



Chef Bengée

1000 RECETTES

SIMPLES ET RAPIDES POUR AIR FRYER

**PHOTOS
COULEURS**

COMPATIBLES AVEC TOUS LES
MODÈLES DE FRITEUSES À AIR

ludobros.



Chef Bengée

1000 RECETTES

SIMPLES ET RAPIDES POUR AIR FRYER

**PHOTOS
COULEURS**

COMPATIBLES AVEC TOUS LES
MODELES DE FRITEUSES A AIR

Ludobros.

1000 RECETTES
SIMPLES ET RAPIDES
POUR AIR FRYER

Chef Bengée

Ludobros



BIENVENUE DANS MA CUISINE

Bonjour à toutes et à tous ! Je suis Chef Bengée, et c'est avec une immense joie que je vous accueille dans mon tout nouveau livre, dédié à l'univers fascinant de l'Air Fryer. Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que, tout comme moi, vous avez un amour profond pour la cuisine : des plats savoureux, sains, et surtout faciles à réaliser.

Mon aventure culinaire a commencé dans le petit espace de ma cuisine, équipé d'un simple Air Fryer et d'une grande curiosité. Très vite, j'ai découvert que cet appareil pouvait métamorphoser des ingrédients simples en véritables festins. Cette passion et ces découvertes, je suis ravi de pouvoir les partager avec vous aujourd'hui.

Ce livre est bien plus qu'une simple compilation de recettes. Avec ses 1000 recettes, il vous emmène dans un voyage culinaire autour du monde, sans même quitter votre maison. Des viandes les plus juteuses aux poissons délicats, des légumes parfaitement grillés aux recettes végétariennes, en passant par des plats internationaux et des options amusantes pour les enfants, il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions.

Vous découvrirez des astuces pour tirer le meilleur parti de votre Air Fryer, des conseils pour une cuisine saine et rapide, et des plats soigneusement testés et illustrés par des images alléchantes. Chaque recette est conçue pour que vous puissiez vous régaler tout en passant un moment agréable derrière les fourneaux.

Que vous soyez un novice curieux ou un chef chevronné, je vous invite à feuilleter ces pages, explorer ces saveurs, et libérer votre créativité. Ensemble, explorons les possibilités infinies de l'Air Fryer et transformons chaque repas en un moment de plaisir, de partage et de découverte.

En cuisine, le bonheur se savoure chaque jour. Alors, enfilez votre tablier et préparez-vous à réinventer vos repas avec Chef Bengée !

Chef Bengee

Mentions légales © 2024 Ludobros

Les informations contenues dans ce livre de recettes sont fournies à titre purement informatif. Bien que nous fassions tout notre possible pour garantir l'exactitude et la mise à jour des informations, nous ne formulons aucune déclaration ni garantie, expresse ou implicite, quant à leur exhaustivité, précision, fiabilité, pertinence ou disponibilité, que ce soit pour les informations, les recettes ou les illustrations de ce livre, et ce, pour quelque usage que ce soit.

Les recettes proposées reposent sur l'expérience personnelle et les recherches de Chef Bengée. Chef Bengée n'a aucun lien commercial avec les fabricants ou les marques d'Air Fryer mentionnés dans cet ouvrage. Toute recommandation de produit est exclusivement fondée sur son expérience et ses préférences personnelles.

Toutes les recettes et images sont des créations originales de Chef Bengée. Merci de ne pas les copier ni reproduire sans autorisation préalable.

TABLE DES MATIÈRES

[Page de titre](#)

[Bienvenue dans ma cuisine](#)

[Mentions légales](#)

[Petits-déjeuners](#)

[Snacks et Apéritifs](#)

[Boeuf](#)

[Porc](#)

[Poulet](#)

[Dinde](#)

[Veau](#)

[Agneau](#)

[Canard](#)

[Poissons Blancs](#)

[Poissons Gras](#)

[Crustacés](#)

[Fruits de Mer](#)

[Pommes de Terre](#)

[Patates Douces](#)

[Légumes verts](#)

[Légumes d'hiver](#)

[Légumes d'été](#)

[Légumes exotiques](#)

[Gâteaux et biscuits](#)

[Fruits rôtis et caramélisés](#)

[Desserts feuilletés](#)

[Cakes et muffins](#)

[Beignets](#)

[Crumble de fruits](#)

[Italie](#)

[France](#)

[Espagne](#)

[Portugal](#)

[Grèce](#)

[Maroc](#)

[Turquie](#)

[Mexique](#)

[Japon](#)

[Inde](#)

[Cameroun](#)

[Thaïlande](#)

[États-Unis](#)

[Liban](#)

[Chine](#)

[Allemagne](#)

[Royaume Uni](#)

[Sénégal](#)

[Corée](#)

[Brésil](#)

[Afrique du Sud](#)

[Pologne](#)

[Caraïbes](#)

[Repas de Fêtes](#)

[Végétarien](#)

[Pour les Enfants](#)

[À propos de l'auteur](#)



PETITS-DÉJEUNERS

[Oeufs cocotte à l'Air Fryer](#)

[Omelette aux légumes express](#)

[Avocado toast grillé](#)

[Bacon croustillant](#)
[Pain perdu à la cannelle](#)
[Muffins aux œufs et légumes](#)
[Toasts à l'avocat et œuf poché](#)
[Croissants surgelés cuits à l'Air Fryer](#)
[Pancakes moelleux à la banane](#)
[Toasts au fromage fondu](#)
[Brioche perdue à la vanille à l'Air Fryer](#)
[Œufs brouillés au fromage](#)
[Quiche individuelle sans pâte](#)
[Brioche grillée au beurre](#)
[Mini pizzas brunch aux œufs](#)
[Galettes de pommes de terre](#)
[Chaussons aux pommes](#)
[Scones express à l'Air Fryer](#)
[Bagel au saumon et cream cheese](#)
[Petits pains à l'ail](#)
[Frites de patate douce au paprika](#)
[Galettes de flocons d'avoine](#)
[Œufs mollets à l'Air Fryer](#)
[Wraps au bacon et œuf](#)
[Toasts au beurre d'arachide et banane](#)
[Muffins anglais maison](#)
[Gaufres légères et croustillantes](#)
[Tartines de chèvre et miel](#)
[Pain pita grillé au fromage](#)
[Œufs bénédictines simplifiés](#)
[Galettes de courgettes](#)
[Pommes caramélisées](#)
[Bâtonnets de pain au chocolat](#)
[Croques-monsieur classiques](#)
[Muffins salés au jambon et fromage](#)
[Toasts au thon et fromage](#)

[Galettes de maïs et d'œufs](#)
[Muffins aux myrtilles rapides](#)
[Œufs à la coque à l'Air Fryer](#)
[Pancakes aux flocons d'avoine](#)
[Pains briochés fourrés au Nutella](#)
[Toast à la ricotta et aux fruits rouges](#)
[Croquettes de pommes de terre au fromage](#)
[Baguette grillée au camembert](#)
[Pain pita aux œufs brouillés](#)
[Crêpes légères à l'Air Fryer](#)
[Frittata minute aux légumes](#)
[Pain grillé à l'avocat et graines de chia](#)
[Galettes de quinoa et légumes](#)
[Œufs mimosa à l'Air Fryer](#)
[Galettes d'épinards et feta](#)
[Beignets aux pommes à l'Air Fryer](#)
[Granola croustillant à l'Air Fryer](#)
[Pancakes à la compote de pommes](#)
[Muffins au chocolat et courgettes](#)
[Toasts aux champignons et fromage de chèvre](#)
[Gaufres au yaourt et fruits](#)
[Galettes de riz soufflé](#)
[Œufs cocotte à la tomate](#)
[Galettes de quinoa et fromage](#)
[Boulettes de pommes de terre aux herbes](#)
[Crêpes aux épinards](#)
[Frittata au jambon et fromage](#)
[Toasts à la figue et au miel](#)
[Muffins aux carottes](#)
[Galettes d'avoine aux myrtilles](#)
[Pain aux raisins grillé](#)
[Tostadas au poulet et avocat](#)
[Pommes au four à la cannelle](#)

[Pancakes aux épices](#)
[Croque monsieur au pesto](#)
[Œufs en cocotte aux épinards](#)
[Galettes de lentilles](#)
[Œufs en cocotte au chorizo](#)
[Baguette grillée aux œufs brouillés](#)
[Pain doré au beurre d'amande](#)
[Œufs cocotte au saumon](#)
[Croissants salés au jambon et fromage](#)
[Œufs au bacon et cheddar](#)
[Muffins au yaourt et citron](#)
[Petits pains express à l'Air Fryer](#)
[Galettes de pommes de terre au fromage de chèvre](#)
[Pommes au four farcies aux noix](#)
[Wraps œufs et avocat](#)
[Petits pains fourrés à la confiture](#)
[Pancakes à la patate douce](#)
[Toasts au fromage de chèvre et poires](#)
[Boulettes de quinoa et fromage](#)
[Œufs brouillés à la truffe](#)
[Galettes de courge](#)
[Petits pains au sésame grillés](#)

Oeufs cocotte à l'Air Fryer



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 œufs
- 4 c. à s. de crème fraîche
- 2 tranches de jambon coupées en dés
- Sel, poivre

Déposez une cuillère à soupe de crème fraîche au fond de chaque ramequin, puis ajoutez les dés de jambon. Cassez un œuf par-dessus, en veillant à ne pas percer le jaune. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez les ramequins dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient cuits mais que les jaunes restent légèrement coulants.

Omelette aux légumes express



Pour 2 personnes, 10 min

- 3 œufs battus
- 1 petite tomate hachée
- 1/2 poivron haché
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les œufs battus avec les légumes hachés, assaisonnez de sel et de poivre. Versez le mélange dans un plat ou un moule adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise et légèrement dorée sur le dessus. Coupez en portions et servez avec une salade ou du pain grillé.

Avocado toast grillé



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- Sel, poivre
- 1 c. à s. de jus de citron

Disposez les tranches de pain dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Pendant ce temps, écrasez l'avocat dans un bol avec le jus de citron, salez et poivrez selon votre goût. Une fois les toasts prêts, étalez généreusement l'avocat sur chaque tranche et servez immédiatement.

Bacon croustillant

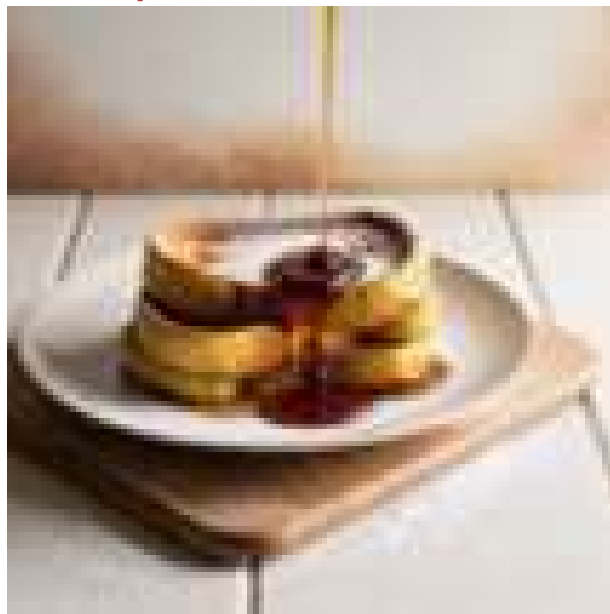


Pour 2 personnes, 10 min

- 6 tranches de bacon

Disposez les tranches de bacon dans le panier de l'Air Fryer en évitant qu'elles se chevauchent. Faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Servez immédiatement.

Pain perdu à la cannelle



Pour 2 personnes, 15 min

- 4 tranches de pain de mie
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. de sucre

Dans un bol, battez les œufs avec le lait, la cannelle et le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Trempez chaque tranche de pain dans ce mélange, en les enrobant bien. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et moelleuses. Servez chaud.

Muffins aux œufs et légumes



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 œufs
- 1/2 poivron, haché
- 1 oignon, émincé
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Dans un bol, battez les œufs, puis incorporez le poivron, l'oignon et le fromage. Assaisonnez de sel et de poivre. Versez le mélange dans des moules à muffins adaptés à l'Air Fryer. Placez-les dans le panier et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien pris et légèrement dorés sur le dessus. Laissez tiédir avant de servir.

Toasts à l'avocat et œuf poché



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Placez les tranches de pain dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant ce temps, écrasez l'avocat avec le jus de citron, salez et poivrez. Tartinez généreusement le pain grillé avec l'avocat. Faites pocher les œufs séparément et déposez-en un sur chaque toast. Servez immédiatement.

Croissants surgelés cuits à l'Air Fryer



Pour 2 personnes, 15 min

- 4 croissants surgelés

Placez les croissants surgelés dans le panier de l'Air Fryer en les espaçant pour une cuisson uniforme. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Laissez légèrement tiédir avant de déguster.

Pancakes moelleux à la banane



Pour 2 personnes, 20 min

- 1 banane mûre, écrasée
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 150 ml de lait
- 1 c. à c. de levure chimique

Dans un bol, mélangez la banane écrasée, la farine, l'œuf, le lait et la levure chimique jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez de petites quantités de pâte dans un plat adapté à l'Air Fryer pour former des pancakes. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien gonflés. Servez chaud.

Toasts au fromage fondu



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain de mie
- 2 tranches de fromage

Placez une tranche de fromage entre deux tranches de pain pour former un sandwich. Déposez-le dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et le pain bien doré. Servez chaud.

Brioche perdue à la vanille à l'Air Fryer



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 tranches de brioche
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à s. de sucre
- Beurre pour la cuisson

Dans un bol, battez les œufs, le lait, l'extrait de vanille et le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Trempez chaque tranche de brioche dans cette préparation pour bien les imbiber. Disposez les tranches dans le panier de l'Air Fryer, en les badigeonnant légèrement de beurre fondu. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Servez avec du sirop d'érable ou des fruits frais.

Œufs brouillés au fromage



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 œufs
- 50 g de fromage râpé (emmental, cheddar)
- Sel, poivre

Dans un bol, battez les œufs avec le fromage râpé. Assaisonnez de sel et de poivre. Versez le mélange dans un plat adapté à l’Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, en remuant délicatement à mi-cuisson pour obtenir des œufs brouillés crémeux. Servez immédiatement.

Quiche individuelle sans pâte



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 œufs
- 50 ml de crème fraîche
- 50 g de lardons
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les œufs, la crème fraîche, les lardons et le fromage râpé. Assaisonnez de sel et de poivre. Versez la préparation dans des moules individuels adaptés à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les quiches soient bien prises. Laissez tiédir légèrement avant de servir.

Brioche grillée au beurre



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 tranches de brioche
- 2 c. à s. de beurre

Beurrez généreusement les tranches de brioche des deux côtés. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Servez immédiatement.

Mini pizzas brunch aux œufs



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 petites tortillas
- 4 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 100 g de sauce tomate
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Étalez une fine couche de sauce tomate sur chaque tortilla, puis saupoudrez de fromage râpé. Cassez un œuf au centre de chaque tortilla et arrosez d'un léger filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez les tortillas dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 7 à 9 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre convenance.

Galettes de pommes de terre



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de pommes de terre râpées
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre râpées avec l'œuf et la farine. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des petites galettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer, en veillant à ne pas les superposer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une texture dorée et croustillante.

Chaussons aux pommes



Pour 4 personnes, 25 min

- 2 pommes, pelées et coupées en dés
- 1 pâte feuilletée
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de cannelle

Dans un bol, mélangez les dés de pomme avec le sucre et la cannelle. Étalez la pâte feuilletée et découpez-la en carrés. Placez une portion de mélange de pommes au centre de chaque carré, puis repliez pour former des chaussons. Scellez les bords en pressant avec une fourchette. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Scones express à l'Air Fryer



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 c. à s. de sucre
- 100 ml de lait
- 1 c. à c. de levure chimique
- Pincée de sel

Dans un bol, mélangez la farine, le beurre, le sucre, la levure chimique et le sel jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez progressivement le lait pour former une pâte. Façonnez des petits scones et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien levés.

*Bagel au saumon et cream
cheese*



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 bagels
- 100 g de saumon fumé
- 100 g de cream cheese
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée

Toastez les bagels dans l'Air Fryer à 180°C pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Tartinez chaque moitié de cream cheese, ajoutez des tranches de saumon fumé et parsemez de ciboulette. Servez immédiatement.

Petits pains à l'ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 petits pains
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 c. à s. de persil haché

Dans un bol, mélangez le beurre ramolli, l'ail écrasé et le persil. Coupez les petits pains en deux et tartinez chaque moitié de ce mélange. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés.

Frites de patate douce au paprika



Pour 2 personnes, 20 min

- 2 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Épluchez les patates douces et coupez-les en forme de frites. Dans un bol, mélangez les frites avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre pour bien les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

Galettes de flocons d'avoine



Pour 2 personnes, 15 min

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, l'œuf et le lait. Assaisonnez de sel et de poivre, puis laissez reposer quelques minutes pour que les flocons absorbent le liquide. Formez des galettes avec la préparation et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées des deux côtés.

Œufs mollets à l'Air Fryer



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 œufs
- Eau

Plongez les œufs dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes, puis égouttez-les délicatement. Placez-les ensuite dans l'Air Fryer à 160°C et faites cuire pendant 3 minutes pour obtenir des œufs mollets. Servez immédiatement.

Wraps au bacon et œuf



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 wraps
- 4 tranches de bacon
- 2 œufs
- 50 g de fromage râpé

Placez les tranches de bacon dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Préparez des œufs brouillés séparément. Garnissez chaque wrap avec le bacon, les œufs brouillés et le fromage râpé. Roulez les wraps et placez-les dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 minutes pour les réchauffer et faire fondre le fromage.

*Toasts au beurre d'arachide et
banane*



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 2 c. à s. de beurre d'arachide
- 1 banane, tranchée

Placez les tranches de pain dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Tartinez chaque tranche de pain de beurre d'arachide, puis disposez les tranches de banane par-dessus. Servez immédiatement.

Muffins anglais maison



Pour 4 personnes, 20 min

- 300 g de farine
- 150 ml de lait tiède
- 1 c. à c. de levure de boulanger
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de sel

Dans un bol, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Versez progressivement le lait tiède et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte souple. Laissez reposer pendant 1 heure pour que la pâte lève. Formez des muffins et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur.

