



ZWILLING



Recettes

ZWILLING AIR FRYER®



Cuisez plus sainement grâce à notre friteuse compacte à chaleur tournante. Réalisez rapidement, avec peu ou sans matière grasse vos fritures, cuissons et pâtisseries.

Plus de bain de friture

Le principal avantage de la friteuse sans huile à air chaud est de frire sans ajout important de matière grasse pour des préparations plus saines. Adieu les mauvaises odeurs de friture dans la maison.

Cuisson rapide en toute sécurité

Une fois l'appareil lancé, plus besoin de surveiller la cuisson. La friteuse envoie un signal sonore une fois la cuisson terminée et s'arrête automatiquement. La friteuse préchauffe en seulement 40 secondes pour une cuisson bien plus rapide et économe qu'un four classique.

Manipulation intuitive

L'écran tactile LED propose 6 programmes prédéfinis (frites, poulet, crevettes, poisson, pizza, muffins). Il suffit de placer les aliments dans le panier et de sélectionner le programme, la température et la durée.



Sommaire

Frites Maison (pomme de terre ou patate douce)	06
Poulet tandoori sauce yaourt	08
Brochettes de poulet et légumes	10
Chips de légumes avec dip	12
Légumes Antipasti	14
Crevettes à l'ail	16
Saumon et ses croutons aux herbes	18
Oignon rings	20
Muffins aux myrtilles	22
Pêches caramélisées	24



Frites Maison

pomme de terre ou patate douce



2-4 Portions



45 Minutes

Ingrédients

600 g de pommes de terre

1 c. à s. d'huile végétale

1 c. à c. de sel

½ c. à c. de poudre de paprika doux



Préparation

Peler les pommes de terre, les couper en tranches d'environ 0,5 cm de large et en bâtonnets fins de 0,5 cm. Laisser tremper les frites dans l'eau pendant au moins 30 minutes. Ensuite, retirer, égoutter et sécher.

Mélanger soigneusement les bâtonnets de pommes de terre avec de l'huile, du sel et de la poudre de paprika puis les répartir uniformément sur la grille de la friteuse à air chaud. Sélectionner le programme « frites » (200°C) et cuire pendant environ 15-18 minutes, selon le degré de coloration souhaité. A mi-temps, retourner les frites en les secouant vigoureusement.

Retirer les frites croustillantes une fois le temps écoulé, saler à nouveau si nécessaire et servir aussitôt, accompagné de mayonnaise ou le ketchup.



La recette fonctionne également pour réaliser des frites de patates douces. Le temps de cuisson passe alors à environ 18-20 minutes.

Poulet tandoori sauce yaourt



6 Portions



20 Minutes



Ingrédients

- 6 pilons de poulet
- 2 bonnes c. à c. de tandoori
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 150 g de yaourt grec
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel poivre

Préparation

Mélanger une cuillère à café de Tandoori avec l'huile. Bien mélanger la marinade aux pilons de poulet afin que l'ensemble soit bien enrobé.

Placer les pilons sur la grille de la friteuse à air chaud et faire cuire en utilisant le programme « Volaille » (200 °C) pendant environ 12 à 15 minutes, selon le degré de coloration souhaité.

Pendant ce temps, mélanger le yaourt avec le reste du mélange d'épices tandoori et le jus de citron. Assaisonner avec du sel et du poivre.

Servir les pilons de poulet avec la sauce yaourt, accompagnés d'une salade et de frites maison.



Le tandoori est un mélange d'épices indiennes. On le trouve dans les supermarchés bien achalandés et épiceries fines.

Brochettes de poulet et légumes



4 Portions



40 Minutes

Ingrédients

- 1 brin de romarin
- 2 branches de thym
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de marinade pour barbecue (mélange d'épices)
- 1 courgette (env. 250 g)
- 1 poivron rouge ou jaune (env. 250 g)
- 400 g de blanc de poulet
- 4 brochettes en bois



Préparation

Laver le romarin et le thym, égoutter, détacher les aiguilles ou les feuilles et hacher finement. Peler et hacher finement l'ail. Mélanger les herbes et l'ail avec l'huile d'olive et la marinade pour barbecue, puis réserver.

Nettoyer et laver les courgettes et les poivrons. Couper les courgettes et les poivrons en 16 morceaux égaux environ. Laver le poulet, sécher et le couper en environ 16 cubes égaux d'une longueur d'environ 3 cm. Mélanger les légumes et la viande avec l'huile aux herbes pour que le tout soit recouvert d'huile. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur environ 1 heure (ou sous vide grâce au système FRESH & SAVE).

