



RECETTE LIVRE DE RECETTES AVEC FRITEUSE À AIR EN FRANÇAIS

*Recipe Cookbook With
Air Fryer In French*

CHARLIE MASON

**Recette livre de recettes Avec Friteuse à
Air En français / Recipe Cookbook With
Air Fryer In French
Pour Des Repas Sains et
Rapides**

While every precaution has been taken in the preparation of this book, the publisher assumes no responsibility for errors or omissions, or for damages resulting from the use of the information contained herein.

RECETTE LIVRE DE RECETTES AVEC FRITEUSE À AIR EN
FRANÇAIS / RECIPE COOKBOOK WITH AIR FRYER IN FRENCH
(FRENCH EDITION)

First edition. January 3, 2021.

Copyright © 2021 Charlie Mason.

Written by Charlie Mason.

Table des Matières

[Page de Titre](#)

[Copyright Page](#)

[Indice](#)

[Introduction](#)

[Chapitre 1: Recettes pour le | Petit-déjeuner](#)

[Chapitre 2: Recettes pour le déjeuner](#)

[Chapitre 3: Recettes avec viande de bœuf](#)

[Chapitre 4: Recettes de viande de | poulet](#)

[Chapitre 5: Poissons et fruits de mer](#)

[Chapitre 6: Accompagnement](#)

[Chapitre 7: Recettes avec légumes](#)

[Chapitre 8: Collations et apéritifs](#)

[Conclusion](#)

[Index des recettes](#)

Indice

[Introduction](#)

[Chapitre 1: Recettes pour le Petit-déjeuner](#)

[Chapitre 2: Recettes pour le déjeuner](#)

[Chapitre 3: Recettes avec viande de bœuf](#)

[Chapitre 4: Recettes de viande de poulet](#)

[Chapitre 5: Poissons et fruits de mer](#)

[Chapitre 6: Accompagnement](#)

[Chapitre 7: Recettes avec légumes](#)

[Chapitre 8: Collations et apéritifs](#)

[Conclusion](#)

[Index des recettes](#)

© Copyright 2017 par Charlie Mason – Tous droits réservés.

Le livre électronique suivant est reproduit dans le but de fournir des informations aussi précises et fiables que possible. Quoi qu'il en soit, l'achat de cet livre électronique peut être considéré comme un consentement au fait que l'éditeur et l'auteur de ce livre ne sont en aucun cas des experts sur les sujets abordés, et que toutes les recommandations ou suggestions formulées ici sont uniquement pour des raisons de divertissement. Les professionnels doivent être consultés au besoin avant d'entreprendre l'une des actions approuvées dans le présent document.

Cette déclaration est jugée juste et valide à la fois par l'association des syndicats américains et la Comité de l'association des éditeurs et est juridiquement contraignante dans tous les États-Unis.

En outre, la transmission, la duplication ou la reproduction de l'une des œuvres suivantes, y compris des informations précises, sera considérée comme un acte illégal, soit effectué par voie électronique ou imprimée. La légalité s'étend à la création d'une copie secondaire ou tertiaire de l'œuvre ou d'une copie enregistrée et n'est autorisée qu'avec l'accord écrit exprès de l'éditeur. Tous les droits supplémentaires sont réservés.

Les informations contenues dans les pages suivantes sont généralement considérées comme un compte rendu exact des faits, et en tant que tel, toute inattention, utilisation ou mauvaise utilisation des informations en question par le lecteur rendra toutes les actions qui en résultent sous leur responsabilité uniquement. Il n'y a aucun scénario dans lequel l'éditeur ou l'auteur original de ce travail peut être jugé responsable des difficultés ou des dommages qui pourraient leur arriver après avoir pris les informations décrites ici.

En plus, les informations contenues dans les pages ont des raisons informatives uniquement et doivent donc être considérées comme universelles. Les informations présentées sont sans assurance quant à leur validité continue ou à leur qualité provisoire. Les marques de commerce mentionnées sont faites sans autorisation écrite et ne peuvent en aucun cas être considérées comme une approbation du titulaire de la marque.

Introduction

Félicitations pour le téléchargement de votre copie des *Recette avec friteuse à air Pour des repas sains et rapides*. Merci de l'avoir fait.

Les chapitres suivants aborderont des nombreuses raisons pour lesquelles la friteuse à air mérite l'investissement. Votre friteuse à air peut cuire, rôtir et griller vos aliments préférés. Du burrito du petit-déjeuner aux savoureux cornichons frits, vous serez sûr de profiter de chaque morceau.

Tout au long de vos expériences avec votre friteuse à air; vous aurez peut-être besoin de ces tableaux de conversion pour s'assurer que vous avez les mesures correctes pour vos sains plats.

- **Grammes en tasses:**

<http://www.convertunits.com/from/grams/to/cups>

- **Grammes en livres:**

<http://www.rapidtables.com/convert/weight/gram-to-pound.htm>

- **Celsius en Fahrenheit:**

<http://www.rapidtables.com/convert/temperature/celsius-to-fahrenheit.htm>

- **Millilitres en tasses:**

<http://www.metric-conversions.org/volume/milliliters-to-cups.htm>

Il existe de nombreux livres sur ce sujet sur le marché, merci encore d'avoir choisi celui-ci! Tous les efforts ont été faits pour s'assurer qu'il contient le plus d'informations utiles possible. Vous découvrirez de nombreuses nouvelles façons de prendre le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. N'oubliez pas les délicieuses collations ;) ils sont tous ici.

Amusez-vous!

Chapitre 1: Recettes pour le Petit-déjeuner

Pomme en chausson

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe. Cassonade
- 2 petites pommes
- 2 cuillères à soupe. De:
 - Raisins secs
 - Beurre fondu
- 2 feuilles de pâte feuilletée

instructions

1. Programmez la friteuse à air à 356 ° F.
2. Épluchez et retirez le cœur des pommes. Mélangez la cassonade et les raisins secs. Disposer chaque pomme sur l'une des feuilles de pâte et remplir avec le mélange de cassonade et de raisins secs.
3. Repliez la pâte jusqu'à ce que la pomme et les raisins secs soient entièrement recouverts. Placez-les sur un morceau de papier d'aluminium. Balayez-les avec le beurre fondu.
4. Réglez le temps sur 25 minutes et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés à votre goût.

Rendement : 1 à 2 portions

Oeufs au four dans un bol à pain

Ingrédients

- 4 gros œufs
- 4 petits pains - croustillants 4 cuillère à soupe. de:
 - Crème épaisse
 - Herbes mélangées - par ex. Estragon haché, ciboulette persil fromage du Parmesan râpé

Instructions

1. Programmez la friteuse à air à 350 ° F.
2. Utilisez un couteau bien aiguisé pour retirer le dessus de chacun des rouleaux - en mettant les dessus à côté pour plus tard. Retirez une partie du pain pour construire un trou assez grand pour l'œuf.
3. Placez les rouleaux dans le panier de la friteuse. Casser un œuf dans le rouleau et garnir de crème et d'herbes. Saupoudrer de parmesan.
4. Cuire au four pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit prêt. Le pain doit être grillé.
5. Après 20 minutes, disposez le dessus du pain sur l'œuf et faites cuire quelques minutes de plus pour terminer le processus de brunissage.
6. Laisser reposer les œufs pendant cinq minutes. Servir chaud.