Gaufres légères et croustillantes



Pour 4 personnes, 15 min

- 150 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 1 c. à s. de sucre

Dans un bol, mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait et le sucre jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez la pâte dans un moule à gaufres adapté à l'Air Fryer. Placez le moule dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées et croustillantes.

Tartines de chèvre et miel



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 c. à s. de miel

Placez les tranches de pain dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Tartinez chaque tranche de pain avec le fromage de chèvre et arrosez de miel. Servez immédiatement.

Pain pita grillé au fromage



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 pains pita
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Ouvrez délicatement les pains pita et garnissez-les de fromage râpé. Badigeonnez d'huile d'olive pour une texture dorée et croustillante. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les pains légèrement dorés.

Œufs bénédictines simplifiés



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 muffins anglais
- 4 œufs pochés
- 100 g de jambon
- Sauce hollandaise (facultatif)

Placez les muffins anglais dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes. Garnissez chaque moitié de muffin avec une tranche de jambon et un œuf poché. Nappez de sauce hollandaise, si souhaité, et servez immédiatement.

Galettes de courgettes



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 courgettes râpées
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les courgettes râpées avec l'œuf, la farine, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance homogène. Formez des petites galettes avec la préparation. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez chaud.

Pommes caramélisées



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 pommes, pelées et coupées en tranches
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de beurre

Dans un bol, mélangez les tranches de pommes avec le sucre et le beurre fondu jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées. Servez immédiatement.

Bâtonnets de pain au chocolat



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de chocolat noir
- 1 œuf, battu

Découpez la pâte feuilletée en bandes et déposez un morceau de chocolat au centre de chaque bande. Enroulez la pâte autour du chocolat pour former des bâtonnets et scellez les bords. Badigeonnez chaque bâtonnet avec l'œuf battu pour une dorure uniforme. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Croques-monsieur classiques



Pour 2 personnes, 15 min

- 4 tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon
- 100 g de fromage râpé (emmental ou gruyère)
- 50 g de beurre

Beurrez chaque tranche de pain de mie des deux côtés. Garnissez deux tranches de jambon et de fromage râpé, puis refermez avec les tranches de pain restantes. Placez les croques-monsieur dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit bien doré. Servez chaud.

*Muffins salés au jambon et
fromage*



Pour 4 personnes, 25 min

- 100 g de jambon, coupé en dés
- 100 g de fromage râpé
- 200 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la farine, la levure, les œufs et le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez les dés de jambon et le fromage râpé, puis assaisonnez de sel et de poivre. Versez la préparation dans des moules à muffins en silicone adaptés à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien cuits à cœur.

Toasts au thon et fromage



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de thon en boîte, égoutté
- 50 g de fromage râpé
- 1 c. à s. de mayonnaise

Mélangez le thon avec la mayonnaise dans un bol. Étalez cette préparation sur les tranches de pain, puis saupoudrez de fromage râpé. Disposez les toasts dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et légèrement doré. Servez chaud.

Galettes de maïs et d'œufs



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de maïs en conserve, égoutté
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 1 oignon, haché
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le maïs, les œufs, la farine et l'oignon haché. Assaisonnez de sel et de poivre, puis formez des petites galettes. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez immédiatement.

Muffins aux myrtilles rapides



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à c. de levure chimique
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées

Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et la levure. Ajoutez l'œuf et le lait pour obtenir une pâte homogène, puis incorporez délicatement les myrtilles. Versez la préparation dans des moules à muffins adaptés à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés et dorés.

Œufs à la coque à l'Air Fryer



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 œufs

Disposez les œufs directement dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 9 minutes pour obtenir des œufs à la coque parfaits. Laissez refroidir légèrement avant de les casser et de les servir.

Pancakes aux flocons d'avoine



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- Huile en spray

Mixez les flocons d'avoine pour obtenir une texture fine, proche de la farine. Dans un bol, mélangez cette farine d'avoine avec les œufs, le lait, le sucre, la levure chimique et l'extrait de vanille. Versez des petites quantités de pâte dans des moules à pancakes en silicone adaptés à l'Air Fryer. Vaporisez un peu d'huile en spray et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.

Pains briochés fourrés au Nutella



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pains briochés
- 4 c. à s. de Nutella
- 1 œuf, battu

Coupez les pains briochés en deux et garnissez chaque moitié de Nutella. Refermez, puis badigeonnez-les d'œuf battu pour une belle dorure. Placez les pains dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Toast à la ricotta et aux fruits rouges



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de ricotta
- 50 g de fruits rouges (framboises, myrtilles)
- 1 c. à s. de miel

Toastez les tranches de pain dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Tartinez de ricotta, disposez les fruits rouges par-dessus, et arrosez d'un filet de miel avant de servir.

Croquettes de pommes de terre au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de pommes de terre cuites et écrasées
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre écrasées, le fromage râpé et l'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des croquettes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Baguette grillée au camembert



Pour 2 personnes, 10 min

- 1 demi-baguette
- 100 g de camembert
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Coupez la demi-baguette en tranches épaisses et déposez un morceau de camembert sur chaque tranche. Arrosez légèrement d'huile d'olive. Disposez les tranches dans l'Air Fryer et faites griller à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le camembert soit fondant.

Pain pita aux œufs brouillés



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 pains pita
- 4 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 1 c. à s. de beurre

Préparez des œufs brouillés avec le beurre. Ouvrez les pains pita et garnissez-les d'œufs brouillés et de fromage râpé. Placez les pains dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Crêpes légères à l'Air Fryer



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 1 c. à s. de sucre

Dans un bol, mélangez la farine, les œufs, le lait et le sucre pour obtenir une pâte à crêpes. Versez la pâte dans un moule adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les crêpes soient bien prises. Servez chaud.

Frittata minute aux légumes



Pour 2 personnes, 15 min

- 4 œufs
- 1 petite courgette, hachée
- 1 poivron, haché
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Mélangez les œufs, les légumes hachés et le fromage. Assaisonnez de sel et de poivre. Versez la préparation dans un plat adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit bien cuite. Servez chaud.

Pain grillé à l'avocat et graines de chia



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 1 c. à s. de graines de chia
- Sel, poivre

Placez les tranches de pain dans l’Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu’à ce qu’elles soient dorées. Écrasez l’avocat et étalez-le sur chaque toast. Saupoudrez de graines de chia, puis assaisonnez de sel et de poivre avant de servir.

Galettes de quinoa et légumes



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de quinoa cuit
- 1 carotte, râpée
- 1 courgette, râpée
- 1 œuf
- Sel, poivre

Mélangez le quinoa, les légumes râpés et l'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des galettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Œufs mimosa à l'Air Fryer



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 œufs
- 2 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel, poivre

Faites cuire les œufs dans l'Air Fryer à 160°C pendant 9 minutes. Laissez-les refroidir, puis écalez-les et coupez-les en deux. Retirez les jaunes, écrasez-les avec la mayonnaise, la moutarde, le sel et le poivre. Garnissez les blancs d'œufs de ce mélange.

Galettes d'épinards et feta



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g d'épinards frais, hachés
- 100 g de feta, émiettée
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les épinards hachés, la feta émiettée, l'œuf et la farine. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des petites galettes avec la préparation. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et légèrement croustillantes.

*Beignets aux pommes à l'Air
Fryer*



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 pommes, pelées et coupées en rondelles
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à c. de cannelle
- 2 c. à s. de sucre

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, le lait, la cannelle et le sucre pour obtenir une pâte lisse. Trempez chaque rondelle de pomme dans la pâte pour bien les enrober. Disposez-les dans l'Air Fryer sans les superposer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement croustillants.

Granola croustillant à l'Air Fryer



Pour 4 personnes, 30 min

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix concassées
- 3 c. à s. de miel
- 2 c. à s. d'huile de coco
- 1 c. à c. de cannelle

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les noix concassées, le miel, l'huile de coco fondue et la cannelle jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Étalez le granola en une fine couche dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour garantir une dorure uniforme. Laissez refroidir avant de servir avec du yaourt ou du lait.

***Pancakes à la compote de
pommes***



Pour 4 personnes, 15 min

- 150 g de farine
- 2 œufs
- 150 ml de compote de pommes
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à s. de sucre

Dans un bol, mélangez la farine, les œufs, la compote de pommes, la levure chimique et le sucre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez de petites portions de pâte dans un moule à pancakes adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pancakes soient bien gonflés et dorés. Servez avec du sirop ou des fruits frais.

Muffins au chocolat et courgettes

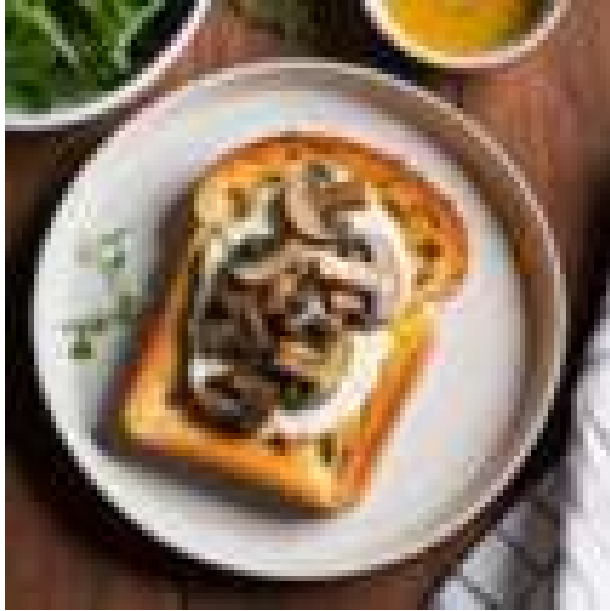


Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de courgettes, râpées
- 50 g de chocolat noir, fondu
- 1 œuf
- 50 g de sucre
- 1 c. à c. de levure chimique

Dans un bol, mélangez la farine, les courgettes râpées, le chocolat fondu, l'œuf, le sucre et la levure chimique pour obtenir une pâte lisse. Versez la préparation dans des moules à muffins adaptés à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien levés et dorés.

*Toasts aux champignons et
fromage de chèvre*



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain
- 100 g de champignons, émincés
- 50 g de fromage de chèvre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans une poêle, faites revenir les champignons avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les champignons cuits sur les tranches de pain, ajoutez des morceaux de fromage de chèvre par-dessus. Placez les toasts dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.

Gaufres au yaourt et fruits



Pour 4 personnes, 15 min

- 150 g de farine
- 2 œufs
- 100 ml de yaourt nature
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à s. de sucre
- Fruits frais (fraises, bananes)

Dans un bol, mélangez la farine, les œufs, le yaourt, la levure chimique et le sucre jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez la pâte dans un moule à gaufres adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les gaufres soient dorées. Servez avec des fruits frais pour un dessert ou un petit déjeuner gourmand.

Galettes de riz soufflé



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de riz soufflé
- 50 g de miel
- 50 g de beurre fondu

Dans un bol, mélangez le riz soufflé avec le miel et le beurre fondu jusqu'à obtenir une préparation homogène. Formez des petites galettes avec ce mélange et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Œufs cocotte à la tomate



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 œufs
- 1 tomate, coupée en dés
- 4 c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre

Déposez les dés de tomate au fond de chaque ramequin, puis ajoutez deux cuillères de crème fraîche par ramequin. Cassez un œuf par-dessus, en veillant à ne pas percer le jaune. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez les ramequins dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris et que les jaunes soient légèrement coullants.

Galettes de quinoa et fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de quinoa cuit
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le quinoa, le fromage râpé et l'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des galettes avec la préparation et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez chaud en accompagnement ou en plat principal.

*Boulettes de pommes de terre
aux herbes*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de pommes de terre cuites, écrasées
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre écrasées, l'œuf, la farine et le persil haché. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des boulettes de taille égale. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.

Crêpes aux épinards



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 200 ml de lait
- 100 g d'épinards frais, hachés
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la farine, les œufs, le lait et les épinards hachés jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans un moule à crêpes adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la crêpe soit bien prise et légèrement dorée sur les bords.

Frittata au jambon et fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 œufs
- 100 g de jambon, coupé en dés
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Dans un bol, battez les œufs, puis ajoutez les dés de jambon et le fromage râpé. Assaisonnez de sel et de poivre. Versez la préparation dans un moule adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit bien prise et dorée.

Toasts à la figue et au miel



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 4 figues fraîches, tranchées
- 2 c. à s. de miel
- 50 g de fromage de chèvre

Toastez les tranches de pain dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Garnissez-les de fromage de chèvre, disposez les tranches de figue par-dessus, puis arrosez de miel avant de servir. Servez immédiatement.

Muffins aux carottes



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de carottes, râpées
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 50 g de sucre
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de cannelle

Dans un bol, mélangez les carottes râpées, la farine, l'œuf, le sucre, la levure chimique et la cannelle. Versez la préparation dans des moules à muffins adaptés à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien gonflés.

Galettes d'avoine aux myrtilles



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 100 g de myrtilles fraîches
- 1 c. à s. de miel

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, l'œuf, le lait et le miel jusqu'à obtenir une texture homogène. Incorporez délicatement les myrtilles. Formez de petites galettes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Pain aux raisins grillé



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 tranches de pain aux raisins
- 2 c. à s. de beurre

Beurrez légèrement les tranches de pain aux raisins des deux côtés. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez chaud.

Tostadas au poulet et avocat



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 tortillas
- 200 g de poulet cuit, effiloché
- 1 avocat, tranché
- 100 g de fromage râpé
- 2 c. à s. de crème fraîche

Disposez les tortillas dans l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes pour qu'elles soient croustillantes. Garnissez chaque tortilla de poulet, d'avocat et de fromage râpé. Replacez-les dans l'Air Fryer et faites cuire pendant 3 minutes supplémentaires pour faire fondre le fromage. Servez avec de la crème fraîche.

Pommes au four à la cannelle



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. de beurre

Évidez les pommes, puis mélangez le sucre, la cannelle et le beurre jusqu'à obtenir une pâte. Remplissez chaque pomme avec ce mélange. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et parfumées.

Pancakes aux épices



Pour 4 personnes, 15 min

- 150 g de farine
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à s. de sucre

Dans un bol, mélangez la farine, les œufs, le lait, la cannelle, le gingembre en poudre et le sucre pour obtenir une pâte lisse. Versez de petites quantités de pâte dans un moule adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pancakes soient bien dorés.

Croque monsieur au pesto



Pour 2 personnes, 15 min

- 4 tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon
- 100 g de fromage râpé
- 2 c. à s. de pesto

Étalez le pesto sur un côté de chaque tranche de pain. Garnissez deux tranches de jambon et de fromage râpé, puis refermez avec les autres tranches. Placez les croques dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et le fromage fondu.

Œufs en cocotte aux épinards



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 œufs
- 100 g d'épinards frais, hachés
- 4 c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre

Déposez les épinards hachés et une cuillère de crème fraîche dans chaque ramequin. Cassez un œuf par-dessus, salez et poivrez. Placez les ramequins dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient cuits et que les jaunes restent coulants.

Galettes de lentilles



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de lentilles cuites
- 1 œuf
- 50 g de farine
- 1 oignon, émincé
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les lentilles, l'œuf, la farine et l'oignon émincé. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des petites galettes avec le mélange, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes à l'extérieur. Servez chaud.

Œufs en cocotte au chorizo



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 œufs
- 50 g de chorizo, coupé en dés
- 4 c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre

Déposez les dés de chorizo au fond de chaque ramequin, puis ajoutez deux cuillères de crème fraîche. Cassez un œuf par-dessus, sans percer le jaune. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez les ramequins dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient pris et les jaunes légèrement coulants.

*Baguette grillée aux œufs
brouillés*



Pour 2 personnes, 10 min

- 1 demi-baguette
- 2 œufs
- 1 c. à s. de beurre
- Sel, poivre

Coupez la demi-baguette en tranches épaisses et placez-les dans l'Air Fryer. Faites griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant ce temps, préparez des œufs brouillés avec le beurre, assaisonnez de sel et de poivre. Garnissez chaque tranche de baguette avec les œufs brouillés et servez immédiatement.

Pain doré au beurre d'amande



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 tranches de pain complet
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 1 c. à s. de beurre d'amande
- 1 c. à s. de miel

Dans un bol, battez les œufs avec le lait, le beurre d'amande et le miel jusqu'à obtenir un mélange homogène. Trempez les tranches de pain dans cette préparation pour bien les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant à l'extérieur tout en restant moelleux à l'intérieur. Servez avec des fruits frais ou un filet de sirop d'érable.

Œufs cocotte au saumon



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 œufs
- 50 g de saumon fumé, coupé en dés
- 4 c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre

Déposez les morceaux de saumon au fond de chaque ramequin, puis ajoutez deux cuillères de crème fraîche par ramequin. Cassez un œuf par-dessus, salez et poivrez. Placez les ramequins dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient cuits et les jaunes légèrement coulants.

*Croissants salés au jambon et
fromage*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de jambon, coupé en lanières
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf battu

Coupez la pâte feuilletée en triangles. Sur chaque triangle, disposez une portion de jambon et de fromage râpé, puis roulez-les pour former des croissants. Badigeonnez-les avec l'œuf battu pour une dorure uniforme. Disposez les croissants dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Œufs au bacon et cheddar



Pour 2 personnes, 15 min

- 4 tranches de bacon
- 4 œufs
- 50 g de cheddar râpé
- Sel, poivre

Placez les tranches de bacon dans le panier de l'Air Fryer et faites-les cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Dans des ramequins, cassez les œufs, ajoutez le cheddar râpé, puis assaisonnez de sel et de poivre. Placez les ramequins dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris et le fromage fondu. Servez chaud.

Muffins au yaourt et citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 ml de yaourt nature
- Le zeste et le jus d'un citron
- 1 c. à c. de levure chimique

Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et la levure. Ajoutez l'œuf, le yaourt, ainsi que le zeste et le jus de citron. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez la préparation dans des moules à muffins adaptés à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient bien gonflés et dorés.

Petits pains express à l'Air Fryer



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- Sel

Dans un bol, mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez l'œuf et le lait pour former une pâte homogène. Divisez la pâte en petites boules et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les petits pains soient dorés et gonflés.

*Galettes de pommes de terre au
fromage de chèvre*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 pommes de terre, râpées
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre râpées, le fromage de chèvre, l'œuf et la farine. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des galettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Servez avec une salade verte ou des légumes grillés.