À la fin du temps de marinade, piquer alternativement la viande et les légumes sur des brochettes en bois. Placer les brochettes dans la friteuse à air chaud et les faire frire avec le programme « Volaille » (200°C) pendant environ 10-12 minutes, selon le degré de coloration souhaité. Les sortir et déguster immédiatement.



Du porc peut également être utilisé à la place du filet de poulet. Le temps de cuisson est alors prolongé à environ 12-15 minutes.

Chips de légumes avec dip



2 Portions



20 Minutes



Ingrédients

Chips de légumes

250 g de légumes (ex. pommes de terre, patate douce, carotte, panais, betterave)

1 c. à s. d'huile végétale

1 c. à c. rase de coriandre en poudre

Sel poivre

Dip crème aigre (Sour Cream)

1 gousse d'ail

1 petit bouquet de ciboulette

100 g de crème fraîche

250 g de fromage blanc maigre

1 c. à s. de vinaigre de vin blanc

1 trait de jus de citron

Sel poivre



Préparation

Placer les tranches de légumes dans la friteuse à air chaud. S'assurer que les tranches ne se superposent pas et ne se chevauchent pas trop.

Utiliser le programme « Frites » (200°C), selon l'épaisseur des tranches, pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. A la moitié du temps, retourner les tranches en les secouant.

Pendant ce temps, pour le dip à la crème aigre, peler et hacher finement l'ail. Laver la ciboulette, sécher et couper finement. Mélanger avec le reste des ingrédients et assaisonner la crème avec du sel, du poivre et une pincée de sucre.

Lorsque le temps est écoulé, retirer les frites, les laisser refroidir et servir avec la crème aigre.



La poudre de paprika doux ou fort peut être utilisée à la place de la coriandre.

Légumes Antipasti



4 Portions



35 Minutes

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de romarin
- 3 brins de thym
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel poivre
- 100 g de feta, au goût



Préparation

Nettoyer et laver les courgettes, les poivrons et l'aubergine puis les couper en morceaux de même taille. Peler l'oignon et l'ail. Emincer l'oignon et hacher l'ail finement. Ajouter les deux aux légumes.

Laver le romarin et le thym, les égouttez, puis hacher les feuilles. Ajouter le romarin et le thym aux légumes avec l'huile, assaisonner généreusement de sel, de poivre et bien mélanger. Répartir les légumes uniformément sur la grille de la friteuse à air chaud et faire cuire à 180°C pendant environ 18-20 minutes, selon la taille des morceaux de légumes.

En fin de cuisson, saler et poivrer à nouveau puis servir tiède, saupoudré de feta émiettée, ou déguster froid. Servir avec une baguette fraîche ou une ciabatta.



Les légumes peuvent varier selon les goûts et la saison.

Crevettes à l'ail



2 Portions



25 Minutes



Ingrédients

250 g de crevettes surgelées
ou fraîches (ex. gambas)

2 gousses d'ail

1 piment rouge

2 citrons verts

1 c. à s. d'huile d'olive

½ botte de persil

Sel poivre



Préparation

Décongeler les crevettes ou décortiquer et déveiner les crevettes fraîches. Laver et sécher. Peler l'ail et le hacher finement. Nettoyer le piment, le laver, le couper en deux dans le sens de la longueur, épépiner et hacher finement.

Laver les citrons verts à l'eau chaude, râper le zeste d'un citron vert et presser le jus. Couper le citron vert restant en quartiers. Laver le persil puis l'égoutter. L'effeuiller pour le hacher puis réserver.

Mélanger l'huile avec le jus et le zeste du citron vert, le piment, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les crevettes et les placer sur la grille de la friteuse à air chaud.

Cuire avec le programme « Crevettes » (160°C) pendant environ 8 à 10 minutes, selon la taille. Sortir et servir immédiatement.



Vous pouvez aussi utiliser de grosses crevettes :
faites les simplement cuire un peu plus longtemps,
environ 10 à 12 minutes

Saumon et ses croûtons aux herbes



2 Portions



30 Minutes

Ingrédients

2 tranches de pain grillé

¼ botte de ciboulette

1 citron non traité

2 filets de saumon (env. 125 g chacun)

1 c. à s. d'huile végétale

Sel poivre

30 gs de beurre ramolli

2 c. à c. de moutarde légèrement piquante

1 c. à c. de miel liquide



Préparation

Toaster le pain et le couper en cubes. Laver la ciboulette, sécher et l'émincer. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher et râper finement la moitié du zeste. Laver les filets de saumon, sécher, les badigeonner d'huile et assaisonner de sel et de poivre.