Rendement : 4 bols d'œufs

Burrito du Petit déjeuner

Ingrédients

- 2 œufs
- 3-4 tranches de poitrine de poulet ou de dinde
- ¼ d'avocat en tranches
- ¼ de poivron tranché
- 1/8 tasse. fromage mozzarella - râpé pincée de poivre et sel
- 2 cuillères à soupe. Salsa
- 1 tortilla

Instructions

1. Dans un petit plat à mélanger, battez les œufs et ajoutez du sel et du poivre à votre goût.
2. Ajoutez le mélange dans une petite casserole / moule et disposez-le dans le panier.
3. Cuire 5 minutes à 392 ° F.
4. Une fois terminé, transférez l'œuf de la casserole et remplissez la tortilla. Mélangez tous les ingrédients et enveloppez-les, mais ne surchargez pas.
5. Ajoutez un morceau de papier d'aluminium dans le plateau et ajoutez le burrito.
6. Chauffer pendant trois minutes à 356 ° F.
7. Le fromage sera fondu et la tortilla croustillante. Décorez comme vous le souhaitez et dégustez!

Rendement : 1 à 2 portions

Frittata pour petit-déjeuner

Ingrédients

- ½ d'une saucisse italienne
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe. Huile d'olive
- 4 tomates cerise - coupées en deux
- Parmesan
- Persil haché
- Sel et poivre au choix

Aussi nécessaire:

- Plat de cuisson antiadhésif

Instructions

1. Réglez la température à 360 ° F.
2. Ajouter la saucisse et les tomates dans le plat de cuisson et cuire pour 5 minutes.
3. Dans un récipient séparé, battez ensemble le reste des ingrédients.
4. Retirez le plat et ajoutez les œufs - en répartissant uniformément.
5. Remettez dans la friteuse et faites cuire encore cinq minutes.

Rendement : 1 à 2 portions

Bâtonnets de pain dore

Ingrédients

- 2 œufs bien battus
- 2 cuillères à soupe. beurre doux / margarine 4 tranches de pain
- Sel, cannelle
- Clou de girofle moulu Muscade
- Sucre glacé ou sirop d'érable - ou les deux aérosols de cuisson

Instructions

1. Réglez la température de la friteuse à air à 356 ° F.
2. battez doucement les œufs avec la muscade, les clous de girofle, cannelle et sel.
3. Ajouter le beurre des deux côtés du pain et couper en lanières.
4. Draguez doucement les bâtonnets dans le mélange d'œufs et ajoutez-les au panier de la friteuse à air.
5. Arrêtez la friteuse après deux minutes, retirez la casserole et ajoutez un peu d'enduit à cuisson sur les tranches. Retournez-les et vaporisez l'autre côté. (Cela peut prendre deux lots.)
6. Faites cuire pendant quatre minutes en veillant à ne pas les brûler. Retirer lorsque l'œuf est doré et servir immédiatement.
7. Décorez avec du sirop, une pincée de sucre ou une autre garniture de votre goût.

Rendement: 2 portions

Rouleau de saucisse

Ingrédients

- 1 boîte de pâte à rouler (8 unités)
- 2 tranches de fromage américain
- 8 saucisses Heat & Serve
- 8 brochettes en bois
- Pour plonger: ketchup, sirop ou sauce barbecue

Instructions

1. Coupez le fromage en quatre. Ouvrez les saucisses et séparez les rouleaux.
2. Ajoutez les bandes de fromage en commençant par la partie la plus large du triangle jusqu'à la pointe. Ajoutez la saucisse.
3. Tirez chacune des extrémités du rouleau sur la saucisse et le fromage. Assurez-vous de pincer tous les côtés ensemble et ajoutez-les en deux lots à la friteuse à air.
4. Réglez la friteuse sur 380 ° F. Faites cuire pour trois minutes, peut-être quatre selon le degré de croustillant du pain que vous souhaitez.
5. Retirer de la friteuse et ajouter une brochette. Préparez-le pour servir avec la garniture désirée.

Rendement : 8 Rouleau

Chapitre 2: Recettes pour le déjeuner

Sandwich au fromage bien grillé

Ingrédients

- 2 tranche de beurre
- 2 tranches de pain de sandwich
- 2-3 tranches de fromage cheddar

Instructions

1. Ajoutez les tranches de fromage au pain.
2. Étalez du beurre à l'extérieur du sandwich.
3. Réglez la friteuse à air à 370 ° F pendant huit minutes.
4. Retourner une fois toutes les quatre minutes.
5. Transférer dans un plat et déguster.

Rendement : 1 portion

Hot-dogs

Ingrédients

- 2 hot dogs
- 2 petits pains pour les hot dogs
- 2 cuillères à soupe. fromage râpé

Instructions

1. Laisser la friteuse à air se réchauffer pendant quatre minutes à 390 ° F.
2. Disposez les hot dogs dans la friteuse et faites cuire pendant cinq minutes ou jusqu'à cuisson complète.
3. Transférer de la friteuse au pain et garnir de fromage.
4. Placez le hot dog préparé dans la friteuse pendant environ deux minutes pour faire fondre le fromage.

Rendement: 2 portions

Pizza au fromage et au pain pita

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe. Sauce de Pizza
- 1 touche d'huile d'olive extra vierge
- ¼ tasse. fromage mozzarella
- 1 pain pita
- Aussi nécessaire: 1 plat à pattes courtes en acier inoxydable

Ingrédients

- pour les garnitures
- ¼ tasse. Saucisse
- 7 tranches de pepperoni
- ½ cuillère à soupe ail frais haché
- 1 cuillère à soupe. oignons émincés

Instructions

1. tourbillonner la sauce sur le pain pita. Ajoutez les garnitures et le fromage de votre choix.
2. Donnez-lui une touche d'huile et ajoutez-le au plat à pattes dans la friteuse à air.
3. Cuire au four pendant six minutes à 350 ° F.
4. Une fois cuit et doré, transférer dans un plat et trancher pour servir.

Rendement : 1 portion

Longe de porc rôtie aux pommes de terre rouges

Ingrédients

- 2 grosses pommes de terre rouges
- 2 livres de filet de porc

1 cuillère. de:

- Poivre
- Sel
- Persil

½ cuillère. de:

- Flocons de piment rouge
- Poudre d'ail
- Glaçage balsamique de cuisson

Instructions

1. Coupez les pommes de terre en cube.
2. Mélanger tous les assaisonnements et saupoudrer sur les pommes de terre et la longe.
3. Disposez le porc puis les pommes de terre dans la friteuse à air.
4. Fixez le dessus et choisissez le bouton de rôtissage. Réglez la minuterie sur 25 minutes.
5. Une fois terminé, laissez reposer quelques minutes avant de trancher.
6. Pendant ce temps, versez les pommes de terre rôties dans les plats de service.
7. Coupez la longe en 4-5 sections. Utilisez un glaçage balsamique sur le porc.