Pommes au four farcies aux noix



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes
- 50 g de noix concassées
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cannelle

Évidez les pommes et remplissez-les avec un mélange de noix concassées, miel et cannelle. Placez les pommes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et parfumées.

Wraps œufs et avocat



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 wraps
- 2 œufs brouillés
- 1 avocat, tranché
- Sel, poivre

Préparez des œufs brouillés et disposez-les sur chaque wrap avec les tranches d'avocat. Assaisonnez de sel et de poivre. Roulez les wraps et faites-les chauffer dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 à 4 minutes pour qu'ils soient légèrement croustillants et bien chauds.

Petits pains fourrés à la confiture



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de pâte à pain
- 100 g de confiture (au choix)
- 1 œuf, battu

Formez des petites boules avec la pâte à pain, puis garnissez chaque boule avec une cuillère de confiture au centre. Scellez bien les bords, puis badigeonnez les petits pains avec l'œuf battu pour une dorure uniforme. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés.

Pancakes à la patate douce



Pour 4 personnes, 15 min

- 150 g de purée de patate douce
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 1 c. à c. de levure chimique

Dans un bol, mélangez la purée de patate douce avec la farine, les œufs, le lait et la levure chimique. Versez des petites quantités de pâte dans un moule à pancakes adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pancakes soient dorés et bien cuits.

*Toasts au fromage de chèvre et
poires*



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 tranches de pain complet
- 1 poire, tranchée
- 50 g de fromage de chèvre
- 1 c. à s. de miel

Disposez les tranches de poire et des morceaux de fromage de chèvre sur chaque tranche de pain. Placez les toasts dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu. Arrosez de miel juste avant de servir.

Boulettes de quinoa et fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de quinoa cuit
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, le fromage râpé et l'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des boulettes avec la préparation, puis disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Œufs brouillés à la truffe



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 œufs
- 1 c. à s. d'huile de truffe
- Sel, poivre

Dans un bol, battez les œufs avec l'huile de truffe, puis assaisonnez de sel et de poivre. Versez la préparation dans un plat adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, en remuant à mi-cuisson pour obtenir des œufs brouillés crémeux. Servez immédiatement pour profiter de l'arôme de la truffe.

Galettes de courge



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de courge, râpée
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la courge râpée, l'œuf et la farine. Assaisonnez de sel et de poivre, puis formez des petites galettes avec la préparation. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer, en évitant qu'elles se chevauchent. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient dorées et croustillantes. Servez chaud.

Petits pains au sésame grillés



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de pâte à pain
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 œuf, battu

Divisez la pâte à pain en petites boules pour former des petits pains. Badigeonnez chaque pain avec l'œuf battu, puis saupoudrez généreusement de graines de sésame. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.



SNACKS ET APÉRITIFS

[Chips de pommes de terre maison](#)

[Bouchées au fromage croustillantes](#)

[Popcorn au paprika](#)
[Nuggets de poulet maison](#)
[Mini samosas au fromage](#)
[Chips de courgette croustillantes](#)
[Mozzarella sticks](#)
[Galettes de pommes de terre au fromage](#)
[Boulettes de viande épicées](#)
[Ailes de poulet croustillantes](#)
[Falafels maison](#)
[Beignets de courgette](#)
[Mini-pizzas express](#)
[Croquettes de jambon et fromage](#)
[Quesadillas au fromage](#)
[Bâtonnets de poisson croustillants](#)
[Brochettes de poulet marinées](#)
[Tacos croustillants au poulet](#)
[Boulettes de fromage à l'ail](#)
[Chips de kale au sel de mer](#)
[Frites de carottes](#)
[Bâtonnets de patate douce au curry](#)
[Boulettes de thon croustillantes](#)
[Mini-quiches aux légumes](#)
[Boulettes de mozzarella et basilic](#)
[Chips de betterave](#)
[Frites de haricots verts croustillantes](#)
[Brochettes de crevettes grillées](#)
[Bâtonnets de courgette panés](#)
[Bruschettas à la tomate et basilic](#)
[Chips de banane plantain](#)
[Boulettes de pommes de terre farcies](#)
[Ailes de poulet barbecue](#)
[Popcorn au fromage](#)
[Mini wraps au poulet grillé](#)

[Boulettes de pois chiches épicées](#)
[Nuggets de tofu croustillants](#)
[Tostadas de guacamole](#)
[Frites de pois chiches](#)
[Bâtonnets d'avocat panés](#)
[Beignets d'aubergine](#)
[Chips de carotte](#)
[Bouchées de pomme de terre et bacon](#)
[Tempura de légumes](#)
[Beignets de chou-fleur au curry](#)
[Frites de polenta croustillantes](#)
[Wraps de courgette grillée et fromage](#)
[Boulettes d'épinards et feta](#)
[Chips d'oignon croustillantes](#)
[Bâtonnets de fromage au cumin](#)
[Boulettes de poulet et cheddar](#)
[Mini empanadas au poulet](#)
[Chips de pomme de terre douce au paprika](#)
[Bruschetta à l'avocat et tomate](#)
[Boulettes de lentilles au cumin](#)
[Bouchées au chorizo et fromage](#)
[Bâtonnets de concombre grillés](#)
[Mini-pains pita croustillants](#)
[Saucisses feuilletées à l'ail](#)
[Croquettes de légumes](#)
[Boulettes de fromage aux herbes](#)
[Toasts à la tapenade d'olives](#)
[Ailes de poulet épicées](#)
[Boulettes de poulet au curry](#)
[Croquettes de saumon fumé](#)
[Chips de pois cassés](#)
[Brochettes de légumes grillés](#)
[Bouchées de tofu épicé](#)

[Mini pizzas aux épinards](#)
[Boulettes de dinde épicées](#)
[Tempura de crevettes](#)
[Chips de parmesan croustillantes](#)
[Bouchées de légumes grillés](#)
[Wraps de jambon et fromage grillés](#)
[Frites d'avocat à l'ail](#)
[Tempura de brocoli](#)
[Frites de courgettes au sésame](#)
[Brochettes de poulet au miel](#)
[Chips de céleri croustillantes](#)
[Boulettes de pomme de terre et saumon](#)

Chips de pommes de terre maison



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Coupez les pommes de terre en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive et une pincée de sel pour bien les enrober. Disposez les tranches dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une dorure uniforme. Servez chaud pour des chips croustillantes.

Bouchées au fromage croustillantes



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de fromage (emmental ou cheddar), coupé en cubes
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 50 g de farine

Roulez chaque cube de fromage dans la farine, puis trempez-le dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure pour bien l'enrober. Disposez les bouchées dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes à l'extérieur, avec un cœur fondant.

Popcorn au paprika



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de maïs à éclater
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Dans un bol, mélangez les grains de maïs avec l'huile d'olive, le paprika et une pincée de sel. Versez-les dans le panier de l'Air Fryer, en évitant de les empiler. Faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour permettre un éclatement uniforme. Servez immédiatement.

Nuggets de poulet maison



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 50 g de farine
- Sel, poivre

Coupez les filets de poulet en morceaux de la taille d'un nugget. Assaisonnez-les avec du sel et du poivre, puis trempez chaque morceau dans la farine, ensuite dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure pour bien les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien croustillants.

Mini samosas au fromage



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de fromage râpé
- 4 feuilles de brick
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Coupez chaque feuille de brick en bandes. Garnissez chaque bande avec une petite portion de fromage râpé, puis pliez-la en triangle pour former les samosas. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive pour une belle dorure. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Chips de courgette croustillantes



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 courgettes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Coupez les courgettes en fines rondelles, puis mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, la chapelure, le sel et le poivre. Disposez les rondelles dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Servez immédiatement.

Mozzarella sticks



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de mozzarella, coupée en bâtonnets
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 50 g de farine

Roulez chaque bâtonnet de mozzarella dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure pour bien les enrober. Disposez les bâtonnets dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, avec un intérieur fondant.

*Galettes de pommes de terre au
fromage*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de pommes de terre, râpées
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre râpées avec le fromage, l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Formez des galettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Boulettes de viande épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- 1 oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 1 œuf
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la viande hachée avec l'oignon émincé, l'ail, le paprika, le cumin et l'œuf. Assaisonnez de sel et de poivre, puis formez des boulettes de taille uniforme. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

Ailes de poulet croustillantes



Pour 4 personnes, 20 min

- 8 ailes de poulet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- Sel, poivre

Dans un grand bol, mélangez les ailes de poulet avec l'huile, le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre pour bien les enrober. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Falafels maison



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de coriandre
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Dans un mixeur, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez des petites boules avec la préparation et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes à l'extérieur.

Beignets de courgette



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 courgettes, râpées
- 1 œuf
- 50 g de farine
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les courgettes râpées avec l'œuf, la farine, le paprika, le sel et le poivre. Formez de petits beignets et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Mini-pizzas express



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 petites tortillas
- 100 g de sauce tomate
- 100 g de mozzarella râpée
- Garnitures au choix (jambon, champignons, olives)

Étalez une fine couche de sauce tomate sur chaque tortilla, puis ajoutez la mozzarella râpée et les garnitures de votre choix. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Croquettes de jambon et fromage



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de jambon, coupé en dés
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 50 g de farine

Dans un bol, mélangez le jambon et le fromage râpé. Formez de petites croquettes, roulez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure pour bien les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Quesadillas au fromage



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tortillas
- 200 g de fromage râpé
- 1 c. à s. de beurre

Garnissez deux tortillas de fromage râpé, puis recouvrez-les avec les deux autres tortillas. Beurrez légèrement les deux côtés. Disposez les quesadillas dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les tortillas dorées.

*Bâtonnets de poisson
croustillants*



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de filets de poisson blanc
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 50 g de farine
- Sel, poivre

Coupez les filets de poisson en bâtonnets. Assaisonnez-les de sel et de poivre, puis roulez chaque bâtonnet dans la farine, ensuite dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure pour bien les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Brochettes de poulet marinées



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Coupez le poulet en cubes et placez-le dans un bol. Ajoutez l'huile, le jus de citron, l'ail, le paprika, le sel et le poivre. Mélangez bien, puis laissez mariner pendant 30 minutes pour que le poulet s'imprègne des saveurs. Enfilez les morceaux sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit et doré.

Tacos croustillants au poulet



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 tortillas
- 200 g de poulet cuit, effiloché
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à s. de sauce tomate
- Sel, poivre

Garnissez chaque tortilla de poulet effiloché, de fromage râpé et d'une cuillère de sauce tomate. Pliez les tortillas en deux et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

Boulettes de fromage à l'ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le fromage râpé, l'ail haché, l'œuf, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez des petites boulettes avec la préparation, puis roulez-les dans la chapelure pour les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Chips de kale au sel de mer



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de kale
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel de mer

Retirez les tiges du kale et coupez les feuilles en morceaux. Dans un bol, mélangez le kale avec l'huile d'olive et le sel pour bien les enrober. Placez les feuilles dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 160°C pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Servez immédiatement.

Frites de carottes



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 carottes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets pour obtenir des frites. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

*Bâtonnets de patate douce au
curry*



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Sel, poivre

Épluchez les patates douces et coupez-les en bâtonnets. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le curry, le sel et le poivre pour bien les enrober. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson pour qu'ils soient dorés et croustillants.

Boulettes de thon croustillantes



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de thon en boîte, égoutté
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 c. à s. de mayonnaise
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le thon, l'œuf, la chapelure et la mayonnaise jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez des boulettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Mini-quiches aux légumes



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 œufs
- 100 g de légumes (courgettes, poivrons), hachés
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les œufs, les légumes hachés et le fromage. Assaisonnez de sel et de poivre. Versez le mélange dans des moules individuels adaptés à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les mini-quiches soient bien prises et dorées.

Boulettes de mozzarella et basilic



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de mozzarella, coupée en morceaux
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Quelques feuilles de basilic, hachées
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la chapelure et le basilic haché. Roulez les morceaux de mozzarella dans l'œuf battu, puis dans le mélange de chapelure et basilic. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Chips de betterave



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 betteraves
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre

Épluchez les betteraves et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline pour obtenir des tranches régulières. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

*Frites de haricots verts
croustillantes*



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de haricots verts
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Blanchissez les haricots verts dans de l'eau bouillante pendant 2 minutes, puis égouttez-les et laissez refroidir. Trempez chaque haricot dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer, arrosez légèrement d'huile et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Brochettes de crevettes grillées



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de crevettes décortiquées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à c. de paprika
- Jus d'un demi-citron
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les crevettes avec l'huile d'olive, l'ail, le paprika, le jus de citron, le sel et le poivre. Laissez mariner au moins 15 minutes. Enfilez les crevettes sur des brochettes en bois, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.

Bâtonnets de courgette panés



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 courgettes
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à c. de paprika

Coupez les courgettes en bâtonnets. Trempez-les dans l'œuf battu, puis enrobez-les dans un mélange de chapelure, parmesan et paprika. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Bruschettas à la tomate et basilic



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de pain
- 2 tomates, coupées en dés
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel, poivre

Faites griller les tranches de pain dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Frottez chaque tranche avec la gousse d'ail pour rehausser le goût. Dans un bol, mélangez les dés de tomates avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Garnissez chaque tranche de pain avec ce mélange, puis parsemez de feuilles de basilic ciselées. Servez immédiatement.

Chips de banane plantain



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 bananes plantain
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de paprika

Épluchez les bananes plantain et coupez-les en fines rondelles pour obtenir des chips uniformes. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le sel et le paprika. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les remuant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes.

*Boulettes de pommes de terre
farcies*



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de pommes de terre, cuites et écrasées
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre écrasées avec l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Prenez un peu de la préparation, ajoutez un peu de fromage râpé au centre et formez des boulettes en les enrobant bien. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et fondantes.

Ailes de poulet barbecue



Pour 4 personnes, 25 min

- 8 ailes de poulet
- 3 c. à s. de sauce barbecue
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un grand bol, mélangez les ailes de poulet avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et la sauce barbecue pour bien les enrober. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien caramélisées.

Popcorn au fromage



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de maïs à éclater
- 50 g de fromage râpé (parmesan ou cheddar)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Placez les grains de maïs dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, en secouant régulièrement le panier pour assurer une cuisson uniforme. Une fois le popcorn éclaté, transférez-le dans un bol, saupoudrez de fromage râpé et mélangez bien.

Mini wraps au poulet grillé



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 mini tortillas
- 200 g de poulet grillé, coupé en morceaux
- 50 g de salade verte
- 2 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à s. de moutarde

Garnissez chaque tortilla de morceaux de poulet grillé, de salade verte, de mayonnaise et de moutarde. Roulez-les bien serrées et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes pour les réchauffer et les rendre légèrement croustillantes.

Boulettes de pois chiches épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Dans un mixeur, mélangez les pois chiches, l'oignon, l'ail, le cumin, le paprika, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte. Formez des boulettes avec la préparation, puis disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Nuggets de tofu croustillants



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de tofu ferme
- 50 g de chapelure
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 œuf battu
- 1 c. à c. de paprika

Coupez le tofu en cubes. Dans un bol, mélangez la sauce soja, la moutarde et le paprika. Trempez les cubes de tofu dans ce mélange, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Tostadas de guacamole



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 petites tortillas
- 2 avocats mûrs
- Jus d'un citron
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 c. à s. de coriandre ciselée
- Sel, poivre

Placez les tortillas dans le panier de l'Air Fryer et faites-les griller à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Écrasez les avocats avec le jus de citron, le sel et le poivre pour obtenir un guacamole crémeux. Garnissez chaque tortilla de guacamole, puis ajoutez les dés de tomate et la coriandre.

Frites de pois chiches



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Égouttez les pois chiches et séchez-les bien avec un torchon. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les secouant à mi-cuisson pour qu'ils soient croustillants.

Bâtonnets d'avocat panés



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 avocats mûrs
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 1 c. à s. de farine
- 1 c. à c. de paprika

Coupez les avocats en bâtonnets. Passez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure mélangée au paprika. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Beignets d'aubergine



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 aubergine, coupée en rondelles
- 50 g de farine
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Trempez chaque rondelle d'aubergine dans la farine, ensuite dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure pour bien les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Chips de carotte



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 carottes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

*Bouchées de pomme de terre et
bacon*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de pommes de terre, cuites et écrasées
- 100 g de bacon, haché et cuit
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre écrasées avec le bacon, l'œuf, le fromage râpé, le sel et le poivre. Formez de petites bouchées avec la préparation, puis disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Tempura de légumes



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 carotte, 1 courgette et 1 poivron, coupés en bâtonnets
- 100 g de farine
- 150 ml d'eau gazeuse froide
- 1 œuf
- 1 c. à c. de sel

Dans un bol, mélangez la farine, l'eau gazeuse et l'œuf pour obtenir une pâte à tempura légère. Trempez les bâtonnets de légumes dans cette pâte, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Beignets de chou-fleur au curry



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 chou-fleur, coupé en fleurettes
- 50 g de farine
- 1 œuf battu
- 1 c. à s. de curry en poudre
- Sel, poivre

Trempez chaque fleurette de chou-fleur dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans un mélange de chapelure et de curry en poudre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Frites de polenta croustillantes



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de polenta précuite
- 500 ml d'eau
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Portez l'eau à ébullition, ajoutez la polenta et remuez jusqu'à ce qu'elle épaississe. Hors du feu, incorporez le parmesan, le sel et le poivre. Étalez la polenta sur une plaque à environ 1 cm d'épaisseur et laissez refroidir. Coupez en bâtonnets, badigeonnez-les d'huile d'olive, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Wraps de courgette grillée et fromage



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 courgettes, coupées en fines tranches dans le sens de la longueur
- 100 g de fromage de chèvre ou de mozzarella
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Quelques feuilles de basilic

Badigeonnez les tranches de courgette d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre, et faites-les griller dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 à 7 minutes. Garnissez chaque tranche de fromage et de basilic, roulez en wraps, puis repassez dans l'Air Fryer pendant 2 minutes pour faire fondre le fromage.

Boulettes d'épinards et feta



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g d'épinards frais hachés
- 100 g de feta émiettée
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Mélangez les épinards, la feta, l'œuf et la chapelure dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez des boulettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Chips d'oignon croustillantes



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 oignons
- 50 g de farine
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Coupez les oignons en rondelles épaisses. Trempez chaque rondelle dans la farine, ensuite dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Bâtonnets de fromage au cumin



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de fromage (type mozzarella ou emmental), coupé en bâtonnets
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à s. de farine

Roulez les bâtonnets de fromage dans la farine, ensuite dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure mélangée au cumin. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Boulettes de poulet et cheddar



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de poulet haché
- 100 g de cheddar râpé
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Mélangez le poulet haché, le cheddar, l'œuf et la chapelure dans un bol. Formez des boulettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.

Mini empanadas au poulet



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de poulet cuit effiloché
- 50 g de fromage râpé
- 1 c. à s. de sauce tomate
- 1 œuf battu

Découpez la pâte feuilletée en petits cercles. Garnissez chaque cercle de poulet, de fromage et de sauce tomate, puis repliez pour former des empanadas. Badigeonnez-les d'œuf battu et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

*Chips de pomme de terre douce
au paprika*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Coupez les patates douces en fines rondelles. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Disposez-les en une seule couche dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les remuant à mi-cuisson.

Bruschetta à l'avocat et tomate



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de pain
- 1 avocat mûr
- 2 tomates, coupées en dés
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites griller les tranches de pain dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Écrasez l'avocat et étalez-le sur les toasts, puis garnissez de tomates en dés mélangées avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Boulettes de lentilles au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de lentilles cuites
- 1 oignon, haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les lentilles, l'oignon, le cumin, l'œuf et la chapelure. Formez des boulettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Bouchées au chorizo et fromage



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de chorizo, coupé en dés
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le chorizo et le fromage râpé. Formez de petites bouchées, roulez-les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Bâtonnets de concombre grillés



Pour 4 personnes, 10 min

- 2 concombres, coupés en bâtonnets
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Mélangez les bâtonnets de concombre avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés.

Mini-pains pita croustillants



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 mini-pains pita
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de zaatar ou d'épices au choix
- Sel

Badigeonnez les mini-pains pita d'huile d'olive et saupoudrez-les de zaatar et de sel. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Saucisses feuilletées à l'ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 8 saucisses cocktail
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 œuf battu

Coupez la pâte feuilletée en bandes. Enroulez chaque saucisse dans une bande de pâte, badigeonnez d'œuf battu et saupoudrez d'ail haché. Disposez les feuilletés dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Croquettes de légumes



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de carottes râpées
- 200 g de courgettes râpées
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre

Mélangez les légumes râpés, l'œuf, la chapelure, le cumin, le sel et le poivre dans un bol jusqu'à obtenir une consistance homogène. Formez des croquettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Boulettes de fromage aux herbes



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de fromage frais (type chèvre ou ricotta)
- 1 c. à s. de ciboulette hachée
- 1 c. à s. de persil haché
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- Sel, poivre

Mélangez le fromage frais avec les herbes, le sel et le poivre. Formez des boulettes, puis roulez-les dans l'œuf battu et ensuite dans la chapelure. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Toasts à la tapenade d'olives



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de pain
- 100 g de tapenade d'olives noires
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites griller les tranches de pain dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Frottez-les avec une gousse d'ail, puis tartinez-les de tapenade et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Ailes de poulet épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 8 ailes de poulet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de piment en poudre
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les ailes de poulet avec l'huile d'olive, le paprika, le piment, le sel et le poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

Boulettes de poulet au curry



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de poulet haché
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Mélangez le poulet haché, l'oignon, le curry, l'œuf et la chapelure dans un bol. Formez des boulettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Croquettes de saumon fumé



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de saumon fumé haché
- 200 g de pommes de terre cuites et écrasées
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le saumon fumé, les pommes de terre écrasées, l'œuf, le sel et le poivre. Formez des croquettes, enrobez-les de chapelure et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Chips de pois cassés



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de pois cassés cuits
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre

Mixez les pois cassés avec l'huile d'olive, le sel et le poivre pour obtenir une pâte. Étalez la pâte en une fine couche sur une plaque de cuisson et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les chips soient croustillantes.

Brochettes de légumes grillés



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 poivron, 1 courgette, 1 oignon coupés en morceaux
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Enfilez les morceaux de légumes sur des brochettes en bois. Badigeonnez d'huile d'olive et saupoudrez de paprika, de sel et de poivre. Disposez les brochettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Bouchées de tofu épicé



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de tofu ferme, coupé en cubes
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de piment en poudre
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja, l'huile d'olive, le paprika, le piment, le sel et le poivre. Laissez mariner pendant 15 minutes, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Mini pizzas aux épinards



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 mini tortillas
- 100 g d'épinards frais
- 50 g de fromage râpé (mozzarella ou emmental)
- 50 g de sauce tomate
- Sel, poivre

Étalez la sauce tomate sur chaque mini tortilla, puis répartissez les épinards et le fromage râpé. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les tortillas dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les bords soient dorés.

Boulettes de dinde épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de dinde hachée
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Mélangez la dinde hachée avec l'oignon, le paprika, le cumin, l'œuf et la chapelure. Assaisonnez de sel et de poivre, puis formez des boulettes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Tempura de crevettes



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de crevettes décortiquées
- 100 g de farine
- 150 ml d'eau gazeuse froide
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Mélangez la farine, l'eau gazeuse, l'œuf et le sel pour obtenir une pâte légère. Trempez chaque crevette dans la pâte à tempura, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Chips de parmesan croustillantes



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de parmesan râpé
- 1 c. à c. de paprika
- Poivre

Déposez des petites portions de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson, aplatissez-les légèrement et saupoudrez de paprika et de poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les chips soient dorées et croustillantes.

Bouchées de légumes grillés



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Coupez les légumes en morceaux de taille égale. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés.

Wraps de jambon et fromage grillés



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de jambon
- 4 tranches de fromage (emmental ou cheddar)
- 4 tortillas
- 1 c. à s. de beurre fondu

Placez une tranche de jambon et une tranche de fromage au centre de chaque tortilla, puis roulez-les fermement et badigeonnez-les de beurre fondu. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les wraps soient dorés et croustillants.

Frites d'avocat à l'ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 avocats mûrs
- 1 gousse d'ail émincée
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Coupez les avocats en quartiers. Mélangez la chapelure avec l'ail, le paprika, le sel et le poivre. Trempez chaque quartier d'avocat dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Tempura de brocoli



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de fleurettes de brocoli
- 100 g de farine
- 150 ml d'eau gazeuse froide
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Préparez la pâte en mélangeant la farine, l'eau gazeuse, l'œuf et le sel. Trempez les fleurettes de brocoli dans la pâte et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Frites de courgettes au sésame



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 courgettes coupées en bâtonnets
- 50 g de chapelure
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 œuf battu
- Sel, poivre

Mélangez la chapelure avec les graines de sésame, le sel et le poivre. Trempez les bâtonnets de courgette dans l'œuf battu, puis enrobez-les dans le mélange chapelure-sésame. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Brochettes de poulet au miel



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en morceaux
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, la sauce soja, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Faites mariner les morceaux de poulet dans ce mélange pendant 15 minutes. Enfilez-les sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés.

Chips de céleri croustillantes



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 branches de céleri
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 c. à c. de paprika

Coupez les branches de céleri en fines tranches régulières pour assurer une cuisson homogène. Dans un bol, mélangez les tranches avec l'huile d'olive, le sel et le paprika jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en vérifiant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.

***Boulettes de pomme de terre et
saumon***



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de pommes de terre cuites et écrasées
- 100 g de saumon fumé haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Mélangez les pommes de terre écrasées avec le saumon fumé, l'œuf, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une texture homogène. Façonnez des boulettes de taille uniforme et roulez-les dans la chapelure pour les enrober. Disposez les boulettes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes à l'extérieur.



BOEUF

[Steak de bœuf grillé](#)

[Boulettes de bœuf épicées](#)

[Burger classique au bœuf](#)

[Brochettes de bœuf marinées](#)
[Steak haché à l'ail](#)
[Chili con carne express](#)
[Boulettes de bœuf épicées](#)
[Boulettes de bœuf à la tomate](#)
[Bœuf teriyaki](#)
[Filet de bœuf au beurre persillé](#)
[Tacos au bœuf haché](#)
[Boulettes de bœuf au cumin](#)
[Lasagnes au bœuf express](#)
[Rôti de bœuf à la moutarde](#)
[Bœuf sauté aux légumes](#)
[Fajitas au bœuf grillé](#)
[Keftas de bœuf aux herbes](#)
[Boulettes de bœuf à l'oignon](#)
[Brochettes de bœuf à la menthe](#)
[Bœuf sauté au sésame](#)
[Bœuf aux champignons express](#)
[Saucisses de bœuf grillées](#)
[Boulettes de bœuf au yaourt](#)
[Parmentier de bœuf et patates douces](#)
[Poivrons farcis au bœuf](#)
[Bœuf sauté au poivre noir](#)
[Boulettes de bœuf au paprika](#)
[Steak de bœuf au chimichurri](#)
[Ragoût de bœuf express](#)
[Brochettes de bœuf au curry](#)
[Croquettes de bœuf haché](#)
[Bœuf sauté au vinaigre balsamique](#)
[Steaks hachés au paprika](#)
[Boulettes de bœuf au pesto](#)
[Sauté de bœuf au basilic](#)
[Bœuf grillé au thym](#)

Boulettes de bœuf au curcuma

Steak de bœuf grillé



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 steaks de bœuf (entrecôte, faux-filet ou bavette)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre noir moulu
- 1 c. à c. d'herbes de Provence (facultatif)

Badigeonnez généreusement les steaks d'huile d'olive pour qu'ils soient bien enrobés. Saupoudrez-les ensuite de sel, de poivre et éventuellement d'herbes de Provence pour plus de saveur. Disposez les steaks dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer. Faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes en les retournant à mi-cuisson, selon la cuisson souhaitée.

Boulettes de bœuf épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un grand bol, mélangez le bœuf haché avec l'oignon, l'ail, le cumin, le paprika, l'œuf et la chapelure. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Pétrissez bien le mélange et formez des boulettes de la taille d'une noix. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en veillant à ne pas les superposer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une cuisson uniforme.

Burger classique au bœuf



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pains à burger
- 400 g de bœuf haché
- 4 tranches de cheddar
- 1 oignon émincé
- 4 feuilles de laitue
- 4 tranches de tomate
- Ketchup, moutarde, et autres condiments au choix

Formez 4 galettes avec le bœuf, assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Ajoutez le cheddar sur les galettes 2 minutes avant la fin pour qu'il fonde. Toastez les pains dans l'Air Fryer 2 minutes. Assemblez avec la laitue, tomate, oignon et condiments.

Brochettes de bœuf marinées



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en cubes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de miel
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à c. de poivre
- 1 c. à c. de paprika

Mélangez l'huile, la sauce soja, le miel, l'ail, le poivre et le paprika. Enrobez les cubes de bœuf et laissez mariner 30 minutes ou plus. Enfilez les morceaux sur des brochettes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson.

Steak haché à l'ail



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 steaks hachés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- 1 c. à c. de poivre noir

Badigeonnez les steaks hachés d'huile d'olive, puis saupoudrez l'ail haché, le sel et le poivre sur chaque face. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en laissant un peu d'espace entre chaque steak pour une bonne circulation de l'air. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour un résultat uniforme et une belle croûte légèrement croustillante.

Chili con carne express



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 boîte de haricots rouges (égouttés)
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Faites revenir le bœuf haché avec l'oignon et le poivron dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter que le bœuf ne colle. Ajoutez ensuite les haricots rouges égouttés, les tomates concassées, le cumin, le paprika et le piment. Mélangez bien le tout. Laissez cuire encore 10 à 12 minutes à la même température, jusqu'à ce que le mélange épaississe et que les saveurs se développent.

Boulettes de bœuf épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf haché, l'oignon, l'ail, le cumin, le paprika, l'œuf et la chapelure. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis formez des boulettes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.

Boulettes de bœuf à la tomate



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Mélangez le bœuf haché, l'œuf, la chapelure, l'oignon, l'ail, le paprika, le sel et le poivre. Formez des boulettes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les tomates concassées et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez les boulettes à la sauce et laissez mijoter 5 minutes supplémentaires.

Bœuf teriyaki



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf (filet ou entrecôte) coupé en fines lamelles
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 c. à s. d'huile de sésame

Dans un bol, mélangez la sauce soja, le sucre, le vinaigre de riz, l'ail et le gingembre pour préparer la marinade. Ajoutez les lamelles de bœuf et laissez mariner pendant 15 minutes. Disposez les lamelles de bœuf dans l'Air Fryer, puis faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson. À la fin, badigeonnez-les légèrement d'huile de sésame pour une touche finale. Servez avec du riz et des légumes sautés.

Filet de bœuf au beurre persillé



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 filets de bœuf
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

Faites chauffer le beurre avec l'ail et le persil dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit fondu. Assaisonnez les filets de bœuf avec du sel et du poivre. Badigeonnez-les avec un peu de beurre persillé, puis faites-les cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 8 à 10 minutes, en fonction de la cuisson désirée. Arrosez-les de beurre persillé à la sortie du four avant de servir.

Tacos au bœuf haché



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de piment en poudre
- 8 petites tortillas
- 100 g de cheddar râpé
- Salade, tomate, et autres garnitures au choix

Faites revenir le bœuf haché avec l'oignon, le cumin, le paprika et le piment dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Répartissez la viande sur les tortillas, ajoutez le cheddar râpé et les garnitures de votre choix (salade, tomates, etc.). Repassez les tacos dans l'Air Fryer à 180°C pendant 2 à 3 minutes pour faire fondre le fromage.

Boulettes de bœuf au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le bœuf haché avec l'oignon, le cumin, l'œuf et la chapelure. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des boulettes de taille égale et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Lasagnes au bœuf express



Pour 4 personnes, 30 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. d'origan
- 8 feuilles de lasagnes précuites
- 300 ml de béchamel
- 100 g de fromage râpé

Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile. Ajoutez le bœuf, faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, puis ajoutez les tomates, l'origan, du sel et du poivre. Laissez mijoter 10 minutes. Dans un plat pour l'Air Fryer, alternez les feuilles de lasagne, la sauce et la béchamel. Terminez par le fromage râpé. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes.

Rôti de bœuf à la moutarde



Pour 4 personnes, 30 min

- 1 rôti de bœuf (800 g à 1 kg)
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préchauffez l'Air Fryer à 200°C. Badigeonnez le rôti de bœuf avec la moutarde, l'ail, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez-le dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire pendant 25 à 30 minutes pour une cuisson à point (ajustez selon la taille du rôti et la cuisson désirée). Laissez reposer le rôti pendant 10 minutes avant de le trancher.

Bœuf sauté aux légumes



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf (filet ou entrecôte) coupé en fines lamelles
- 1 poivron coupé en lanières
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 c. à s. d'huile de sésame

Dans un bol, mélangez les lamelles de bœuf avec la sauce soja, le gingembre et un peu de sel et de poivre. Laissez mariner pendant 10 minutes. Dans l'Air Fryer, faites cuire les légumes à 180°C pendant 8 minutes. Ajoutez ensuite le bœuf mariné et faites cuire encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée et les légumes tendres. Servez chaud avec du riz ou des nouilles.

Fajitas au bœuf grillé



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf (entrecôte ou faux-filet) coupé en lamelles
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 1 oignon émincé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 8 tortillas de blé
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf, le poivron, l'oignon, l'huile d'olive, le cumin, le paprika, le sel et le poivre dans un grand bol. Faites cuire le mélange dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes en remuant à mi-cuisson. Chauffez légèrement les tortillas dans l'Air Fryer pendant 1 à 2 minutes. Servez les fajitas en garnissant les tortillas avec la viande et les légumes, et accompagnez-les de guacamole ou de salsa.

Keftas de bœuf aux herbes



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 2 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le bœuf haché avec l'oignon, l'ail, le cumin, le paprika, le persil, du sel et du poivre. Formez des keftas allongées ou en boulettes. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées de tous les côtés. Servez avec du pain pita et du houmous.

Boulettes de bœuf à l'oignon



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché finement
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre
- 1 c. à c. de paprika

Mélangez le bœuf haché, l'oignon, l'œuf, la chapelure, le sel, le poivre et le paprika dans un bol. Formez des boulettes de taille égale. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées de tous les côtés.

Brochettes de bœuf à la menthe



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en cubes
- 2 c. à s. de menthe fraîche hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de bœuf avec la menthe, l'huile d'olive, le cumin, l'ail, du sel et du poivre. Laissez mariner pendant 15 minutes. Enfilez les cubes de bœuf sur des brochettes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Servez avec du riz ou une salade.

Bœuf sauté au sésame



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en lamelles
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 oignon émincé
- 1 c. à c. de gingembre râpé

Dans un bol, mélangez le bœuf avec la sauce soja, le miel, l'huile de sésame, et le gingembre. Laissez mariner pendant 10 minutes. Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les lamelles de bœuf marinées et les graines de sésame. Faites cuire encore 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson. Servez chaud avec du riz.

Bœuf aux champignons express



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en lamelles
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 1 oignon haché
- 2 c. à s. de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans l'Air Fryer, faites revenir l'oignon et les champignons à 180°C pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez ensuite les lamelles de bœuf et faites cuire encore 8 minutes. Incorporez la crème fraîche, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter 2 minutes supplémentaires. Servez avec du riz ou des pâtes.

Saucisses de bœuf grillées



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 saucisses de bœuf
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de poivre noir

Badigeonnez les saucisses d'huile d'olive, puis saupoudrez-les de paprika et de poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées. Servez avec de la moutarde ou des sauces au choix.

Boulettes de bœuf au yaourt



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 2 c. à s. de yaourt nature
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le bœuf haché, l'oignon, l'ail, l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre. Ajoutez le yaourt nature pour obtenir une texture moelleuse. Formez des boulettes de taille égale et disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec une sauce au yaourt et à la menthe.

*Parmentier de bœuf et patates
douce*



Pour 4 personnes, 30 min

- 400 g de bœuf haché
- 3 patates douces
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 50 g de beurre
- 100 ml de crème fraîche
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Faites cuire les patates douces jusqu'à tendreté, égouttez, puis écrasez-les avec le beurre et la crème. Assaisonnez. Faites revenir le bœuf, l'oignon et l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Dans un plat pour l'Air Fryer, étalez le bœuf, couvrez de purée, saupoudrez de fromage et cuisez à 180°C pendant 15 minutes jusqu'à ce que ce soit doré.

Poivrons farcis au bœuf



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 poivrons
- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 50 g de riz cuit
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Coupez le haut des poivrons et retirez les graines. Faites revenir le bœuf, l'oignon et l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 minutes. Mélangez avec le riz, du sel et du poivre. Farcissez les poivrons, ajoutez le fromage râpé, et cuisez à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et le fromage gratiné.

Bœuf sauté au poivre noir



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en lamelles
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de poivre noir concassé
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel

Dans un bol, mélangez le bœuf avec la sauce soja, le poivre noir, l'huile d'olive et un peu de sel. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de bœuf marinées et faites cuire encore 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le bœuf soit bien doré et que le poivre noir parfume le tout. Servez avec du riz ou des nouilles.

Boulettes de bœuf au paprika



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf haché, l'oignon, l'ail, l'œuf, la chapelure, le paprika, du sel et du poivre dans un bol. Formez des boulettes de taille égale. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Steak de bœuf au chimichurri



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 steaks de bœuf (entrecôte ou faux-filet)
- 2 c. à s. de sauce chimichurri (mélange de persil, ail, vinaigre, huile d'olive)
- Sel, poivre

Badigeonnez les steaks de sauce chimichurri et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 8 à 10 minutes selon la cuisson désirée. Retournez à mi-cuisson pour une cuisson uniforme. Servez les steaks avec un peu de sauce chimichurri supplémentaire sur le dessus.

Ragoût de bœuf express



Pour 4 personnes, 30 min

- 400 g de bœuf coupé en cubes
- 2 carottes coupées en rondelles
- 2 pommes de terre coupées en cubes
- 1 oignon haché
- 1 boîte de tomates concassées
- 200 ml de bouillon de bœuf
- Sel, poivre

Faites revenir les cubes de bœuf, l'oignon, les carottes et les pommes de terre dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes. Ajoutez les tomates concassées, le bouillon, du sel et du poivre, puis laissez mijoter encore 15 à 20 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre et que le ragoût ait épaissi.

Brochettes de bœuf au curry



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en cubes
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de bœuf avec le curry, l'huile d'olive, l'ail, du sel et du poivre. Laissez mariner pendant 15 minutes. Enfilez les cubes de bœuf sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée.

Croquettes de bœuf haché



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre
- 100 g de fromage râpé (facultatif)

Mélangez le bœuf haché, l'oignon, l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre. Ajoutez du fromage râpé si désiré pour plus de moelleux. Formez des croquettes de taille égale et disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

*Bœuf sauté au vinaigre
balsamique*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en lamelles
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 c. à c. de sucre
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Dans un bol, mélangez les lamelles de bœuf avec le vinaigre balsamique, la sauce soja, l'huile d'olive, le sucre, du sel et du poivre. Ajoutez la viande à l'Air Fryer et faites cuire encore 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le bœuf soit bien doré et parfumé au vinaigre balsamique.

Steaks hachés au paprika



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf haché avec le paprika, du sel et du poivre. Façonnez des steaks hachés de taille égale. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Boulettes de bœuf au pesto



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 2 c. à s. de pesto
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le bœuf haché, l'œuf, la chapelure, le pesto, du sel et du poivre. Formez des boulettes de taille égale et disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec des pâtes ou du riz.

Sauté de bœuf au basilic



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf coupé en lamelles
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de sucre
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à s. de basilic frais haché
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de bœuf, la sauce soja, le sucre et un peu de sel et de poivre. Faites cuire encore 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le bœuf soit bien doré. Incorporez le basilic haché juste avant de servir.

Bœuf grillé au thym



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf (entrecôte ou faux-filet)
- 1 c. à s. de thym frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez le bœuf avec l'huile d'olive, saupoudrez-le de thym, de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 8 à 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit bien grillée. Servez avec des légumes rôtis ou une salade.

Boulettes de bœuf au curcuma



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le bœuf haché, l'oignon, le curcuma, l'œuf, la chapelure, du sel et du poivre. Formez des boulettes de taille égale et disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec du riz ou du pain naan.



PORC

[Côtes de porc grillées](#)

[Filet mignon de porc au miel](#)

[Rôti de porc aux herbes](#)
[Brochettes de porc mariné](#)
[Côtes de porc barbecue](#)
[Sauté de porc au gingembre](#)
[Boulettes de porc à la coriandre](#)
[Côtes de porc à la moutarde](#)
[Porc sauté aux champignons](#)
[Rôti de porc à l'ail et au romarin](#)
[Saucisses de porc grillées](#)
[Côtes de porc à la bière](#)
[Filet de porc aux champignons](#)
[Brochettes de porc au citron](#)
[Sauté de porc au curry](#)
[Côtes de porc au miel et moutarde](#)
[Rôti de porc à l'ananas](#)
[Porc sauté aux poivrons](#)
[Côtes de porc à l'ail](#)
[Filet de porc aux épices](#)
[Porc au caramel](#)
[Sauté de porc aux pommes](#)
[Côtes de porc au paprika fumé](#)
[Ragoût de porc et légumes](#)
[Sauté de porc à la sauce hoisin](#)
[Brochettes de porc à l'ananas](#)
[Porc sauté au sésame](#)
[Côtes de porc aux épices](#)
[Porc sauté au basilic](#)
[Filet de porc aux épinards](#)

Côtes de porc grillées



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 côtes de porc
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Badigeonnez les côtes de porc avec l'huile d'olive, puis assaisonnez-les généreusement avec le paprika, le sel et le poivre. Placez-les dans l'Air Fryer sans les superposer pour une cuisson uniforme. Faites cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Filet mignon de porc au miel



Pour 4 personnes, 25 min

- 600 g de filet mignon de porc
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le miel, la sauce soja et l'ail haché. Badigeonnez généreusement le filet mignon avec ce mélange et laissez mariner pendant 15 minutes pour qu'il s'imprègne bien des saveurs. Disposez le filet dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en le retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme et une belle caramélisation.

Rôti de porc aux herbes



Pour 4 personnes, 45 min

- 1 rôti de porc (environ 1 kg)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à c. de thym
- Sel, poivre

Badigeonnez le rôti de porc avec l'huile d'olive, l'ail haché et le thym. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez-le dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 40 à 45 minutes, en le retournant à mi-cuisson pour garantir une cuisson homogène. Laissez reposer le rôti 10 minutes avant de le trancher, afin de bien conserver son jus.

Brochettes de porc mariné



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en cubes
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les cubes de porc avec la sauce soja, le miel et l'ail. Assaisonnez de sel et de poivre, puis laissez mariner pendant 30 minutes pour des saveurs optimales. Enfilez les cubes de porc sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour un doré uniforme.

Côtes de porc barbecue



Pour 4 personnes, 30 min

- 1 kg de côtes de porc
- 4 c. à s. de sauce barbecue
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les côtes de porc avec la sauce barbecue et l'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les côtes dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une caramélisation parfaite et une tendreté maximale.

Sauté de porc au gingembre



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- Sel, poivre

Mélangez les lamelles de porc avec la sauce soja, le miel et le gingembre, en veillant à bien les enrober pour que chaque morceau soit imprégné de saveur. Disposez les lamelles dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien doré et parfumé.

Boulettes de porc à la coriandre



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à s. de coriandre hachée
- Sel, poivre

Mélangez le porc haché avec l'œuf, la chapelure, l'ail et la coriandre hachée pour obtenir une préparation homogène. Formez des boulettes, puis faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Côtes de porc à la moutarde



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 côtes de porc
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les côtes de porc avec la moutarde de Dijon et l'huile d'olive, en les enrobant uniformément. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une belle couleur dorée.

Porc sauté aux champignons



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 1 oignon haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sauce soja
- Sel, poivre

Dans l'Air Fryer, faites revenir l'oignon et les champignons à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les lamelles de porc, l'huile d'olive et la sauce soja. Continuez la cuisson pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien doré et que les champignons soient tendres.

Rôti de porc à l'ail et au romarin



Pour 4 personnes, 40 min

- 1 rôti de porc (environ 1 kg)
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 branches de romarin
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'ail haché et le romarin avec l'huile d'olive. Badigeonnez le rôti de porc avec ce mélange et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 40 à 45 minutes, en retournant le rôti à mi-cuisson. Laissez-le reposer avant de le trancher.

Saucisses de porc grillées



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 saucisses de porc
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Badigeonnez les saucisses d'huile d'olive, puis saupoudrez-les de paprika, de sel et de poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Côtes de porc à la bière



Pour 4 personnes, 30 min

- 1 kg de côtes de porc
- 200 ml de bière blonde
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la bière, la sauce soja et le miel. Badigeonnez généreusement les côtes de porc avec cette marinade et laissez-les reposer pendant 30 minutes pour une meilleure imprégnation des saveurs. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme et un effet caramélisé.

Filet de porc aux champignons



Pour 4 personnes, 25 min

- 600 g de filet de porc
- 200 g de champignons émincés
- 1 oignon haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 100 ml de crème fraîche
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et les champignons dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes pour les attendrir. Ajoutez le filet de porc entier, badigeonné d'huile d'olive, et poursuivez la cuisson à 180°C pendant 15 à 20 minutes. Dans les dernières minutes, versez la crème fraîche, assaisonnez de sel et de poivre, puis servez bien chaud.

Brochettes de porc au citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en cubes
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le porc avec le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre, et laissez mariner pendant 15 minutes. Enfilez les cubes de porc sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Sauté de porc au curry



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 oignon haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 100 ml de lait de coco
- Sel, poivre

Mélangez le porc avec le curry en poudre et laissez mariner pendant 10 minutes. Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de porc et faites cuire encore 8 minutes. Incorporez le lait de coco dans les 2 dernières minutes de cuisson et assaisonnez avec du sel et du poivre.

*Côtes de porc au miel et
moutarde*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 côtes de porc
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, la moutarde et l'huile d'olive. Badigeonnez les côtes de porc avec ce mélange, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Rôti de porc à l'ananas



Pour 4 personnes, 40 min

- 1 rôti de porc (environ 1 kg)
- 200 g d'ananas en morceaux
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- Sel, poivre

Badigeonnez le rôti de porc avec la sauce soja et le miel. Disposez les morceaux d'ananas autour du rôti dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 35 à 40 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le rôti soit bien doré et caramélisé.

Porc sauté aux poivrons



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 1 oignon haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sauce soja
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et le poivron dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de porc, l'huile d'olive et la sauce soja. Faites cuire encore 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le porc soit bien doré et les poivrons tendres.

Côtes de porc à l'ail



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 côtes de porc
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les côtes de porc avec l'ail et l'huile d'olive. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Filet de porc aux épices



Pour 4 personnes, 20 min

- 600 g de filet de porc
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les épices avec l'huile d'olive et badigeonnez le filet de porc avec ce mélange. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Porc au caramel



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de porc coupé en cubes
- 2 c. à s. de sucre brun
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les cubes de porc et faites-les cuire 10 minutes supplémentaires. Pendant ce temps, mélangez le sucre brun, la sauce soja et le vinaigre de riz dans un bol. Versez ce mélange sur le porc et remettez à cuire pendant encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien la viande.

Sauté de porc aux pommes



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 2 pommes coupées en quartiers
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. de miel
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de porc, l'huile d'olive, et faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez les pommes, la cannelle et le miel, puis faites cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres et caramélisées. Assaisonnez de sel et de poivre avant de servir.

Côtes de porc au paprika fumé



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 côtes de porc
- 1 c. à s. de paprika fumé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le paprika fumé et l'ail. Badigeonnez généreusement les côtes de porc avec ce mélange. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées. Ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre avant de servir.

Ragoût de porc et légumes



Pour 4 personnes, 40 min

- 400 g de porc coupé en cubes
- 2 carottes coupées en rondelles
- 2 pommes de terre coupées en cubes
- 1 oignon haché
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et les carottes dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les cubes de porc et faites cuire encore 10 minutes. Ajoutez les pommes de terre, versez le bouillon, et poursuivez la cuisson pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre et que les légumes soient cuits. Assaisonnez de sel et de poivre avant de servir.

Sauté de porc à la sauce hoisin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 2 c. à s. de sauce hoisin
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes.
Mélangez la sauce hoisin, la sauce soja et le miel dans un bol. Ajoutez les lamelles de porc dans l'Air Fryer et faites cuire pendant 8 à 10 minutes.
Ajoutez ensuite la sauce hoisin et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce que le porc soit enrobé de la sauce.

Brochettes de porc à l'ananas



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en cubes
- 200 g d'ananas coupé en morceaux
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de sauce soja
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de porc avec le miel et la sauce soja, laissez mariner pendant 15 minutes. Enfilez le porc et l'ananas sur des brochettes en alternance. Disposez les brochettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une belle caramélisation.

Porc sauté au sésame



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 oignon haché
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de porc, la sauce soja, l'huile de sésame et les graines de sésame. Faites cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et enrobée des graines de sésame. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Côtes de porc aux épices



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 côtes de porc
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les épices avec l'huile d'olive, puis badigeonnez généreusement les côtes de porc avec ce mélange. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 15 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées et parfumées.

Porc sauté au basilic



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de porc coupé en lamelles
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de basilic frais haché
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de porc, la sauce soja, le sucre et l'huile d'olive. Faites cuire pendant 10 minutes en remuant à mi-cuisson. Ajoutez le basilic frais dans les 2 dernières minutes de cuisson pour parfumer le plat.

Filet de porc aux épinards



Pour 4 personnes, 25 min

- 600 g de filet de porc
- 200 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 100 ml de crème fraîche
- Sel, poivre

Faites revenir l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 minutes. Ajoutez les épinards et faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Retirez les épinards et faites cuire le filet de porc dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 minutes. Ajoutez la crème fraîche dans les dernières minutes de cuisson. Servez avec les épinards.



POULET

[Ailes de poulet barbecue](#)

[Poulet frit façon Kentucky](#)

[Blancs de poulet marinés au citron](#)

[Nuggets de poulet maison](#)
[Cuisses de poulet aux herbes](#)
[Brochettes de poulet mariné au yaourt](#)
[Ailes de poulet épicées](#)
[Poulet tandoori](#)
[Blancs de poulet farcis au fromage](#)
[Poulet au curry et lait de coco](#)
[Poulet sauté au gingembre](#)
[Poulet à la moutarde](#)
[Poulet sauté au sésame](#)
[Poulet mariné au soja et miel](#)
[Poulet croustillant au parmesan](#)
[Aiguillettes de poulet au citron et herbes](#)
[Poulet mariné à la coriandre et citron vert](#)
[Poulet au curry express](#)
[Poulet pané au sésame](#)
[Poulet mariné à l'ail et au romarin](#)
[Poulet sauté au poivre noir](#)
[Poulet mariné au paprika fumé](#)
[Poulet au citron et au thym](#)
[Poulet croustillant au panko](#)
[Poulet à la sauce teriyaki](#)
[Poulet sauté à la sauce hoisin](#)
[Blancs de poulet au pesto](#)
[Poulet sauté à l'orange](#)

Ailes de poulet barbecue



Pour 4 personnes, 25 min

- 1 kg d'ailes de poulet
- 4 c. à s. de sauce barbecue
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les ailes de poulet avec la sauce barbecue, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Placez-les dans l'Air Fryer sans les superposer et faites cuire à 200°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien caramélisées et croustillantes.

Poulet frit façon Kentucky



Pour 4 personnes, 30 min

- 8 morceaux de poulet (cuisses, ailes, etc.)
- 200 g de farine
- 2 œufs battus
- 100 g de chapelure
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- Sel, poivre

Trempez les morceaux de poulet successivement dans la farine, les œufs battus et la chapelure mélangée avec le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une texture bien croustillante.

*Blancs de poulet marinés au
citron*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Faites mariner les blancs de poulet dans ce mélange pendant 15 minutes pour bien imprégner les saveurs. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits à l'intérieur.

Nuggets de poulet maison



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet
- 100 g de farine
- 2 œufs battus
- 100 g de chapelure
- Sel, poivre

Coupez le poulet en morceaux, puis trempez-les successivement dans la farine, les œufs battus et la chapelure pour bien les enrober. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Cuisses de poulet aux herbes



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 cuisses de poulet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de thym
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre

Badigeonnez les cuisses de poulet avec l'huile d'olive, puis frottez-les avec le thym, l'ail, le sel et le poivre pour imprégner les saveurs. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient uniformément dorées.

*Brochettes de poulet mariné au
yaourt*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en cubes
- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre

Mélangez le yaourt, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre pour obtenir une marinade onctueuse. Laissez mariner les morceaux de poulet pendant 30 minutes. Enfilez-les sur des brochettes, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le poulet soit tendre et légèrement doré.

Ailes de poulet épicées



Pour 4 personnes, 25 min

- 1 kg d'ailes de poulet
- 2 c. à s. de sauce pimentée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Mélangez les ailes de poulet avec la sauce pimentée, l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Poulet tandoori



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 cuisses de poulet
- 2 c. à s. de yaourt
- 1 c. à s. de pâte tandoori
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Mélangez le yaourt, la pâte tandoori et le jus de citron. Badigeonnez les cuisses de poulet avec ce mélange et laissez mariner pendant 1 heure. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

*Blancs de poulet farcis au
fromage*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de poulet
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Fendez les blancs de poulet en portefeuille et farcissez-les de fromage râpé. Badigeonnez-les d'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et le fromage fondu à l'intérieur.

Poulet au curry et lait de coco



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 filets de poulet
- 1 c. à s. de pâte de curry
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon haché
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les filets de poulet et la pâte de curry, puis faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite le lait de coco et poursuivez la cuisson pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

Poulet sauté au gingembre



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en lamelles
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé

Mélangez le poulet avec le gingembre, la sauce soja et l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes, puis ajoutez le poulet et faites cuire encore 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.

Poulet à la moutarde



Pour 4 personnes, 20 min

Ingrédients :

- 4 filets de poulet
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les filets de poulet avec la moutarde de Dijon, puis assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.

Poulet sauté au sésame



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en lamelles
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de poulet, l'huile de sésame et les graines de sésame, puis faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.

Poulet mariné au soja et miel



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez la sauce soja, le miel et l'huile d'olive. Faites mariner les blancs de poulet dans ce mélange pendant 15 minutes. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Poulet croustillant au parmesan



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 blancs de poulet
- 50 g de parmesan râpé
- 100 g de chapelure
- 2 œufs battus
- Sel, poivre

Mélangez le parmesan et la chapelure dans un bol. Trempez les blancs de poulet dans les œufs battus, puis enrobez-les du mélange de chapelure et de parmesan. Disposez les blancs de poulet dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants.

*Aiguillettes de poulet au citron et
herbes*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de persil frais haché
- Sel, poivre

Mélangez les aiguillettes de poulet avec le jus de citron, l'huile d'olive, le persil, du sel et du poivre. Laissez mariner pendant 10 minutes. Disposez les aiguillettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

*Poulet mariné à la coriandre et
citron vert*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron vert, la coriandre et l'huile d'olive, puis faites mariner les blancs de poulet dans ce mélange pendant 15 minutes. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.

Poulet au curry express



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 oignon haché
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les filets de poulet et le curry en poudre, puis faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite le lait de coco et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le poulet soit bien tendre.

Poulet pané au sésame



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 100 g de chapelure
- 2 œufs battus
- Sel, poivre

Mélangez la chapelure avec les graines de sésame. Trempez les morceaux de poulet dans les œufs battus, puis enrobez-les du mélange de chapelure et de sésame. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Poulet mariné à l'ail et au romarin



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 cuisses de poulet
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de romarin frais haché
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'ail, le romarin et l'huile d'olive, puis badigeonnez les cuisses de poulet avec ce mélange. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

Poulet sauté au poivre noir



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en lamelles
- 1 c. à s. de poivre noir concassé
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de poulet, la sauce soja et le poivre noir concassé. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et parfumé.

Poulet mariné au paprika fumé



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de poulet
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'huile d'olive et le paprika fumé, puis badigeonnez les blancs de poulet avec ce mélange. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement caramélisés.

Poulet au citron et au thym



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 cuisses de poulet
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de thym frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le thym. Badigeonnez les cuisses de poulet avec ce mélange, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et bien parfumées.

Poulet croustillant au panko



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de poulet
- 100 g de chapelure panko
- 2 œufs battus
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Trempez les blancs de poulet dans les œufs battus, puis enrobez-les de chapelure panko. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Poulet à la sauce teriyaki



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en lamelles
- 3 c. à s. de sauce teriyaki
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de poulet et la sauce teriyaki, puis faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien enrobé de sauce et légèrement caramélisé.

Poulet sauté à la sauce hoisin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en lamelles
- 2 c. à s. de sauce hoisin
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de poulet, la sauce hoisin et la sauce soja, puis faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et enrobé de sauce.

Blancs de poulet au pesto



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de poulet
- 2 c. à s. de pesto
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les blancs de poulet avec le pesto et l'huile d'olive. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et le pesto légèrement croustillant.

Poulet sauté à l'orange



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de poulet coupés en lamelles
- 100 ml de jus d'orange
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 oignon émincé

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de poulet, le jus d'orange, la sauce soja et le miel. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise et enrobe bien le poulet.



DINDE

[Escalopes de dinde panées](#)

[Cuisses de dinde rôties](#)

[Boulettes de dinde épicées](#)

[Brochettes de dinde marinée au citron](#)
[Escalopes de dinde au parmesan](#)
[Dinde au curry et lait de coco](#)
[Blancs de dinde farcis au fromage](#)
[Sauté de dinde au poivre](#)
[Dinde au paprika fumé](#)
[Brochettes de dinde et légumes](#)
[Roulés de dinde aux épinards](#)
[Dinde marinée au miel et à la moutarde](#)
[Dinde sautée au gingembre](#)
[Dinde au pesto](#)
[Cuisses de dinde au paprika doux](#)
[Boulettes de dinde au cumin](#)
[Escalopes de dinde au citron et au thym](#)
[Dinde en croûte de sésame](#)
[Blancs de dinde au miel et au romarin](#)
[Dinde sautée à la sauce soja et ail](#)
[Cuisses de dinde au poivre et citron](#)
[Dinde au curry et à l'ananas](#)
[Roulés de dinde au fromage et aux herbes](#)
[Sauté de dinde à la moutarde](#)
[Cuisses de dinde au miel et sésame](#)
[Dinde à la crème et aux champignons](#)
[Brochettes de dinde au romarin](#)
[Dinde au citron vert et coriandre](#)
[Dinde à l'orange et au miel](#)

Escalopes de dinde panées



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 escalopes de dinde
- 100 g de chapelure
- 2 œufs battus
- 50 g de farine
- Sel, poivre

Trempez les escalopes de dinde dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Cuisses de dinde rôties



Pour 4 personnes, 40 min

- 2 cuisses de dinde
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de thym
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre

Badigeonnez les cuisses de dinde avec l'huile d'olive, le thym et l'ail. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 35 à 40 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante.

Boulettes de dinde épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de dinde hachée
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Mélangez la dinde hachée, l'oignon, l'œuf, la chapelure et le paprika. Formez des boulettes de taille égale. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.

Brochettes de dinde marinée au citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de dinde coupée en cubes
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de dinde avec le jus de citron, l'huile d'olive et l'ail. Laissez mariner pendant 15 minutes. Enfilez les cubes de dinde sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes.

Escalopes de dinde au parmesan



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 escalopes de dinde
- 50 g de parmesan râpé
- 100 g de chapelure
- 2 œufs battus
- Sel, poivre

Mélangez la chapelure et le parmesan. Trempez les escalopes de dinde dans les œufs battus, puis enrobez-les du mélange parmesan-chapelure. Disposez-les dans l’Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu’à ce qu’elles soient dorées.

Dinde au curry et lait de coco



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de filets de dinde coupés en morceaux
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez la dinde et le curry, puis faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite le lait de coco et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

*Blancs de dinde farcis au
fromage*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de dinde
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Fendez les blancs de dinde et farcissez-les de fromage râpé. Badigeonnez-les d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Sauté de dinde au poivre



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de dinde coupés en lamelles
- 1 c. à c. de poivre noir concassé
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de dinde, la sauce soja et le poivre noir. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien dorée.

Dinde au paprika fumé



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de dinde
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les blancs de dinde avec l'huile d'olive et le paprika fumé. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés.

Brochettes de dinde et légumes



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de dinde coupée en cubes
- 1 poivron coupé en morceaux
- 1 oignon coupé en morceaux
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Enfilez la dinde et les légumes sur des brochettes, puis badigeonnez-les d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes en retournant à mi-cuisson.

Roulés de dinde aux épinards



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 escalopes de dinde
- 100 g d'épinards frais
- 100 g de fromage frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Étalez les épinards et le fromage frais sur les escalopes de dinde, roulez-les et maintenez avec des cure-dents. Badigeonnez d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

Dinde marinée au miel et à la moutarde



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de dinde
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, la moutarde et l'huile d'olive. Badigeonnez les blancs de dinde avec ce mélange et laissez mariner pendant 15 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dinde sautée au gingembre



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de dinde coupés en lamelles
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez la dinde, le gingembre et la sauce soja, puis faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que la dinde soit dorée et parfumée.

Dinde au pesto



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de dinde
- 2 c. à s. de pesto
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les blancs de dinde avec le pesto et l'huile d'olive. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et le pesto légèrement croustillant.

Cuisses de dinde au paprika doux



Pour 4 personnes, 40 min

- 2 cuisses de dinde
- 1 c. à s. de paprika doux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'huile d'olive et le paprika doux, puis badigeonnez les cuisses de dinde. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

Boulettes de dinde au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de dinde hachée
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la dinde hachée, l'oignon, l'œuf, la chapelure et le cumin. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Formez des boulettes et disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

*Escalopes de dinde au citron et
au thym*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 escalopes de dinde
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de thym frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le thym, puis badigeonnez les escalopes de dinde. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les escalopes soient bien dorées et parfumées.

Dinde en croûte de sésame



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de dinde en morceaux
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 100 g de chapelure
- 2 œufs battus
- Sel, poivre

Mélangez la chapelure avec les graines de sésame. Trempez les morceaux de dinde dans les œufs battus, puis enrobez-les de ce mélange. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Blancs de dinde au miel et au romarin



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de dinde
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de romarin frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, le romarin et l'huile d'olive. Badigeonnez les blancs de dinde avec ce mélange et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Dinde sautée à la sauce soja et ail



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de dinde coupés en lamelles
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 3 minutes. Ajoutez les lamelles de dinde, la sauce soja et un peu de sel et poivre. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la dinde soit dorée.

Cuisses de dinde au poivre et citron



Pour 4 personnes, 40 min

- 2 cuisses de dinde
- 1 c. à s. de poivre concassé
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre concassé, puis badigeonnez les cuisses de dinde. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 35 à 40 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Dinde au curry et à l'ananas



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de filets de dinde coupés en morceaux
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 200 g d'ananas en morceaux
- 1 oignon émincé
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez la dinde et le curry, puis faites cuire 10 minutes. Ajoutez les morceaux d'ananas et le lait de coco, puis laissez cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

*Roulés de dinde au fromage et
aux herbes*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 escalopes de dinde
- 100 g de fromage frais
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Étalez le fromage frais et saupoudrez d'herbes sur les escalopes de dinde. Roulez-les et fixez avec des cure-dents. Badigeonnez d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

Sauté de dinde à la moutarde



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de filets de dinde coupés en morceaux
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez la dinde, la moutarde de Dijon et faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la dinde soit dorée et bien enrobée de sauce.

*Cuisses de dinde au miel et
sésame*



Pour 4 personnes, 40 min

- 2 cuisses de dinde
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, les graines de sésame et l'huile d'olive. Badigeonnez les cuisses de dinde avec ce mélange. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées.

Dinde à la crème et aux champignons



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de filets de dinde coupés en morceaux
- 200 g de champignons émincés
- 200 ml de crème fraîche
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon et les champignons dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez la dinde et faites cuire pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite la crème fraîche et laissez cuire encore 5 minutes.

Brochettes de dinde au romarin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de dinde coupée en cubes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de romarin frais haché
- Sel, poivre

Enfilez les cubes de dinde sur des brochettes, puis badigeonnez-les d'huile d'olive et saupoudrez de romarin. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes en retournant à mi-cuisson.

Dinde au citron vert et coriandre



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 blancs de dinde
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron vert, l'huile d'olive et la coriandre. Badigeonnez les blancs de dinde avec ce mélange et laissez mariner pendant 15 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes.

Dinde à l'orange et au miel



Pour 4 personnes, 25 min

Ingrédients :

- 400 g de filets de dinde coupés en lamelles
- 100 ml de jus d'orange
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir les lamelles de dinde dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez le jus d'orange et le miel, puis poursuivez la cuisson pendant 10 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise et enrobe bien la viande.



VEAU

[Escalopes de veau panées](#)

[Blanquette de veau rapide](#)

[Côtes de veau grillées aux herbes](#)
[Sauté de veau aux champignons](#)
[Veau mariné au citron et thym](#)
[Veau à la moutarde](#)
[Escalopes de veau au parmesan](#)
[Veau aux légumes rôtis](#)
[Veau mariné à l'ail et au romarin](#)
[Côtes de veau au poivre noir](#)
[Veau sauté à la sauce soja et miel](#)
[Veau mariné au citron vert et coriandre](#)
[Escalopes de veau à la crème et champignons](#)
[Veau sauté au basilic](#)
[Côtes de veau à la sauce teriyaki](#)
[Ragoût de veau et légumes](#)
[Brochettes de veau au cumin](#)
[Veau aux tomates et herbes de Provence](#)
[Côtes de veau au miel et moutarde](#)
[Veau aux olives et citron confit](#)
[Sauté de veau aux poivrons](#)
[Veau mariné au yaourt et épices](#)
[Ragoût de veau à la tomate et aux épices](#)
[Côtes de veau aux épices marocaines](#)
[Veau à l'orange et au miel](#)

Escalopes de veau panées



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 escalopes de veau
- 100 g de chapelure
- 50 g de farine
- 2 œufs battus
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Trempez les escalopes de veau dans la farine, puis dans les œufs battus, et enfin dans la chapelure. Disposez-les dans l'Air Fryer, en vaporisant légèrement d'huile d'olive, et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes.

Blanquette de veau rapide



Pour 4 personnes, 35 min

- 600 g de veau coupé en cubes
- 1 oignon émincé
- 2 carottes coupées en rondelles
- 200 ml de crème fraîche
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et les carottes dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les cubes de veau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Ajoutez le bouillon de volaille et faites cuire encore 15 minutes. Terminez en ajoutant la crème fraîche dans les dernières minutes, puis assaisonnez de sel et de poivre.

*Côtes de veau grillées aux
herbes*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 côtes de veau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de thym
- Sel, poivre

Badigeonnez les côtes de veau avec l'huile d'olive, puis frottez-les avec l'ail et le thym. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien grillées.

Sauté de veau aux champignons



Pour 4 personnes, 30 min

- 500 g de veau coupé en morceaux
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 200 ml de crème fraîche
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de veau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez les champignons et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires. Ajoutez enfin la crème fraîche dans les dernières minutes de cuisson et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Veau mariné au citron et thym



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 escalopes de veau
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de thym
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le thym. Badigeonnez les escalopes de veau avec ce mélange et laissez mariner pendant 15 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Veau à la moutarde



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de veau coupé en morceaux
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 oignon émincé
- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de veau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez la moutarde et la crème fraîche, puis laissez mijoter encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que la sauce épaisse.

Escalopes de veau au parmesan



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 escalopes de veau
- 50 g de parmesan râpé
- 100 g de chapelure
- 2 œufs battus
- Sel, poivre

Mélangez le parmesan et la chapelure. Trempez les escalopes de veau dans les œufs battus, puis enrobez-les du mélange parmesan-chapelure. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Veau aux légumes rôtis



Pour 4 personnes, 30 min

- 600 g de veau en morceaux
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 courgette coupée en morceaux
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les morceaux de veau et les légumes avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en mélangeant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit dorée et les légumes tendres.

Veau mariné à l'ail et au romarin



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 côtes de veau
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de romarin frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'ail, le romarin et l'huile d'olive. Badigeonnez les côtes de veau avec ce mélange et laissez mariner pendant 15 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

Côtes de veau au poivre noir



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 côtes de veau
- 1 c. à c. de poivre noir concassé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Badigeonnez les côtes de veau avec l'huile d'olive et saupoudrez de poivre noir concassé. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en retournant à mi-cuisson.

Veau sauté à la sauce soja et miel



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de veau coupé en lamelles
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de veau, la sauce soja et le miel. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et la sauce légèrement caramélisée.

*Veau mariné au citron vert et
coriandre*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de veau coupé en cubes
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron vert, la coriandre et l'huile d'olive. Faites mariner les morceaux de veau pendant 15 minutes. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Escalopes de veau à la crème et champignons



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 escalopes de veau
- 200 g de champignons émincés
- 1 oignon émincé
- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et les champignons dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les escalopes de veau et faites cuire pendant 10 à 12 minutes. Incorporez la crème fraîche et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Veau sauté au basilic



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de veau coupé en lamelles
- 2 c. à s. de basilic frais haché
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de veau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez le basilic frais dans les 2 dernières minutes de cuisson et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Côtes de veau à la sauce teriyaki



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 côtes de veau
- 3 c. à s. de sauce teriyaki
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les côtes de veau avec la sauce teriyaki et l'huile d'olive. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et légèrement caramélisées.

Ragoût de veau et légumes



Pour 4 personnes, 40 min

- 600 g de veau coupé en cubes
- 2 carottes coupées en rondelles
- 2 pommes de terre coupées en morceaux
- 1 oignon émincé
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et les carottes dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de veau et faites cuire encore 10 minutes. Incorporez les pommes de terre et le bouillon, puis laissez mijoter à 180°C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre et les légumes bien cuits.

Brochettes de veau au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de veau coupé en cubes
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de veau avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Enfilez-les sur des brochettes, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement grillées.

*Veau aux tomates et herbes de
Provence*



Pour 4 personnes, 30 min

- 500 g de veau coupé en morceaux
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de veau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez les tomates concassées et les herbes de Provence, puis laissez mijoter encore 15 minutes.

*Côtes de veau au miel et
moutarde*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 côtes de veau
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, la moutarde et l'huile d'olive. Badigeonnez les côtes de veau avec ce mélange et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et légèrement caramélisées.

Veau aux olives et citron confit



Pour 4 personnes, 35 min

- 500 g de veau coupé en morceaux
- 100 g d'olives vertes
- 1 citron confit coupé en morceaux
- 1 oignon émincé
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de veau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez les olives, le citron confit et le bouillon. Laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Sauté de veau aux poivrons



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de veau coupé en lamelles
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et le poivron dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles de veau et faites-les cuire encore 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le veau soit doré et les poivrons tendres.

Veau mariné au yaourt et épices



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de veau coupé en cubes
- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre

Mélangez le yaourt, le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Faites mariner les cubes de veau dans ce mélange pendant 30 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le veau soit doré.

*Ragoût de veau à la tomate et
aux épices*



Pour 4 personnes, 40 min

- 500 g de veau coupé en morceaux
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 oignon émincé
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 200 ml de bouillon de volaille
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de veau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez les tomates, les épices et le bouillon, puis laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes.

*Côtes de veau aux épices
marocaines*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 côtes de veau
- 1 c. à c. de ras el-hanout
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les côtes de veau avec l'huile d'olive et saupoudrez de ras el-hanout. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et parfumées.

Veau à l'orange et au miel



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de veau coupé en morceaux
- 100 ml de jus d'orange
- 2 c. à s. de miel
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux de veau, le jus d'orange et le miel, puis faites cuire encore 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la sauce réduise et enrobe bien la viande.



AGNEAU

[Côtelettes d'agneau grillées aux herbes](#)

[Ragoût d'agneau aux légumes](#)

[Agneau mariné au yaourt et menthe](#)

[Brochettes d'agneau au cumin](#)
[Côtelettes d'agneau à la moutarde](#)
[Sauté d'agneau aux poivrons](#)
[Gigot d'agneau au romarin](#)
[Agneau au miel et au cumin](#)
[Curry d'agneau et légumes](#)
[Agneau rôti à l'ail et au thym](#)
[Brochettes d'agneau à la coriandre et citron](#)
[Sauté d'agneau au gingembre](#)
[Agneau mariné au yaourt et épices](#)
[Côtelettes d'agneau au miel et au romarin](#)
[Agneau au paprika et herbes de Provence](#)
[Sauté d'agneau à la coriandre et au citron vert](#)
[Brochettes d'agneau à la sauce soja et gingembre](#)
[Côtelettes d'agneau au thym et au citron](#)
[Sauté d'agneau au poivre noir](#)
[Agneau mariné à la sauce teriyaki](#)
[Rôti d'agneau à la sauce au vin rouge](#)
[Curry d'agneau à la coriandre](#)
[Agneau au miel et aux épices](#)
[Sauté d'agneau aux épinards](#)
[Brochettes d'agneau au paprika fumé](#)
[Gigot d'agneau au cumin et coriandre](#)
[Curry d'agneau aux légumes](#)

*Côtelettes d'agneau grillées aux
herbes*



Pour 4 personnes, 20 min

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de romarin frais haché
- Sel, poivre

Mélangez l'huile d'olive, l'ail et le romarin, puis badigeonnez les côtelettes d'agneau avec ce mélange. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Disposez les côtelettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes à l'extérieur.

Ragoût d'agneau aux légumes



Pour 4 personnes, 40 min

- 600 g de morceaux d'agneau
- 2 carottes coupées en rondelles
- 2 pommes de terre coupées en morceaux
- 1 oignon émincé
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux d'agneau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez les carottes, les pommes de terre et le bouillon, puis faites cuire encore 25 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre et les légumes cuits.

Agneau mariné au yaourt et menthe



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g de morceaux d'agneau
- 100 g de yaourt nature
- 2 c. à s. de menthe fraîche hachée
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Mélangez le yaourt, la menthe et le jus de citron, puis faites mariner les morceaux d'agneau dans ce mélange pendant 30 minutes. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Brochettes d'agneau au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en cubes
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les cubes d'agneau avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Enfilez-les sur des brochettes, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et grillées.

Côtelettes d'agneau à la moutarde



Pour 4 personnes, 20 min

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Mélangez la moutarde, l'huile d'olive et l'ail, puis badigeonnez les côtelettes d'agneau avec ce mélange. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Sauté d'agneau aux poivrons



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g d'agneau coupé en lamelles
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et le poivron dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles d'agneau et faites cuire encore 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée et les poivrons tendres.

Gigot d'agneau au romarin



Pour 4 personnes, 40 min

- 1 petit gigot d'agneau (environ 1 kg)
- 2 branches de romarin frais
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez le gigot d'agneau avec l'huile d'olive, l'ail et les branches de romarin. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 35 à 40 minutes, en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Agneau au miel et au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en morceaux
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, le cumin et l'huile d'olive, puis badigeonnez les morceaux d'agneau avec ce mélange. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Curry d'agneau et légumes



Pour 4 personnes, 30 min

- 400 g d'agneau coupé en morceaux
- 1 oignon émincé
- 2 carottes coupées en rondelles
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à s. de pâte de curry
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et les carottes dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez l'agneau et la pâte de curry, puis faites cuire pendant 10 minutes. Versez le lait de coco et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Agneau rôti à l'ail et au thym



Pour 4 personnes, 40 min

- 1 gigot d'agneau
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de thym frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez le gigot d'agneau avec l'huile d'olive, l'ail et le thym. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 35 à 40 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et juteuse.

*Brochettes d'agneau à la
coriandre et citron*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en cubes
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les cubes d'agneau avec la coriandre, le jus de citron et l'huile d'olive. Laissez mariner pendant 15 minutes. Enfilez les cubes sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes.

Sauté d'agneau au gingembre



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en lamelles
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon et le gingembre dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles d'agneau et faites-les cuire pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et enrobées de sauce soja.

*Agneau mariné au yaourt et
épices*



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g de morceaux d'agneau
- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre

Mélangez le yaourt, le paprika et le cumin, puis faites mariner l'agneau dans ce mélange pendant 30 minutes. Disposez les morceaux dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Côtelettes d'agneau au miel et au romarin



Pour 4 personnes, 20 min

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de romarin frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le miel, le romarin et l'huile d'olive, puis badigeonnez les côtelettes d'agneau avec ce mélange. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Agneau au paprika et herbes de Provence



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en morceaux
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les morceaux d'agneau avec l'huile d'olive, le paprika et les herbes de Provence. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

*Sauté d'agneau à la coriandre et
au citron vert*



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g d'agneau coupé en morceaux
- 1 oignon émincé
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux d'agneau, le jus de citron vert et la coriandre, puis faites cuire encore 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien dorée et parfumée.

*Brochettes d'agneau à la sauce
soja et gingembre*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en cubes
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les cubes d'agneau avec la sauce soja, le gingembre et l'huile d'olive. Enfilez-les sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

*Côtelettes d'agneau au thym et
au citron*



Pour 4 personnes, 20 min

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de thym frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron, le thym et l'huile d'olive, puis badigeonnez les côtelettes d'agneau avec ce mélange. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Sauté d'agneau au poivre noir



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en morceaux
- 1 c. à c. de poivre noir concassé
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les morceaux d'agneau et le poivre noir concassé, puis faites cuire encore 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée et bien parfumée.

Agneau mariné à la sauce teriyaki



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en cubes
- 3 c. à s. de sauce teriyaki
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les cubes d'agneau avec la sauce teriyaki et l'huile d'olive. Laissez mariner pendant 15 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et caramélisés.

*Rôti d'agneau à la sauce au vin
rouge*



Pour 4 personnes, 40 min

- 1 rôti d'agneau (environ 1 kg)
- 200 ml de vin rouge
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de thym
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez le rôti d'agneau avec l'huile d'olive, l'ail et le thym. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 35 à 40 minutes, en le retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, préparez une sauce avec le vin rouge en le faisant réduire à feu doux. Servez le rôti avec la sauce au vin.

Curry d'agneau à la coriandre



Pour 4 personnes, 30 min

- 400 g d'agneau coupé en morceaux
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. de pâte de curry
- 200 ml de lait de coco
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez l'agneau et la pâte de curry, puis faites cuire pendant 10 minutes. Incorporez le lait de coco et laissez mijoter encore 10 minutes. Servez avec la coriandre fraîche parsemée sur le dessus.

Agneau au miel et aux épices



Pour 4 personnes, 25 min

- 600 g d'agneau coupé en morceaux
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites revenir l'oignon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Mélangez l'agneau avec le miel, le cumin, le paprika et l'huile d'olive, puis ajoutez-le dans l'Air Fryer. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que l'agneau soit doré et légèrement caramélisé.

Sauté d'agneau aux épinards



Pour 4 personnes, 25 min

- 400 g d'agneau coupé en lamelles
- 200 g d'épinards frais
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez les lamelles d'agneau et faites-les dorer pendant 10 minutes. Incorporez les épinards frais et laissez cuire encore 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement flétris.

*Brochettes d'agneau au paprika
fumé*



Pour 4 personnes, 20 min

- 400 g d'agneau coupé en cubes
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les cubes d'agneau avec le paprika fumé et l'huile d'olive. Enfilez-les sur des brochettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Gigot d'agneau au cumin et coriandre



Pour 4 personnes, 40 min

- 1 gigot d'agneau (environ 1 kg)
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le cumin, la coriandre et l'huile d'olive, puis badigeonnez le gigot d'agneau avec ce mélange. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 35 à 40 minutes, en le retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré à l'extérieur et tendre à l'intérieur.

Curry d'agneau aux légumes



Pour 4 personnes, 30 min

- 400 g d'agneau coupé en morceaux
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 courgette coupée en morceaux
- 1 oignon émincé
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à s. de pâte de curry
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon, les carottes et la courgette dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 minutes. Ajoutez l'agneau et la pâte de curry, puis faites cuire pendant 10 minutes. Versez le lait de coco et laissez mijoter encore 10 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.



CANARD

[Magret de canard grillé au miel et au romarin](#)

[Confit de canard express](#)

[Magret de canard au poivre vert](#)

[Aiguillettes de canard au vinaigre balsamique](#)
[Cuisses de canard au miel et au thym](#)

Magret de canard grillé au miel et au romarin



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 magrets de canard
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de romarin frais
- Sel, poivre

Incisez la peau des magrets de canard en croisillons. Mélangez le miel et le romarin, puis badigeonnez les magrets avec ce mélange. Disposez-les dans l'Air Fryer côté peau vers le haut et faites cuire à 200°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Confit de canard express



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 cuisses de canard confites
- 1 c. à s. de graisse de canard (facultatif)
- Sel, poivre

Disposez les cuisses de canard confites dans l'Air Fryer. Si vous le souhaitez, badigeonnez-les légèrement avec de la graisse de canard pour plus de croustillant. Faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la peau soit bien dorée et croustillante.

Magret de canard au poivre vert



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 magrets de canard
- 1 c. à s. de poivre vert concassé
- 2 c. à s. de crème fraîche
- Sel

Incisez la peau des magrets en croisillons et assaisonnez-les avec le poivre vert et du sel. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la crème fraîche et le poivre dans une casserole. Servez les magrets avec la sauce.

*Aiguillettes de canard au vinaigre
balsamique*



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g d'aiguillettes de canard
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le vinaigre balsamique, le miel et l'huile d'olive, puis badigeonnez les aiguillettes de canard. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Cuisses de canard au miel et au thym



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 cuisses de canard
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de thym
- Sel, poivre

Badigeonnez les cuisses de canard avec le miel et saupoudrez de thym. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



POISSONS BLANCS

[Cabillaud grillé au citron et herbes](#)

[Colin pané au panko](#)

[Sole meunière express](#)
[Filet de merlan en croûte de moutarde](#)
[Cabillaud en papillote aux légumes](#)
[Filets de lieu noir au pesto](#)
[Colin au beurre citronné et câpres](#)
[Sole en croûte d'herbes](#)
[Merlan à la sauce tomate](#)
[Cabillaud à la sauce au curry.](#)
[Sole aux amandes](#)
[Colin en croûte de parmesan](#)
[Filets de merlan à la moutarde et miel](#)
[Cabillaud aux épices douces](#)
[Sole grillée au beurre citronné](#)
[Filets de merlan en papillote avec tomates cerises](#)
[Cabillaud à la provençale](#)
[Colin au basilic et tomates séchées](#)
[Sole aux câpres et citron](#)
[Filets de lieu noir à l'ail et au persil](#)
[Cabillaud à la crème et au poivre](#)
[Merlan au citron et au thym](#)
[Cabillaud rôti à l'estragon](#)
[Sole à la crème et aux champignons](#)
[Filets de lieu noir à la sauce à l'aneth](#)
[Cabillaud au citron confit et olives](#)

*Cabillaud grillé au citron et
herbes*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de cabillaud
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de persil frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez généreusement les filets de cabillaud avec l'huile d'olive, le jus de citron et saupoudrez de persil. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer, en veillant à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en retournant délicatement à mi-cuisson pour une cuisson uniforme. Le poisson doit être tendre et parfumé.

Colin pané au panko



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de colin
- 100 g de chapelure panko
- 2 œufs battus
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Trempez soigneusement chaque filet de colin dans les œufs battus, puis enrobez-les entièrement de chapelure panko. Salez et poivrez selon votre goût. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer, en les espaçant légèrement pour permettre une bonne circulation de l'air. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et croustillant.

Sole meunière express



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 filets de sole
- 2 c. à s. de farine
- 50 g de beurre
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Farinez légèrement les filets de sole de chaque côté, en secouant pour enlever l'excès. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une petite casserole et ajoutez le jus de citron. Remuez bien pour obtenir une sauce lisse. Servez les filets de sole arrosés de cette sauce au beurre citronné.

*Filet de merlan en croûte de
moutarde*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de merlan
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les filets de merlan de moutarde de Dijon, en étalant uniformément. Saupoudrez de chapelure pour créer une croûte croustillante, puis salez et poivrez légèrement. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. La croûte doit être dorée et le poisson bien cuit. Servez avec une salade verte pour un plat léger et savoureux.

Cabillaud en papillote aux légumes



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 filets de cabillaud
- 1 courgette coupée en rondelles
- 1 carotte coupée en julienne
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Déposez les filets de cabillaud sur des feuilles d'aluminium. Ajoutez les rondelles de courgette et les juliennes de carotte autour du poisson. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, puis assaisonnez de sel et de poivre. Refermez les papillotes pour emprisonner la vapeur et disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le poisson et les légumes soient tendres et parfumés.

Filets de lieu noir au pesto



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de lieu noir
- 4 c. à s. de pesto
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Étalez généreusement le pesto sur les filets de lieu noir, puis badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Salez et poivrez selon votre goût. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit tendre et que le pesto forme une croûte légèrement croustillante. Servez immédiatement avec une garniture de légumes grillés.

Colin au beurre citronné et câpres



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de colin
- 50 g de beurre
- Jus d'un citron
- 1 c. à s. de câpres
- Sel, poivre

Placez les filets de colin dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une petite casserole et ajoutez le jus de citron et les câpres. Remuez bien pour que les saveurs se mélangent. Servez le colin nappé de cette sauce, accompagné de légumes vapeur ou de pommes de terre.

Sole en croûte d'herbes



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de sole
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. de persil et ciboulette hachés
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez la chapelure avec le persil et la ciboulette hachés dans un bol. Badigeonnez légèrement les filets de sole avec de l'huile d'olive, puis enrobez-les du mélange de chapelure et d'herbes. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez avec une sauce au yaourt citronnée.

Merlan à la sauce tomate



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de merlan
- 200 ml de sauce tomate
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Disposez les filets de merlan dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon émincé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez la sauce tomate. Assaisonnez avec du sel et du poivre, et laissez mijoter quelques minutes. Servez les filets de merlan nappés de cette sauce tomate savoureuse.

Cabillaud à la sauce au curry



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de cabillaud
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à s. de pâte de curry
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Placez les filets de cabillaud dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, faites chauffer le lait de coco dans une casserole et incorporez la pâte de curry. Remuez bien pour obtenir une sauce homogène. Servez le cabillaud nappé de sauce au curry, accompagné de riz basmati ou de légumes vapeur.

Sole aux amandes



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de sole
- 50 g d'amandes effilées
- 50 g de beurre
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Disposez les filets de sole dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et légèrement dorés. Pendant ce temps, faites dorer les amandes effilées dans une poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées. Ajoutez le jus de citron et remuez pour créer une sauce. Servez les filets de sole nappés de cette sauce aux amandes.

Colin en croûte de parmesan



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de colin
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le parmesan râpé avec la chapelure dans un bol. Badigeonnez les filets de colin avec un peu d'huile d'olive, puis enrobez-les du mélange de parmesan et de chapelure, en pressant légèrement pour faire adhérer. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez avec des légumes grillés ou une salade fraîche.

Filets de merlan à la moutarde et miel



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de merlan
- 2 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez la moutarde de Dijon avec le miel dans un bol jusqu'à obtenir une sauce homogène. Badigeonnez les filets de merlan avec ce mélange, en couvrant bien chaque côté. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et légèrement caramélisés. Servez avec une purée de pommes de terre ou des légumes rôtis.

Cabillaud aux épices douces



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de cabillaud
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika doux
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le cumin, le paprika doux et l'huile d'olive dans un bol. Badigeonnez les filets de cabillaud de ce mélange, en veillant à bien les enrober. Salez et poivrez selon votre goût. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés et bien cuits. Servez avec un accompagnement de riz basmati ou de légumes.

Sole grillée au beurre citronné



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 filets de sole
- 50 g de beurre
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre dans une petite casserole et ajoutez le jus de citron, en remuant pour obtenir une sauce homogène. Disposez les filets de sole dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Servez les filets de sole nappés de beurre citronné, accompagnés de légumes vapeur ou de pommes de terre.

*Filets de merlan en papillote avec
tomates cerises*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 filets de merlan
- 200 g de tomates cerises
- 1 oignon émincé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Déposez les filets de merlan sur des feuilles d'aluminium. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux et l'oignon émincé. Arrosez d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Refermez soigneusement les papillotes pour emprisonner la vapeur et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit tendre et les légumes cuits à la perfection.

Cabillaud à la provençale



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de cabillaud
- 200 g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les tomates concassées, l'ail haché et les herbes de Provence. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les filets de cabillaud dans le panier de l'Air Fryer et nappez-les de la sauce provençale. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit tendre et bien parfumé. Servez avec des légumes ou du riz.

*Colin au basilic et tomates
séchées*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de colin
- 2 c. à s. de tomates séchées hachées
- 1 c. à s. de basilic frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les tomates séchées hachées avec le basilic frais et l'huile d'olive. Badigeonnez les filets de colin de ce mélange, en veillant à bien les enrober. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et parfumé. Servez avec une salade ou des légumes rôtis.

Sole aux câpres et citron



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 filets de sole
- 1 c. à s. de câpres
- Jus d'un citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les filets de sole d'huile d'olive et assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Servez avec un filet de jus de citron et parsemez de câpres pour une touche de saveur.

Filets de lieu noir à l'ail et au persil



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de lieu noir
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de persil frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'ail haché, le persil frais et l'huile d'olive dans un bol. Badigeonnez les filets de lieu noir de ce mélange, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et parfumé. Servez avec une garniture de légumes ou de pommes de terre.

Cabillaud à la crème et au poivre



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de cabillaud
- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à c. de poivre concassé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Faites cuire les filets de cabillaud dans le panier de l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien cuits. Pendant ce temps, faites chauffer la crème fraîche dans une casserole à feu doux, puis ajoutez le poivre concassé et une pincée de sel. Remuez jusqu'à ce que la sauce soit chaude et légèrement épaissie. Servez les filets de cabillaud nappés de cette sauce crémeuse.

Merlan au citron et au thym



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de merlan
- Jus d'un citron
- 1 c. à s. de thym frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les filets de merlan de jus de citron, d'huile d'olive, et saupoudrez de thym frais. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en vérifiant qu'ils soient bien cuits et parfumés. Servez avec une garniture de légumes de saison ou une salade fraîche.

Cabillaud rôti à l'estragon



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de cabillaud
- 2 c. à s. d'estragon frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'estragon frais haché avec l'huile d'olive dans un petit bol. Badigeonnez les filets de cabillaud de ce mélange, puis salez et poivrez selon votre goût. Placez les filets dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et parfumé. Servez avec une purée de pommes de terre ou des légumes verts.

Sole à la crème et aux champignons



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de sole
- 100 g de champignons émincés
- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire les filets de sole dans le panier de l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien cuits. Pendant ce temps, faites revenir les champignons émincés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez, et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Servez les filets de sole nappés de cette sauce aux champignons.

*Filets de lieu noir à la sauce à
l'aneth*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de lieu noir
- 200 ml de crème fraîche
- 2 c. à s. d'aneth frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire les filets de lieu noir dans le panier de l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, faites chauffer la crème fraîche dans une casserole à feu doux et ajoutez l'aneth frais haché. Salez, poivrez, et laissez mijoter doucement. Servez les filets de lieu noir nappés de cette sauce parfumée à l'aneth, avec des légumes vapeur ou du riz.

Cabillaud au citron confit et olives



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de cabillaud
- 2 c. à s. de citron confit coupé en dés
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Disposez les filets de cabillaud dans le panier de l'Air Fryer, puis parsemez-les de dés de citron confit et d'olives noires. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit tendre et bien parfumé. Servez avec une salade méditerranéenne ou des pommes de terre rôties.



POISSONS GRAS

[Saumon grillé au miel et soja](#)

[Saumon en croûte de sésame](#)

[Thon grillé à l'ail et aux herbes](#)

[Saumon mariné au citron et aneth](#)
[Maquereau à la sauce tomate épicée](#)
[Saumon à la moutarde et miel](#)
[Thon grillé à la sauce teriyaki](#)
[Saumon en papillote aux légumes](#)
[Saumon en croûte de parmesan](#)
[Thon grillé au piment d'Espelette](#)
[Saumon à la sauce à l'aneth](#)
[Maquereau grillé au basilic et tomates séchées](#)
[Saumon à la crème et aux champignons](#)
[Thon en croûte de sésame](#)
[Saumon au beurre citronné](#)
[Maquereau à la crème et au poivre](#)
[Saumon aux herbes de Provence](#)
[Thon grillé au basilic et ail](#)
[Saumon aux câpres et citron](#)
[Thon à la sauce au citron vert](#)
[Saumon à la crème de poivre rose](#)
[Thon grillé aux graines de fenouil](#)

Saumon grillé au miel et soja



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Mélangez la sauce soja, le miel et le jus de citron. Badigeonnez généreusement les pavés de saumon avec ce mélange, puis laissez mariner pendant 10 minutes. Disposez-les dans l'Air Fryer à 180°C et faites cuire 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Le saumon doit être doré à l'extérieur et tendre à l'intérieur. Pour plus de saveur, servez avec des herbes fraîches.

Saumon en croûte de sésame



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 50 g de graines de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- Sel, poivre

Badigeonnez les pavés de saumon avec un mélange de sauce soja et de miel, puis enrobez-les de graines de sésame en appuyant légèrement pour les faire adhérer. Placez-les dans l'Air Fryer à 180°C et faites cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Pour un effet encore plus croquant, ajoutez une pincée de sésame noir.

Thon grillé à l'ail et aux herbes



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 steaks de thon
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. d'herbes de Provence
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Badigeonnez les steaks de thon avec de l'huile d'olive, l'ail et les herbes de Provence. Laissez reposer 5 minutes pour que les saveurs s'imprègnent. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le thon soit doré à l'extérieur tout en restant légèrement rosé à l'intérieur. Servez avec une tranche de citron pour rehausser le goût.

Saumon mariné au citron et aneth



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'aneth frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron, l'aneth et l'huile d'olive, puis faites mariner les pavés de saumon pendant 15 minutes. Disposez-les dans l'Air Fryer à 180°C et faites cuire 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés. Pour plus de fraîcheur, parsemez d'aneth avant de servir.

*Maquereau à la sauce tomate
épicée*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de maquereau
- 200 g de sauce tomate épicée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre

Disposez les filets de maquereau dans l'Air Fryer et faites-les cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce tomate avec l'oignon dans une casserole jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Servez les filets nappés de la sauce tomate épicée et garnissez d'herbes fraîches.

Saumon à la moutarde et miel



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Badigeonnez les pavés de saumon avec un mélange de moutarde, miel et jus de citron. Laissez reposer 5 minutes pour que les saveurs s'imprègnent. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien doré et tendre à l'intérieur. Pour une touche de fraîcheur, ajoutez un peu de zeste de citron avant de servir.

Thon grillé à la sauce teriyaki



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 steaks de thon
- 3 c. à s. de sauce teriyaki
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- Sel, poivre

Mélangez la sauce teriyaki, le miel et l'huile de sésame. Badigeonnez généreusement les steaks de thon de cette marinade, puis laissez-les reposer pendant 10 minutes. Placez-les dans l'Air Fryer à 180°C et faites cuire pendant 10 à 12 minutes. Servez avec des graines de sésame et des oignons verts pour plus de saveur.

Saumon en papillote aux légumes



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 pavés de saumon
- 1 courgette coupée en rondelles
- 1 carotte coupée en julienne
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Disposez chaque pavé de saumon sur une feuille de papier aluminium, ajoutez les légumes autour, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Fermez les papillotes hermétiquement et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 20 minutes. Ouvrez les papillotes avec précaution et servez immédiatement pour profiter des arômes.

Saumon en croûte de parmesan



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le parmesan et la chapelure. Badigeonnez les pavés de saumon avec de l'huile d'olive, puis enrobez-les du mélange de parmesan et chapelure. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pour un goût plus intense, servez avec une sauce au citron.

Thon grillé au piment d'Espelette



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 steaks de thon
- 1 c. à c. de piment d'Espelette
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Frottez les steaks de thon avec le piment d'Espelette et le jus de citron. Badigeonnez-les d'huile d'olive, puis laissez reposer 5 minutes pour que les saveurs se développent. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Accompagnez d'une salade fraîche pour un plat complet.

Saumon à la sauce à l'aneth



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 200 ml de crème fraîche
- 2 c. à s. d'aneth frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire les pavés de saumon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la crème fraîche dans une petite casserole, ajoutez l'aneth, le sel et le poivre, et laissez mijoter 2 à 3 minutes. Servez les pavés de saumon nappés de la sauce à l'aneth, et accompagnez-les de légumes verts ou de pommes de terre vapeur.

*Maquereau grillé au basilic et
tomates séchées*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de maquereau
- 2 c. à s. de tomates séchées hachées
- 1 c. à s. de basilic frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les tomates séchées, le basilic et l'huile d'olive. Badigeonnez généreusement les filets de maquereau avec ce mélange et laissez reposer 5 minutes pour que les arômes se développent. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pour une touche supplémentaire, servez avec un filet de jus de citron.

Saumon à la crème et aux champignons



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 100 g de champignons émincés
- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire les pavés de saumon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites revenir les champignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 5 minutes. Servez le saumon nappé de cette sauce aux champignons pour un plat gourmand et réconfortant.

Thon en croûte de sésame



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 steaks de thon
- 50 g de graines de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Badigeonnez les steaks de thon avec la sauce soja et le jus de citron. Enrobez-les généreusement de graines de sésame, en appuyant pour bien faire adhérer. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants à l'extérieur tout en restant tendres à l'intérieur. Servez avec une salade d'algues pour une note asiatique.

Saumon au beurre citronné



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 50 g de beurre
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre dans une petite casserole avec le jus de citron, puis laissez frémir quelques minutes. Pendant ce temps, faites cuire les pavés de saumon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez le saumon nappé de beurre citronné, accompagné de légumes grillés ou d'une purée légère.

Maquereau à la crème et au poivre



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 filets de maquereau
- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à c. de poivre concassé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Faites cuire les filets de maquereau dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Pendant ce temps, chauffez doucement la crème fraîche dans une petite casserole, ajoutez le poivre concassé et un peu de sel, puis laissez mijoter 3 à 4 minutes. Servez les filets de maquereau nappés de cette sauce crémeuse et relevée, accompagnés de légumes vapeur.

Saumon aux herbes de Provence



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 1 c. à s. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron et les herbes de Provence. Badigeonnez généreusement les pavés de saumon avec ce mélange et laissez reposer pendant 10 minutes pour que les saveurs s'imprègnent. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le saumon soit tendre et délicieusement parfumé. Pour une touche finale, ajoutez un zeste de citron frais avant de servir.

Thon grillé au basilic et ail



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 steaks de thon
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de basilic frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez l'huile d'olive avec l'ail et le basilic haché. Badigeonnez les steaks de thon de ce mélange et laissez mariner pendant 10 minutes pour développer les saveurs. Disposez les steaks dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le thon soit bien grillé à l'extérieur mais encore légèrement rosé à l'intérieur. Servez avec une salade fraîche pour un repas léger et savoureux.

Saumon aux câpres et citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 1 c. à s. de câpres
- Jus d'un citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive, puis badigeonnez les pavés de saumon avec ce mélange. Parsemez de câpres, puis laissez reposer 5 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien doré. Pour une touche de fraîcheur, servez avec un peu de zeste de citron râpé et une salade croquante.

Thon à la sauce au citron vert



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 steaks de thon
- Jus de 2 citrons verts
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Mélangez le jus de citron vert, le miel, la sauce soja et l'huile d'olive pour former une marinade. Badigeonnez les steaks de thon de cette marinade et laissez reposer pendant 10 minutes. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et légèrement caramélisés. Servez avec des légumes verts pour une saveur acidulée et équilibrée.

*Saumon à la crème de poivre
rose*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pavés de saumon
- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à c. de poivre rose concassé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire les pavés de saumon dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Pendant ce temps, faites chauffer la crème fraîche dans une casserole, ajoutez le poivre rose concassé, et laissez mijoter doucement pendant 5 minutes. Salez légèrement. Servez les pavés de saumon nappés de cette sauce crémeuse et parfumée, pour un plat raffiné et savoureux.

Thon grillé aux graines de fenouil



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 steaks de thon
- 1 c. à s. de graines de fenouil
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Badigeonnez les steaks de thon avec l'huile d'olive et le jus de citron. Saupoudrez de graines de fenouil, puis laissez reposer 10 minutes pour que les saveurs s'imprègnent. Disposez les steaks dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur. Servez avec une salade de fenouil frais pour un plat léger et parfumé.



CRUSTACÉS

[Crevettes grillées à l'ail et au persil](#)

[Gambas au piment doux](#)

[Crevettes sautées à la sauce soja](#)

[Gambas à l'ail et au citron vert](#)
[Crevettes à la sauce chili](#)
[Gambas à la crème d'ail](#)
[Crevettes à l'asiatique au gingembre](#)
[Crevettes tempura croustillantes](#)
[Gambas à la sauce au beurre et ail](#)
[Crevettes épicées à la coriandre](#)
[Gambas grillées au basilic et citron](#)
[Crevettes à la sauce teriyaki](#)
[Gambas au curry et lait de coco](#)
[Crevettes au beurre citronné](#)
[Gambas à la coriandre et au citron vert](#)
[Crevettes grillées au beurre d'ail et persil](#)
[Gambas au paprika fumé et citron](#)
[Crevettes au curry et citron vert](#)
[Gambas au beurre pimenté](#)
[Crevettes au poivre noir et ail](#)

*Crevettes grillées à l'ail et au
persil*



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de persil frais haché
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les crevettes avec l'ail, le persil et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme. Servez immédiatement avec un filet de jus de citron pour rehausser les saveurs.

Gambas au piment doux



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de gambas
- 1 c. à c. de piment doux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un citron
- Sel, poivre

Mélangez les gambas avec le piment doux, l'huile d'olive et le jus de citron. Assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson pour garantir une texture parfaite.

Crevettes sautées à la sauce soja



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- Sel, poivre

Mélangez les crevettes avec la sauce soja, le miel et l'huile de sésame. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les mélangeant à mi-cuisson. Servez avec des graines de sésame pour une touche finale croquante.

Gambas à l'ail et au citron vert



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de gambas
- 2 gousses d'ail hachées
- Jus de 2 citrons verts
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les gambas avec l'ail, le jus de citron vert et l'huile d'olive. Assaisonnez, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

Crevettes à la sauce chili



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 c. à s. de sauce chili douce
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les crevettes avec la sauce chili, le jus de citron et l'huile d'olive. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées. Pour plus de piquant, ajoutez des flocons de piment au moment de servir.

Gambas à la crème d'ail



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de gambas
- 2 gousses d'ail hachées
- 100 ml de crème fraîche
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire les gambas dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la crème fraîche dans une petite casserole avec l'ail haché. Servez les gambas nappées de crème d'ail chaude pour un plat savoureux et crémeux.

*Crevettes à l'asiatique au
gingembre*



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile de sésame

Mélangez les crevettes avec le gingembre, la sauce soja, le miel et l'huile de sésame. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Remuez à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées et parfumées. Servez avec des rondelles de citron vert pour une touche acidulée.

Crevettes tempura croustillantes



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de crevettes
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml d'eau gazeuse froide
- Sel

Préparez une pâte légère en mélangeant la farine, l'œuf et l'eau gazeuse froide. Trempez les crevettes dans la pâte, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez avec une sauce soja pour un apéritif savoureux.

*Gambas à la sauce au beurre et
ail*



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de gambas
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre avec l'ail haché dans une petite casserole.
Badigeonnez les gambas avec ce beurre parfumé et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
Servez avec du pain pour saucer le beurre parfumé.

Crevettes épicées à la coriandre



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à c. de paprika
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les crevettes avec la coriandre, le paprika et l'huile d'olive. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez avec un peu de citron pour une touche de fraîcheur.

*Gambas grillées au basilic et
citron*



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de gambas
- 2 c. à s. de basilic frais haché
- Jus d'un citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les gambas avec le basilic, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Idéal en plat principal ou en entrée.

Crevettes à la sauce teriyaki



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 c. à s. de sauce teriyaki
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- Sel, poivre

Mélangez les crevettes avec la sauce teriyaki, le miel et l'huile de sésame. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées. Servez avec du riz pour un repas complet.

Gambas au curry et lait de coco



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de gambas
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les gambas avec le curry, le lait de coco et l'huile d'olive. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement crémeuses. Servez avec des herbes fraîches.

Crevettes au beurre citronné



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 50 g de beurre
- Jus d'un citron
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre avec le jus de citron et l'ail haché. Mélangez les crevettes avec cette préparation et disposez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

Gambas à la coriandre et au citron vert



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de gambas
- Jus de 2 citrons verts
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les gambas avec le jus de citron vert, la coriandre et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées et parfumées. Servez avec des quartiers de citron vert pour rehausser les saveurs.

*Crevettes grillées au beurre d'ail
et persil*



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de persil frais haché
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre avec l'ail dans une petite casserole, puis ajoutez le persil haché. Badigeonnez les crevettes avec ce mélange et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec du pain pour profiter du beurre parfumé.

Gambas au paprika fumé et citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de gambas
- 1 c. à c. de paprika fumé
- Jus d'un citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les gambas avec le paprika fumé, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Accompagnez d'une salade fraîche pour un repas équilibré.

Crevettes au curry et citron vert



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Jus d'un citron vert
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les crevettes avec le curry, le jus de citron vert et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées. Servez avec des légumes grillés ou du riz basmati.

Gambas au beurre pimenté



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de gambas
- 50 g de beurre
- 1 c. à c. de piment doux
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre avec le piment doux et l'ail haché. Badigeonnez les gambas avec ce beurre épicé et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec une sauce au yaourt pour adoucir le piment.

Crevettes au poivre noir et ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de poivre noir concassé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Mélangez les crevettes avec l'ail, le poivre noir et l'huile d'olive. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et parfumées. Servez avec une salade croquante pour une touche de fraîcheur.



FRUITS DE MER

[Calamars grillés à l'ail et au citron](#)

[Moules marinières express](#)

[Coquilles Saint-Jacques à l'ail et au beurre](#)

[Palourdes grillées à la sauce au vin blanc](#)

[Calamars en croûte de panko](#)

[Moules à la crème d'ail](#)

[Calamars grillés au paprika fumé](#)

[Coquilles Saint-Jacques à la sauce au citron](#)

[Palourdes au beurre d'ail](#)

[Calamars frits à l'asiatique](#)

[Moules au curry et lait de coco](#)

[Calamars frits au poivre citronné](#)

Calamars grillés à l'ail et au citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g d'anneaux de calamars
- 2 gousses d'ail hachées
- Jus d'un citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les calamars avec l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive.

Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que

les calamars soient dorés et tendres. Servez avec un quartier de citron pour rehausser les saveurs.

Moules marinières express



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 kg de moules
- 1 échalote émincée
- 100 ml de vin blanc
- 2 c. à s. de persil frais haché
- Sel, poivre

Disposez les moules dans l'Air Fryer avec l'échalote, le vin blanc, du sel et du poivre. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Parsemez de persil frais avant de servir.

Coquilles Saint-Jacques à l'ail et au beurre



Pour 4 personnes, 15 min

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de persil frais
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre avec l'ail dans une petite casserole. Badigeonnez les Saint-Jacques avec ce mélange et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées. Saupoudrez de persil avant de servir.

*Palourdes grillées à la sauce au
vin blanc*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 kg de palourdes
- 100 ml de vin blanc
- 2 c. à s. de persil haché
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre

Disposez les palourdes dans l'Air Fryer avec l'ail et le vin blanc. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les palourdes s'ouvrent. Saupoudrez de persil avant de servir pour une touche de fraîcheur.

Calamars en croûte de panko



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g d'anneaux de calamars
- 100 g de chapelure panko
- 2 œufs battus
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Trempez les calamars dans les œufs battus, puis enrobez-les de chapelure panko. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez avec une sauce aïoli pour un goût savoureux.

Moules à la crème d'ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 kg de moules
- 100 ml de crème fraîche
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

Faites cuire les moules dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer la crème avec l'ail et le persil. Servez les moules nappées de cette crème d'ail onctueuse.

Calamars grillés au paprika fumé



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g d'anneaux de calamars
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les calamars avec le paprika fumé et l'huile d'olive. Faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'ils soient dorés et pleins de saveur.

*Coquilles Saint-Jacques à la
sauce au citron*



Pour 4 personnes, 15 min

- 12 coquilles Saint-Jacques
- