. SÉLECTIONNER Pain, réglez le temps sur 45 minutes et appuyez sur Départ/Pause.
13. MÉLANGER ensemble le miel et l'eau et badigeonner la tarte en fin de cuisson.
14. GARNIR de noix hachées grillées.

Mini tartes aux pommes

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes
TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

1 pomme moyenne, pelée et coupée en dés en bouchées
2½ cuillères à soupe de sucre cristallisé 1 cuillère à soupe de beurre non salé
½ cuillère à café de cannelle moulue
1/8 cuillère à café de muscade moulue
1/8 cuillère à café de piment de la Jamaïque moulu
1 feuille de pâte à tarte pré-faite
1 oeuf, battu
1 cuillère à café de lait

DONNE 2 PORTIONS



1. MÉLANGER les pommes en dés, le sucre cristallisé, le beurre, la cannelle, la muscade et le piment de la Jamaïque dans une casserole moyenne ou une poêle à feu doux-moyen. Porter à ébullition.
2. MIJOTER pendant 2 minutes, puis retirer du feu.
3. LAISSER refroidir les pommes, à découvert, à température ambiante, pendant 30 minutes.
4. COUPER la pâte à tarte en cercles de 5 pouces.
5. AJOUTER la garniture au centre de chaque cercle de pâte à tarte et utiliser votre doigt pour appliquer de l'eau aux extrémités extérieures. Il restera un peu de garniture.
6. SERTISSER la tarte et coupez une petite fente sur le dessus.
7. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, régler à 350 °F et appuyer sur Démarrer/Appuyer.
8. MÉLANGER ensemble l'œuf et le lait pour faire un bain d'œuf et badigeonner le dessus de chaque tarte.
9. PLACER les tartes dans la friteuse à air préchauffée et cuire à 350 °F pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les tartes soient dorées.

Soufflé au chocolat

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 13 minutes

Beurre, pour graisser
Sucre, pour enrober
3 onces de chocolat mi-amer, haché
¼ tasse de beurre non salé
2 œufs, jaunes séparés de blancs
½ cuillère à café 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. GRAISSER deux ramequins de 6 onces avec du beurre. Saupoudrer le sucre dans les ramequins, secouer pour bien répartir, puis vider l'excédent.
2. FONDRE le chocolat et le beurre ensemble au micro-ondes à intervalles de 30 secondes jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu, environ 30 secondes à 1 minute.
3. FOUETTER vigoureusement les jaunes d'œufs et l'extrait de vanille dans le chocolat fondu pour éviter le brouillage. Incorporer la farine jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et laisser refroidir.
4. BATTRE 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. AJOUTER le sucre, un peu à la fois, en continuant de battre à vitesse moyenne, puis en augmentant à vitesse élevée jusqu'à ce que les blancs tiennent des pics fermes. Mettre de côté.
6. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 330 °F et appuyez sur Départ/Pause.
7. INCORPORER environ ½ tasse de blancs dans le mélange de chocolat pour l'alléger. Ensuite, ajoutez le mélange de chocolat aux blancs restants, en pliant doucement mais complètement.
8. VERSER la pâte dans les ramequins et placez-les dans la friteuse à air préchauffée.
9. CUIRE les soufflés à 330°F pendant 13 minutes.
10. SAUPOUDRE les soufflés de sucre en poudre et servir immédiatement.

Pain aux bananes et aux noix

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes
TEMPS DE CUISSON : 40 minutes



¼ tasse de beurre non salé, ramolli ½ tasse de sucre 1 œuf battu
2 bananes trop mûres, écrasées ¼ de cuillère à café d'extrait de vanille
¾ tasses de farine tout usage
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
½ cuillère à café de sel
1/3 tasse de noix hachées Aérosol de cuisson antiadhésif

DONNE 1 MINI PAIN

1. CRÈME ensemble le beurre et le sucre.
2. MÉLANGER l'œuf, la purée de bananes et la vanille. Mettre de côté.
3. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, ajustez à 300 °F et appuyez sur Départ/Pause.
4. TAMISER ensemble la farine, le bicarbonate de soude et le sel.
5. PLIER les ingrédients secs dans le mouillé jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Mélanger les noix hachées.
6. GRAISSER 1 mini moule à pain puis le remplir de pâte. Placer dans la friteuse à air préchauffée.
7. SÉLECTIONNER Desserts, réglez sur 40 minutes et appuyez sur Départ/Pause.

Brioches à la cannelle

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 heure 20 minutes
TEMPS DE CUISSON : 12 minutes



GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME
1/2 tasse de fromage à la crème, température ambiante 1 tasse de sucre en poudre
1/2 tasse de beurre non salé, température ambiante
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille CINNAMON ROLLS 1 tasse de lait, chaud
1/4 tasse de beurre non salé, fondu
1/4 tasse de sucre blancr
1/2 sachet de levure sèche active
21/3 tasses de farine tout usage, plus plus pour saupoudrage
1/2 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de sel
1/4 tasse de beurre non salé, ramolli
1/2 tasse de sucre brun foncé
1/2 cuillères à café de cannelle moulue

DONNE 8-10 BRIOCHES à LA CANNELLE

1. MÉLANGER tous les ingrédients du glaçage jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et qu'il n'y ait pas de grumeaux. Mettre de côté
2. COMBINER le lait chaud, le beurre fondu, le sucre blanc et la levure sèche active dans un grand bol et laissez gonfler pendant 1 minute.
3. MÉLANGER 2 tasses de farine tout usage jusqu'à ce qu'elles soient bien mélangées et couvrir avec une serviette pendant 1 heure et placer dans un endroit chaud de votre maison
4. MÉLANGER le reste de la farine, la poudre à pâte et le sel
5. PETRIR la pâte sur une surface farinée et étaler à a)/4 pouces d'épaisseur
6. ÉTALER le beurre ramolli sur la pâte et saupoudrer de cassonade foncée et de cannelle sur le dessus
7. ROULER les brioches à la cannelle fermement en commençant par le bord long, jusqu'à ce qu'une bûche de pâte se soit formée
8. COUPER la pâte en tranches de 1 à 1 ½ pouce, placer sur une plaque de cuisson légèrement beurrée et couvrir avec une serviette pendant 30 minutes
9. SÉLECTIONNER Préchauffer sur la friteuse à air, réglez à 330 °F, puis appuyez sur Départ/Pause
1 0. PLACER les brioches à la cannelle sur du papier parchemin et dans la friteuse à air préchauffée
11. CUIRE les brioches à la cannelle à 330°F pendant 12 minutes.
12. ÉTALER le glaçage au fromage à la crème sur le dessus une fois la cuisson terminée.

Our Address

Made in China

Proscenic Technology Co., Ltd. (Authorized manufacture)

Shenzhen Proscenic Technology Co.,Ltd. (Manufacturer)
Address: Floor 8, Block A, building 5, Tusincer Park, Longcheng street, Longgang district, Shenzhen City, China

Proscenic Technology INC.
36 South 18th Avenue Suite A, Brighton CO 80601 United States

PROSCENIC TECHNOLOGY(UK) LTD
71-75, Shelton Street, Covent Garden, London, WC2H 9JQ, ENGLAND

PROSCENIC TECHNOLOGY GmbH.
Laubenhof 23,Essen 45326 Deutschland

浦桑尼克科技股份有限公司
桃園市中壢區文德路112號10樓

プロセニック株式会社
神奈川県秦野市鶴巻南4−7−1−105

· **Proscenic** ·

Web:www.proscenic.com
E-mail:support@proscenic.com