Rendement: 2 portions

Reuben de Dinde rôtie

Ingrédients

- 4 tranches de pain de seigle
- 8 tranches sans peau - poitrine de dinde rôtie
- 4 cuillères. Salade De Chou
- 8 tranches de fromage suisse

2 cuillères. de:

- Beurre salé

- Vinaigrette russe

Instructions

1. Préparez deux tranches de pain d'un côté avec du beurre et déposez-les - côté beurre vers le bas - sur la planche à découper.
2. En couches, disposez la dinde, le fromage, la salade de chou et la vinaigrette russe sur les deux tranches de pain. Pliez-les ensemble pour faire un sandwich.
3. Ajoutez le sandwich au panier de la friteuse à air.
4. Appuyez sur «m» et choisissez l'icône de cuisson en la réglant à 310 ° F pendant 12 minutes.
5. Après six minutes, retournez le sandwich et continuez jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Une fois terminé, trancher et servir.

Rendement: 2 portions

Stromboli

Ingrédients

- 1 croûte de pizza - 12 onces - réfrigérée est plus facile
- ¾ cuillère à soupe. fromage mozzarella râpé
- 1/3 livre de jambon cuit tranché
- 3 tasse. fromage cheddar râpé 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe. Lait
- 3 onces de poivrons rouges rôtis

Instructions

1. Préparez la pâte pour une épaisseur de ¼ de pouce.
2. Ajouter le jambon, les poivrons et le fromage sur un côté de la pâte.
3. Replier la pâte sur les ingrédients et pincer.
4. Faites un lavage avec le lait et l'œuf. Badigeonner le dessus de la pâte.
5. Disposez le Stromboli préparé dans le panier.
6. Appuyez sur le bouton «m» et utilisez l'icône de poulet. Cuire à 360 °
7. F pendant 15 minutes. Observez pendant la cuisson et retournez chaque cinq minute.

Rendement : 4 portions

Chapitre 3: Recettes avec viande de bœuf

Rouleaux de bœuf

Ingrédients

- 6 tranches de fromage provolone
- 2 livres. bavette de bœuf
- 3 cuillères à soupe de pesto
- ¾ cuillères. épinards petits frais
- 3 onces de poivrons rouges rôtis

1 cuillères. de:

- Poivre noir
- Sel de mer

Instructions

1. Ouvrez le steak (4 morceaux) et étalez le pesto, étalez le fromage, les épinards et les poivrons (¾ sur la viande).
2. Roulez-le et fixez-le avec des cure-dents. Saupoudrez le rouleau de sel et de poivre.
3. Programmez la friteuse à 400 ° F. Faites cuire les rouleaux pendant 14 minutes, en les faisant tourner à mi-chemin.
4. Laissez-les reposer dix minutes avant de les couper et de les servir.

Rendement : 4 portions

Steak frit de campagne

Ingrédients

- 1 steak de surlonge (6 onces)
- 3 œufs battus

1 tasse. de:

- Panko
- Farine

1 cuillère à soupe de chaque:

- Poivre
- Sel
- Poudre d'ail
- Poudre d'oignon
- 6 onces de saucisse moulue
- 2 cuillères. Farine
- 1 cuillère de poivre
- 2 tasse de Lait

Instructions

1. Pilez le steak jusqu'à ce qu'il soit mince. Ajouter les assaisonnements avec le panko.
2. Tout d'abord, draguez le bœuf dans la farine, puis l'œuf et enfin le panko.
3. Disposez le steak dans le panier. Réglez la température à 370 ° F. Cela devrait prendre 12 minutes. Retirer le steak et savourer avec de la purée de pommes de terre et de la sauce.
4. Pour la sauce: faites cuire la saucisse et égouttez (gardez deux cuillères à soupe dans la casserole). Incorporer la farine avec la saucisse et bien mélanger.
5. Versez le lait et remuez jusqu'à épaississement. Ajoutez plus de poivre et cuire encore trois minutes environ.

Rendement : 1 portion

Hamburgers dans la friteuse à air

Ingrédients

- 1 livre de bœuf haché maigre à 93%
- Quelques gouttes de fumée liquide

1 cuillère à soupe de:

- Persil séché
- Sauce d'assaisonnement Maggi

½ cuillère à soupe de:

- Poudre d'oignon
- Poudre d'ail
- Poivre noir moulu
- Sel substitut
- Origan séché

Instructions

1. Vaporisez légèrement la friteuse à air d'huile de cuisson. Si le type est panier, pas besoin de pulvériser. Réglez la température à 350 ° F.
2. Combinez tous les assaisonnements dans un petit plat et ajoutez-les au bœuf dans un grand récipient à mélanger. Ne bouger pas trop la viande car elle deviendra dure.
3. Préparez quatre galettes et faites une entaille pour le pouce pour empêcher les galettes de se regrouper au centre. Placez les hamburgers dans la friteuse à air pendant dix minutes pour une cuisson moyenne. Vous n'avez pas besoin de retourner les galettes.
4. Une fois terminé, disposez et ajoutez les garnitures désirées sur un petit pain.

Rendement: 4 portions

Pain de viande avec grains de poivre noir

Ingrédients

- 4 livres et demie de bœuf haché
- 3 cuillère. ketchup aux tomates
- 1 gros oignon - coupé en cube
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire

1 cuillère à soupe. De :

- Persil
- Basilic
- Origan
- Une pincée de sel et de poivre
- Chapelure - si faite à la maison une tranche de pain

Instructions

1. Ajoutez le bœuf dans un grand récipient à mélanger. Ajoutez l'oignon, la sauce Worcestershire, les herbes et le ketchup. Bien mélanger pour cinq minutes.
2. Ajouter les miettes et bien mélanger.
3. Disposez le pain de viande dans le plat de cuisson et placez-le dans la friteuse à air.
4. Cuire 25 minutes à 356 °F.

Rendement : 4 portions

Steak de faux-filet avec friteuse à l'air

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe. huile d'olive
- 1 steak - environ. 2 livres.
- 1 cuillère à soupe. steak froter / au goût: sel et poivre
- Plaque de cuisson aussi nécessaire pour tenir dans le panier

Instructions

1. Laissez le steak reposer quelques minutes pendant que vous réglez la température de la friteuse à air. Appuyez sur le bouton «M» pour

- l'icône de frites. Réglez l'heure à quatre minutes à 400 ° F.
2. Frottez le steak avec l'huile et les assaisonnements.
 3. Ajouter le steak dans le panier et cuire 14 minutes. (Après sept minutes, pivoter le steak.)
 4. Transférer le steak dans le plat de service et laisser reposer dix minutes. Tranchez-le et garnissez comme vous l'aimez.

Rendement: 1 portion

Chapitre 4: Recettes de viande de poulet

Ailes de poulet Buffle

Ingrédients

- 14 onces d'ailes de poulet - environ. 5 ailes
- 2 cuillères à soupe de sauce piquante rouge
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe de poivre de Cayenne Poivre noir frais
- A déguster: sel
- Facultatif: ½ cuillère à soupe d'ail en poudre

Instructions

1. réglez la température de la friteuse à air à 356 ° F.
2. Coupez les ailes en trois sections: le pilon, l'articulation du m
3. lieu et l'extrémité. Séchez complètement chaque morceau.
4. Mélangez la poudre d'ail, le poivre, le sel et le poivre de Cayenne dans un plat à mélanger. Couvrez les ailes.
5. Disposez le poulet sur la grille et cuire au four pendant 15 minutes.
Tournez-le une fois
6. La moitié du cycle de cuisson.
7. Mélangez la sauce piquante et le beurre dans un plat. Garnir le poulet cuit au four lorsqu'il est prêt à être servi.

Rendement : 2 portions

Riz Frit au Poulet

Ingrédients

- 1 tasse. carottes et pois surgelés
- 3 tasse. riz blanc cuit froid
- 1 cuillère à soupe. huile végétale
- 6 cuillères à soupe sauce soja
- 1 tasse. - poulet cuit emballé
- ½ tasse. oignon coupé en dés
- Aussi nécessaire: moule à gâteau 7x2

Instructions

1. Faites cuire et coupez le poulet en cube. Préparez le riz. Coupez l'oignon en cube. Ajoutez le riz blanc refroidi dans un récipient mélangeur avec la sauce soja et l'huile. Bien mélanger.
2. Ajouter l'oignon, le poulet, les pois et les carottes. Bien mélanger.
3. Mélangez les ingrédients dans la friteuse à air et cuire 20 minutes à 360 ° F.
4. Servez en accompagnement de votre viande préférée ou dégustez-la seule.

Rendement : 5-6 portions

Brochettes de poulet

Ingrédients

- 3 poivrons – multicolores
- 6 champignons

1/3 tasse. De :

- Sauce soja
- Miel
- Au goût: Poivre et sel pulvériser d'huile de cuisson Graines de
- Sésame
- 2 poitrines de poulet coupées en cube

Instructions

1. Coupez les champignons en deux. Coupez le poulet et les poivrons en dés. Donnez au poulet quelques jets d'huile et une pincée de sel et de poivre.
2. Mélangez bien le soja et le miel. Ajouter quelques graines de sésame et remuer.
3. Insérez les poivrons, le poulet et les morceaux de champignons sur une brochette.
4. Réglez la température de la friteuse à air à 338 ° F. Couvrez les brochettes de sauce et ajoutez-les au panier de la friteuse à air.
5. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes et servez.

Rendement: 2 portions

Souper Kiev au poulet

Ingrédients

- 1 poitrine de poulet moyenne
- 3 ½ onces de fromage à pâte molle
- ¼ cuillère. purée d'ail
- 1 œuf moyen battu
- 1 cuillère. chapelure de persil
- Poivre et sel au goût

Instructions

1. Combinez l'ail, le fromage à pâte molle et la moitié du persil.
2. Aplatissez la poitrine de poulet. Coupez en deux morceaux pour avoir un haut et un bas pour le rembourrage.
3. Utilisez les outils (étape 1) et placez-les au centre en mettant les poitrines ensemble (style sandwich).
4. Combinez le reste du persil, du poivre, du sel et de la chapelure dans un récipient à mélanger.
5. Enrobez le poulet avec l'œuf battu et roulez-le dans la chapelure.
6. Préparez la friteuse à air à 356 ° F et faites cuire pendant 25 minutes.
7. Lorsque le poulet est cuit, servez et dégustez.

Rendement: 2 portions

Tarte au poulet

Ingrédients

- 6 filets de poulet
- 2 pommes de terre
- 1 ½ tasse. soupe de crème de céleri condensée
- ¾ tasse. crème épaisse
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier séchée entière
- 5 biscuits au babeurre réfrigéré
- 1 tasse. Lait
- 1 jaune d'œuf

Instructions

1. Réglez la température de la friteuse à air à 320 ° F.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cube.
3. Mélangez tous les composants dans une casserole à l'exception du jaune d'œuf, du lait et des biscuits. Laisser bouillir à feu moyen. Videz le mélange dans le plat de cuisson et couvrez le dessus. Disposez la poêle dans le panier à friture. Réglez la minuterie sur 15 minutes.
4. Une fois la tarte cuite, préparez un œuf avec le lait et le jaune d'œuf. Mettez les biscuits sur la plaque à pâtisserie et badigeonnez-les du mélange de lavage aux œufs.
5. Réglez la minuterie et laissez cuire encore dix minutes à 300 ° F.

Rendement: 4 portions

Ailes de poulet avec orange

Ingrédients

- 1 orange - zeste et jus de 6 ailes de poulet
- 1 ½ cuillère à soupe Sauce Worcestershire
- 1 cuillère. Sucre
- Herbes: Sauge, thym, basilic, menthe, persil, origan, etc. Poivre

Instructions

1. Préparez les ailes et versez le jus et le zeste dans un bol avec les ailes.
2. Ajoutez le reste des ingrédients et frotter. Laissez mariner 30 minutes.
3. Programmez la température de la friteuse à air à 356 ° F.
4. Combinez les ailes et le jus ensemble. Ajouter au panier de la friteuse pendant 20 minutes.
5. Retirez les ailes de la friteuse et jetez le reste et badigeonnez la moitié de la sauce sur les ailes. Remettre dans la friteuse et cuire encore dix minutes.
6. Ajoutez les ailes à un plat de service et dégustez!

Rendement: 2 portions

Chapitre 5: Poissons et fruits de mer

Saumon acadien

Ingrédients

1 filet de saumon - environ. 200 g. - ¾ pouces d'épaisseur

¼ Jus de de citron

Assaisonnement cajun pour l'enrobage

Facultatif: saupoudrer de sucre

Instructions

Préchauffez la friteuse à air à 356 ° F. Le processus prend généralement environ cinq minutes.

Rincez et séchez le saumon en tapotant. Bien enrober le poisson avec le mélange d'enrobage.

Disposez le filet dans la friteuse pendant sept minutes, côté peau vers le haut.

Servir avec une pincée de citron.

Rendement : 1 à 2 portions

Poisson émietté

Ingrédients

½ tasse de chapelure

4 cuillères à soupe d'huile végétale

1 œuf battu

4 filets de poisson

pour servir: 1 citron

Instructions

Chauffez la friteuse à air à 356 ° F.

Mélangez l'huile et la chapelure jusqu'à ce qu'elle soit friable. Trempez le poisson dans l'œuf, puis le mélange de chapelure.

Disposez-le dans la friteuse et laissez cuire 12 minutes. Garnir avec le citron.

Rendement : 2 portions

Tacos au poisson

Ingrédients

1 tasse. pâte tempura - à base de:

1 tasse. Farine

1 cuillère à soupe. Maïzena

½ tasse. de chaque:

Eau froide de Seltz

Salsa

1 tasse. Salade De Chou

1 cuillère à soupe de poivre blanc

2 cuillères à soupe. coriandre hachée

½ tasse. Guacamole

1 citron – morceaux

Instructions

Préparez la pâte à tempura. Ajoutez une pincée de sel au mélange pour le rendre lisse.

Trancher la morue en morceaux de deux onces et leur donner une pincée de sel et de poivre.

Utilisez la pâte (étape 1) pour enrober la morue. Draguez-les dans la chapelure.

Utilisez le réglage de friture et faites cuire pendant dix minutes. Tourner après cinq minutes.

Garnir avec une partie de salade de chou, guacamole, coriandre, salsa ou un peu de citron.

Rendement : 6 portions

Steaks de morue au gingembre

Ingrédients

- 1 tranche de gros steaks de morue Pincée de poivre et sel

½ **cuillère à soupe de:**

- Poudre de gingembre
- Poudre d'ail
- ¼ cuillère à soupe de poudre de curcuma
- 1 cuillère à soupe de sauce aux prunes
- Tranches de gingembre
- 1 partie de farine de maïs (plus) 1 partie de farine assaisonnée de Kentucky Kernel

Instructions

1. Asséchez les steaks de morue avec des serviettes. Faire mariner avec la poudre de gingembre, le poivre, le sel et la poudre de curcuma pendant quelques minutes.
2. Enrobez chacun des steaks avec la farine de maïs et le mélange de Kentucky.
3. Programmez la température de la friteuse à air à 356 ° F pour 15 minutes et augmentez à 400 ° F pendant cinq minutes.
4. Préparez la sauce dans une casserole. Faites dorer les tranches de gingembre et retirez du feu. Ajoutez la sauce aux prunes. Vous pouvez diluer la sauce avec une petite quantité d'eau si vous le souhaitez.
5. Servir les steaks avec un filet de sauce savoureuse.

Rendement: 2 portions

Poisson au citron

Ingrédients

- 1 Basa / poisson-chat coupé en 4 morceaux
- Jus d'un citron
- ¼ tasse. Sucre
- 2 cuillères à soupe sauce chili verte
- Sel au goût
- 1 blanc d'œuf
- 4 cuillères à soupe bouillie de farine de maïs
- 1 cuillères à soupe. sauce chili rouge
- 2-3 feuilles de laitue
- Pour le broyage: 2 cuillère d'huile

Instructions

1. Faites bouillir ½ tasse d'eau dans une casserole et ajoutez le sucre. Tranchez le citron et placez-le dans un plat.
2. Ajoutez le blanc d'œuf, deux cuillères à café d'huile, la sauce verte, le sel et la farine dans un bol en mélangeant bien. Ajoutez trois cuillères à soupe d'eau et fouettez pour obtenir une pâte lisse.
3. Ajoutez de la farine dans une assiette. Trempez dans la pâte puis la farine.
4. Graissez légèrement le panier de la friteuse à air avec un peu d'huile et chauffer à 356 ° F.
5. Disposez les filets dans le panier et cuire 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
6. Ajoutez du sel dans la casserole (étape 2) et mélangez bien. Ajoutez la bouillie de farine de maïs et mélangez à nouveau. Mettez le jus de sauce rouge et les tranches de citron, bien mélangez et cuire jusqu'à épaississement.
7. Retirez le poisson du panier, badigeonnez-le d'huile et remettez-le dans la poêle. Faites cuire encore cinq minutes environ.
8. détachez les feuilles pour faire un lit de service. Ajoutez le poisson et versez la sauce au citron sur le dessus du poisson.
9. Dévorez la gourmandise!

Rendement : 4 portions

Pâté de saumon

Ingrédients

- 1 portion de saumon - environ. 1 once
- 3 grosses pommes de terre rousses
- 1 poignée de légumes surgelés
- 2 saupoudre d'aneth
- Persil haché Pincée de poivre noir
- 1 œuf
- A déguster: sel
- Chapelure - Panko ou 4 tranches de pain Enduit de cuisson - huile d'olive

Instructions

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en cube. Faire bouillir pendant dix minutes et égoutter les légumes.
2. Remettez les pommes de terre dans la marmite à feu doux pendant environ deux à trois minutes. Écrasez-les et placez-les au réfrigérateur pour les refroidir.
3. Préparez la chapelure, en cassant le pain en morceaux et en le mettant à côté.
4. Programmez la température de la friteuse à air à 356 ° F pour qu'elle se réchauffe pendant cinq minutes.
5. Faites frire le saumon avec la friteuse l'air pendant cinq minutes.
6. Mélanger les légumes étuvés et les pommes de terre réfrigérées avec le sel, le poivre, l'aneth, le persil et le saumon en flocons.
7. Disposez le mélange de saumon en six ou huit pâté.
8. Nappez les galettes de chapelure. Utilisez un peu d'huile en aérosol pour recouvrir les miettes pour vous assurer qu'elles ont une belle couleur.
9. Cuire 8 à 10 minutes dans la friteuse à air à 356 ° F.
10. A déguster avec du citron, de la mayonnaise ou une salade d'accompagnement.

Rendement : 6-8 pâté

Chapitre 6: Accompagnement

Buffle de chou-fleur

Ingrédients

- 4 tasse. Fleurons
- 1 tasse. chapelure panko (plus) 1 cuillère. de sel de mer

¼ tasse. pour le revêtement de:

- Beurre fondu
- Sauce buffle
- À tremper: votre choix d'une vinaigrette crémeuse

Instructions

1. Mettez le beurre au micro-ondes pour le faire fondre et ajoutez le à la sauce buffle.
2. Trempez chacun des fleurons dans le mélange en le laissant s'égoutter avant de le draguer dans le mélange de panko.
3. Disposez chacun des fleurons dans la friteuse. Cuire jusqu'à ce que croustillant pendant 14 à 17 minutes à 350 °F.
4. Dégustez avec votre trempette.

Rendement: 4 portions

Fondant aux champignons

Ingrédients

- Champignons à bouton – 10
- herbes mélangées séchées italiennes
- Sel et poivre
- Fromage mozzarella
- Fromage cheddar
- Garniture facultative: aneth séché

Instructions

1. Lavez les champignons, retirez les tiges et laissez égoutter.
2. Aromatisez avec une pincée de poivre noir, de sel, d'herbes et d'huile d'olive.
3. Chauffez la friteuse à air à l'avance à 356 ° F. Environ trois à cinq minutes devraient suffire.
4. Ajoutez les champignons dans le panier avec la partie creuse face à vous. Saupoudrez le fromage sur chacun des chapeaux.
5. Ajoutez les champignons dans la cuisinière pendant sept à huit minutes.
6. Servir très chaud avec un filet de basilic ou d'autres herbes.

Rendement: 10 champignons

Maïs grillé avec feta et citron

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe paprika
- 2 épis de maïs entier
- Huile d'olive
- ½ tasse. Fromage feta râpé
- 2-3 petites limes

Instructions

1. Retirez les cosses de maïs et les soies. Utilisez l'huile d'olive pour frotter le maïs. Saupoudrez de paprika et travaillez bien avec vos mains.
2. Chauffez la friteuse à air à 392 ° F.
3. Disposez le maïs préparé dans le panier / casserole.
4. Programmez la minuterie sur 12 à 15 minutes. Ajustez le temps au besoin s'il cuit trop vite.
5. Retirez le maïs de la friteuse à air une fois terminé.
6. Râpez du fromage feta congelé sur le maïs.
7. Arrosez de jus de citron vert et servir.

Rendement: 2 portions / 2 oreilles

Croûtons fait à la maison

Ingrédients

- Beurre - Pain rassis salé ou non salé
- Facultatif: huile d'olive

Instructions

1. Réglez la friteuse à air à 284 ° F pendant deux à trois minutes.
2. Coupez le pain rassis dans la taille désirée pour votre recette.
3. Ajoutez l'huile et le beurre fondu. Videz les cubes de pain dans la cuisinière.

4. Faites cuire pendant deux à trois minutes. Remuez et cuire encore deux à trois minutes.
5. Une fois les croûtons refroidis, vous pouvez les conserver dans un récipient fermé.

Rendements: votre choix

Nœud d'ail

Ingrédients

- 1 livre de croûte - la pâte congelée est la plus facile
- ½ tasse. huile d'olive
- 1 cuillère à soupe. Sel
- 1 cuillère à soupe. de:
- Ail
- Persil frais haché
- Fromage parmesan grillé
- à côté: sauce marinara

Instructions

1. Abaissez la pâte et coupez-la dans le sens de la longueur, ce qui fait environ $\frac{3}{4}$ de pouce d'intervalle. Abaissez chaque section et faire un nœud de pâte.
2. Ajoutez toutes les épices, l'huile et le fromage dans un récipient et bien mélanger. Roulez les nœuds dans le mélange et ajouter à la friteuse.
3. Appuyez sur le bouton «M» jusqu'à l'icône du poulet. Ajustez le timing pendant 12 minutes à 360 ° F. Retournez les nœuds environ $\frac{1}{2}$ chemin selon le processus.
4. Servir avec de la sauce marinara si vous le désirez.

Rendement: 4 portions

Champignons farcis à la crème aigre

Ingrédients

- 1 tranche de bacon (bacon avec viande et lanières de graisse)
- ½ poivron vert
- 1 petite carotte
- 1 tasse. fromage râpé
- ½ tasse. crème aigre

24 champignons de taille moyenne –

Instructions

1. Retirez les tiges de champignons. Coupez l'oignon, les carottes, le bacon et les tiges de champignons en cubes.
2. Faire sauter les légumes et les lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajoutez le fromage et la crème sure. Bien mélanger pour incorporer.
3. Chauffez la friteuse pendant cinq minutes à 356 ° F. Faites cuire pendant 8 minutes.

Rendement: 24 champignons

Pommes de terre fritté à l'air et deux fois cuites au four

Ingrédients

- 1 cuillère. huile d'olive
- 1 pomme de terre - 14-16 onces
- 1 tasse. de:
- Oignon vert finement haché
- Beurre non sale
- 2 cuillère. crème épaisse
- 1/8 cuillère. poivre noir
- ¼ cuillère. Sel

Instructions

1. Faites cuire le bacon une dizaine de minutes - en réservant le gras - et coupez-le en morceaux de ½ pouce.
2. Hachez finement les oignons.
3. Enrobez la pomme de terre d'huile et ajoutez-la au panier de la friteuse à air. Réglez la température à 400 ° F pendant 30 minutes. Ajoutez un peu plus d'huile à la friteuse, retourner la pomme de terre et cuire encore 30 minutes. Laissez refroidir pendant 20 minutes au moins.
4. Une fois refroidie, tranchez la pomme de terre dans le sens de la longueur. Retirez la pulpe en laissant environ Bordures de ¼ de pouce pour soutenir le remplissage.
5. Fouetter ensemble la pomme de terre avec la graisse de bacon, les morceaux de bacon, ¼ tasse de fromage, 1 ½ cuillère à soupe d'oignons, le poivre, le sel, le beurre et enfin la crème. Bien mélanger.
6. Versez le mélange dans les peaux préparées. Garnissez avec le fromage et placez-les dans la friteuse à air.
7. Réglez la minuterie sur 20 minutes ou jusqu'à ce que les dessus soient dorés et que le fromage soit fondu.
8. Saupoudrer le reste des oignons sur la pomme de terre et servir.

Rendement: 2 portions

Chapitre 7: Recettes avec légumes

Brocoli

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe. huile d'olive
- 2 livres. fleurons de brocoli
- 1 cuillère. sel casher
- ¼ tasse. fromage parmesan émincé
- 1/3 tasse. olives Kalamata
- 2 cuillères à soupe Zeste de citron râpé
- ½ cuillère à soupe poivre noir

Instructions

1. Retirez les tiges du brocoli et coupez-les en fleurons d'un pouce. Jeter les noyaux d'olives et les couper en deux.
2. Remplissez une casserole (feu vif) avec six tasses d'eau. Quand il commence à bouillir, ajoutez les fleurons et continuez la cuisson pendant environ trois à quatre minutes. Égoutter et ajouter l'huile, le sel et le poivre. Remuer doucement.
3. Préparez le réglage de la température à 400 ° F.
4. Disposez les brocolis dans le panier, fermez la friteuse à air et réglez la minuterie sur 15 minutes. Retourner le brocoli à sept minutes pour assurer un brunissement uniforme.
5. Garnir d'olives, de zeste de citron et de fromage.

Rendement: 2 à 4 portions

1.

Pois chiches dans la friteuse à air - Style Ranch et Vegan

Ingrédients

- 1 lot d'assaisonnements ranch maison (voir ci-dessous)
- 1 boîte de pois chiches non rincés – égouttés
- 1 cuillère. sel de mer

2 cuillères à soupe. de:

- Huile d'olive – divisée
- Jus de citron

Instructions

1. Mélangez une cuillère à soupe d'huile dans un petit plat avec les pois chiches. Faire frire à l'air pendant 15 minutes à 400 ° F.
2. Videz les pois dans le plat et mélangez-les avec le reste de l'huile, l'assaisonnement ranch préparé, le jus de citron et le sel. Assurez-vous que les haricots sont bien enrobés.
3. Remettez les pois chiches dans le panier de la friteuse. Cuire encore cinq minutes à 350 ° F. Profitez et conservez les restes dans un contenant hermétique. Ils seront délicieux pendant quelques jours sur le comptoir.

Pour l'assaisonnement Ranch

2 cuillères à soupe de:

- oudre d'ail
- Oignon en poudre
- 4 cuillère. aneth séché

Instructions

1. Combinez tous les ingrédients dans un petit plat.

Rendement: 4 portions

Pommes de terre Hasselback

Ingrédients

- Huile d'olive
- 4 pommes de terre pelées

Instructions

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en deux. Coupez des fentes à environ 1/16 pouces de distance de la base. Veillez à ne pas couper complètement pour créer l'effet de plumes.
2. Réglez la température de la friteuse à air à 356 ° F.
3. Badigeonnez doucement les pommes de terre d'huile et disposez-les dans la friteuse pendant 15 minutes. Retirez et brossez à nouveau la cuisson pendant environ 15 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à fond.

Rendement: 4 portions

Carottes rôties au miel

Ingrédients

- 3 tasse. Carottes

1 cuillère à soupe. de:

- Miel
- Huile d'olive
- selon le goût: sel et poivre

Instructions

1. Coupez les carottes en petits morceaux ou utilisez des carottes miniatures.
2. Combinez l'huile, le miel et les carottes dans un plat à mélanger, en vous assurant qu'ils sont bien enrobés.
3. Saupoudrez de poivre et de sel.
4. Disposer les carottes dans la friteuse à air et cuire à 392 ° F pendant 12 minutes.

Rendement: 4 portions

Légumes méditerranéens

Ingrédients

- ¼ tasse. tomates cerises
- 1 carotte moyenne
- 1 poivron vert
- 1 gros panais
- 1 gros concombre

2 cuillère de:

- Purée d'ail
- Miel
- 6 cuillères à soupe huile d'olive
- 1 cuillère à soupe herbes mélangées

- A déguster: poivre et sel

Instructions

1. Hachez le concombre et le poivron vert et ajoutez-les au fond de la friteuse à air.
2. Épluchez et coupez en cube la carotte et le panais, en ajoutant les tomates cerises entières.
3. Arrosez de trois cuillères à soupe d'huile et cuire à 356 ° F pendant 15 minutes.
4. Mélangez le reste des ingrédients dans un plat de la friteuse à air.
5. Ajouter les légumes à la marinade et bien agiter. Donnez-lui une pincée de poivre et de sel et faites cuire à 392 ° F pendant encore cinq minutes.
6. Remarque: vous pouvez remplacer et expérimenter différents légumes, mais n'utilisez pas le concombre et le chou-fleur dans le même plat. Ensemble, ils produisent trop de liquide.
7. Servez et dégustez. Vous pouvez également ajouter du miel et des patates douces au mélange.

Rendement: 4 portions

Rondelles d'oignon

Ingédients

- 1 gros oignon - environ. 14 onces
 - ¼ tasse. Blancs d'œufs
 - ¼ cuillère. Sel
- 2/3 tasse. chapelure panko de blé entier
 - 1 cuillère. de:
 - Poudre d'ail
 - Poudre d'oignon
- 2 cuillères à soupe. farine de blé entier
 - 1/8 cuillère. poivre noir

Instructions

1. Coupez les extrémités et la couche externe de l'oignon. Tranchez en tranches de 1 pouce et les séparer en rondelles.
2. Fouettez les blancs d'œufs dans un petit plat.
3. Mélangez les assaisonnements et la chapelure dans un autre bol.
4. Ajoutez un peu de farine et les anneaux dans un sac en plastique et secouez pour couvrir uniformément les anneaux. Enrobez-les des blancs d'œufs et du mélange de chapelure.
5. Ajoutez les anneaux enduits à la friteuse à air à 392 ° F.
6. Cuire au four environ six minutes ou à votre goût.

Rendement: 2 portions

Morceaux de pommes de terre frittés à l'air

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe. huile végétale
- 2 grosses pommes de terre
- Crème aigre
- Sauce chili sucré

Instructions

1. Coupez les pommes de terre de façon uniforme en huit ou en douzièmes.
2. Programmez la friteuse à air à 356 ° F.
3. Videz l'huile dans un sac en plastique et ajoutez les pommes de terre. Secouez le sac pour enrober les pommes de terre. Videz le contenu du sac dans la friteuse.
4. Faites cuire 15 minutes, jetez les morceaux dans le panier et remettez-les dans la friteuse. Cuire encore dix minutes jusqu'à ce que ce soit bien cuit.
5. Décorez comme vous le souhaitez.

Rendement: 4 portions

Chapitre 8: Collations et apéritifs

Chips de pomme

Ingrédients

- 1 pomme
- ½ cuillère. cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe. Sucre
- Pincée de sel

Instructions

1. Épépinez et trancher finement la pomme - horizontalement.
2. Programmez la friteuse à air à 390 ° F à l'avance.
3. Préparez les pommes sur une plaque à biscuits avec le mélange d'épices composé de sel, de sucre et de cannelle.
4. Cela peut prendre plus d'un lot. Disposez les tranches dans le panier de la friteuse. Cuire jusqu'à ce que chacun soit doré - généralement environ sept à huit minutes. Retournez-les une fois pendant la cuisson.
5. Ajoutez les frites dans un plat de service et laissez refroidir. Servez-le avec une trempette ou une autre garniture désirée.

Rendement: 2 portions

Frites à l'avocat

Ingrédients

- 1 avocat Haas
- ½ tasse. chapelure panko
- ½ cuillère. Sel
- Aquafaba de 1 boîte - 15 oz.
- pois chiches / haricots blancs

Instructions

1. Pelez, dénoyauter et trancher l'avocat.
2. Combinez le sel et le panko dans un récipient peu profond.
3. Dans un autre plat peu profond, versez l'aquafaba que vous avez égoutté des haricots.
4. Utilisez un système de dragage avec l'avocat. Passez les tranches dans l'aquafaba, puis le panko pour faire une couverture uniforme.
5. Placez les tranches uniformément dans le panier de la friteuse.
6. Pas besoin de préchauffer. Faire frire à l'air pendant dix minutes à 390 ° F.
7. Secouez le panier après environ cinq minutes.
8. Dégustez avec votre sauce préférée.

Remarque: c'est également un favori végétalien.

Rendement: 4 portions

Pain à l'ail et au fromage

Ingrédients

- 3 gousses d'ail hachées
- 5 tranches - pain rond - ex. pain de baquette
- 4 cuillères à soupe. beurre fondu
- 5 cuillères à soupe. À thé pesto de tomates séchées au soleil
- 1 tasse. Fromage mozzarella râpé Garnitures:
- Flocons de chili
- Feuilles de basilic hachées
- Origan

Instructions

1. Ajoutez les gousses d'ail avec le beurre.
2. Coupez le pain en cinq tranches rondes épaisses.
3. Répartissez le beurre sur chacune des tranches. Saupoudrez une quantité saine sur chaque tranche de pain grillé beurré.
4. Cuire le pain dans la friteuse à 356 ° F pendant six à huit minutes.

Rendement: 5 tranches

Trous Churro Donut

Ingrédients

- 1 tasse. farine blanche tout usage
- ¼ tasse. de:
- Sucre biologique (si végétalien)
- Lait d'amande / soja
- ½ cuillère. Sel
- 1 cuillère. Levure
- ¼ cuillère. Cannelle
- 2 cuillères à soupe. aquafaba - liquide de pois chiches
- 1 cuillère à soupe. huile de coco fondu
- 2 cuillère. Cannelle
- 2 cuillères à soupe. Sucre

Instructions

1. Dans un grand récipient à mélanger, mélanger le sel, la cannelle, la farine, la levure chimique et le sucre.
2. Ajoutez le lait de soja à l'huile de coco et l'aquafaba (des haricots). Mélangez avec des fourchettes et pétrir avec vos mains pour former la pâte pendant quelques secondes. Vous aurez une pâte collante. Placez la pâte au réfrigérateur pendant au moins une heure. Assurez-vous qu'il est dans un contenant hermétique, car vous pouvez le laisser reposer toute la nuit.
3. Mélangez le reste du sucre avec la cannelle, laissez-le à plus tard.
4. Couvrez partiellement le fond de la friteuse à air avec du papier sulfurisé. Laissez un espace d'environ un pouce plus petit que la partie inférieure de la friteuse à air.
5. Transférer le pain froid sur le comptoir et le diviser en 12 boules.
6. Passez chacune des boules dans le sucre et la cannelle. Placez-les en une seule couche - en laissant un espace d'un pouce pour que l'air circule. Deux lots de six sont le moyen le plus simple de préparer les beignets.
7. Chauffez la friteuse à air à 370 ° F. Faites cuire pendant six minutes. Ne secouez pas car les beignets s'effondreront.
8. Laissez-les refroidir pendant cinq à dix minutes. Les durées peuvent varier en fonction de la taille de la friteuse.

Rendement: 6 portions

Croustilles de tortilla de maïs

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe. huile d'olive
- Sel si désiré
- 8 tortillas de maïs

Instructions

1. Réglez la température de la friteuse à air à 392 ° F.
2. Coupez les tortillas en chips et badigeonnez chacune d'huile.
3. Faites frire à l'air deux lots pour trois minutes chacun.
4. Servez chaud et dégustez.

Rendement: 2 portions

Cornichons croustillants

Ingédients

- ¼ tasse. farine tout usage
 - 1/8 cuillère. Levure
- 14 cornichons à l'aneth tranchés finement - réfrigérés et croquants
 - Pincée de sel
- 3 cuillères à soupe bière brune (la bière allemande est végétalienne.)
 - 2-3 cuillères à soupe. Eau
 - 6 cuillères à soupe chapelure panko
 - 2 cuillère à soupe. féculé de maïs
 - Une pincée de poivre de Cayenne
 - ½ cuillère. Paprika
- Pour la friture: canola biologique ou huile en aérosol
 - ¼-1/2 tasse de vinaigrette ranch

Instructions

1. Utilisez des serviettes en papier pour séchez les cornichons. Mettez de côté pour plus tard.
2. Mélangez la bière, deux cuillères à soupe d'eau, une pincée de sel, de la levure chimique et de la farine. Sa consistance doit être similaire à celle de la pâte à gaufres.
3. Préparez deux plateaux. L'un aura la féculé de maïs et l'autre une pincée de sel, le poivre de Cayenne, le paprika et la chapelure.
4. Pain les cornichons. Préparez la surface de travail avec les cornichons, la féculé de maïs, la pâte à la bière et le mélange de panko.
5. Trempez chacun des cornichons dans la féculé de maïs et retirez l'excès d'amidon. Trempez chacun dans la pâte jusqu'à ce qu'il soit uniformément couvert. Laissez l'excès de pâte s'égoutter. Enfin, ajoutez le cornichon au mélange de panko pour couvrir complètement toutes les surfaces.

6. Ajoutez les cornichons dans le panier de la friteuse à air. Chauffez la friteuse à 360 ° F.

7. Faites-le par lots, en vaporisant chaque couche d'huile de cuisson. Vérifiez les cornichons après huit minutes. Si ce n'est pas prêt, rajoutez-les et faites cuire en vérifiant toutes les minutes.

8. Servir avec la vinaigrette ranch et déguster!

Rendement: 14 cornichons

Bâtonnets d'ananas au yogourt

Ingrédients

- ¼ tasse. noix de coco desséchée
- ½ ananas
- Ingrédients pour la trempette
- 1 tasse de yogourt à la vanille
- 1 petite menthe fraîche printanière

Instructions

1. Préchauffez la friteuse à air à 392 ° F.
2. Coupez l'ananas en segments de bâtonnets.
3. Trempez les morceaux d'ananas dans la noix de coco. Il devrait facilement coller ensemble.
4. Disposez les bâtonnets d'ananas dans le panier de la cuisinière. Faites cuire pendant dix minutes.
5. Pour la trempette: coupez la menthe en petits morceaux et ajoutez-la au yogourt.
6. Versez la trempette dans un plat de service et décorez une assiette avec les bâtonnets cuits au four.

Rendement: 4 portions

Conclusion

Merci d'avoir arrivé jusqu'à la fin du livre *Recette avec friteuse à air pour des repas sains et rapides*. Espérons qu'il vous a fourni tous les outils dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient.

La prochaine étape consiste à décider laquelle des gourmandises seront servie en premier. Tous sont faciles à préparer avec les directives simples fournies. Pourquoi ne pas commencer dès maintenant et compiler la liste de tout ce que vous voulez faire dans les premiers jours. Soyez sûr d'avoir attiré l'attention de votre famille lorsque ces délicieux repas et collations arrivent dans la cuisine et la table.

Avec toutes ces nouvelles recettes, invitez vos amis et organisez une fête. Soyez sûr d'être le succès du quartier, que vous choisissiez le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner pour la planification de votre menu. Vous pouvez toujours prendre quelques collations pour voir si vous avez l'attention de tout le monde avant de les étonner!

Index des recettes

Chapitre 1: Recettes pour le Petit-déjeuner

- Pomme en chausson
 - Oeufs au four dans un bol à pain
- Burrito du Petit déjeuner
- Bâtonnets de pain doréRouleau de saucisse

Chapitre 2: Recettes pour le déjeuner

- Sandwich au fromage bien grillé
- Hot-dogs
- Pizza au fromage et au pain pita
- Longe de porc rôtie aux pommes de terre rouges
- Reuben de Dinde rôtie
- Stromboli

Chapitre 3: Recettes avec viande de bœuf

- Rouleaux de bœuf
- Steak frit de campagne
- Hamburgers dans la friteuse à air
- Pain de viande avec grains de poivre noir
- Steak de faux-filet avec friteuse à l'air

Chapitre 4: Recettes de viande de poulet

- Ailes de poulet Buffle
- Riz Frit au Poulet
- Brochettes de poulet
- Souper Kiev au poulet
- Tarte au poulet
- Ailes de poulet avec orange

Chapitre 5: Poissons et fruits de mer

- Saumon acadien
- Poisson émietté
- Tacos au poisson
- Steaks de morue au gingembre
- Poisson au citron
- Pâté de saumon

Chapitre 6: accompagnement

- Buffle de chou-fleur
- Fondant aux champignons
- Maïs grillé avec feta et citron
- Croûtons fait à la maison
- Nœud d'ail
- Champignons farcis à la crème aigre
- Pommes de terre fritté à l'air et deux fois cuites au four

Chapitre 7: Recettes avec légumes

- Brocoli
- Pois chiches dans la friteuse à air - Style Ranch et Vegan
- Pommes de terre Hasselback
- Carottes rôties au miel
- Légumes méditerranéens
- Rondelles d'oignon
- Morceaux de pommes de terre frittés à l'air

Chapitre 8: Collations et apéritifs

- Chips de pomme
- Frites à l'avocat
- Pain à l'ail et au fromage
- Trous Churro Donut
- Croustilles de tortilla de maïs
- Cornichons croustillants
- Bâtonnets d'ananas au yogourt