Mélanger ensemble le beurre, la moutarde et le miel. Incorporer les zestes de citron, la ciboulette et les croûtons de pains puis assaisonner de sel et de poivre.

Placer les filets de saumon sur la grille de la friteuse à air chaud et positionner les croûtons uniformément dessus. Cuire avec le programme « Poisson » à 180°C pendant environ 10-12 minutes, selon l'épaisseur des filets de saumon.

A la fin du temps de cuisson, retirer et déguster aussitôt. Servir avec des pommes de terre frites et une salade de concombre.

Oignon rings



4 Portions



25 Minutes



Ingrédients

4 oignons blancs
200g farine
33cl de bière très froide
1 sachet de levure chimique
1 œuf
200g chapelure fine
Sel poivre

Préparation

Ôter la première couche de vos oignons et les couper en rondelles. Séparer les anneaux. Les passer sous l'eau et les sécher. Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure et le sel. Creuser un petit cratère au centre et casser l'œuf. Battre l'œuf en l'incorporant petit à petit au mélange.

Poursuivre en versant la bière jusqu'à obtenir une pâte lisse. Plonger les anneaux d'oignons dans la pâte puis les enrober de chapelure fine.

Déposer les oignon rings dans le panier et cuire grâce au programme « Frites » (200°C). Faire cuire 8 minutes.

Retourner les anneaux et cuire 8 minutes supplémentaires. Poivrer.



Vous pouvez remplacer la bière par du lait ou de l'eau gazeuse très froide.

Muffins aux myrtilles



6 Portions



35 Minutes



Ingrédients

- 125 gs de farine de blé
- ½ c. à c. de levure chimique
- ½ c. à c. de bicarbonate de soude
- 75 gs de sucre
- 1 sachet (8g) de sucre vanillé bourbon
- 1 pincée de sel
- ¼ c. à c. de zeste de citron non traité
- 1 œuf
- 60 ml d'huile végétale neutre
- 60 ml de lait ou de boisson végétale
- 80 g de myrtilles
- 12 moules à muffins en papier
- Sucre glace pour saupoudrer



Préparation

Mélanger la farine, la levure et le bicarbonate de soude dans un bol. Ajouter le reste des ingrédients sauf les myrtilles. Mélanger le tout avec un batteur à main ou avec un fouet pour former une pâte lisse. Incorporer les myrtilles à la pâte.

Pour une meilleure stabilité, placer deux caissettes en papier l'une sur l'autre. Répartir la pâte uniformément entre les moules et placer ces derniers sur la grille de la friteuse à air chaud.

Cuire grâce au programme « Gâteau » (180 °C) pendant environ 15 minutes. Retirer ensuite les muffins aux myrtilles et les laisser refroidir sur une grille. A déguster saupoudré de sucre glace.



Les muffins peuvent être congelés.
Ainsi, vous n'êtes pas pris au dépourvu
si des invités arrivent à l'improviste.

Pêches caramélisées



4 Portions



30 Minutes



Ingrédients

- 4 pêches
- 1 c. à s. huile d'olive
- 30 g de beurre ramolli
- 3 c. à s. cassonade
- ½ c. à c. cannelle moulue



Préparation

Dans un petit bol, mélanger le beurre, le sucre et la cannelle. Réserver.

Avec un couteau bien aiguisé, couper en deux et dénoyauter chaque pêche. Badigeonner le côté coupé d'huile d'olive. Placer les pêches face vers le bas dans le panier de la friteuse à air chaud.

Les cuire en utilisant le programme (200°C), selon l'épaisseur des moitiés de pêche, pendant environ 8 à 10 minutes. Ouvrir délicatement la friteuse à air chaud et retourner les pêches à l'aide d'une grande cuillère. Déposer une cuillerée du mélange de beurre sur chaque pêche.

Cuire 3 à 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées. Servir avec une boule de glace vanille.



Vous pouvez réaliser cette recette en utilisant des nectarines, des prunes, des abricots ou des pommes !

Notes

Ref 6001975 - 10/2022 - © 2022 ZWILLING J.A. Henckels Deutschland GmbH



www.zwilling.com



Plus d'informations au sujet
de **ZWILLING AIR FRYER**®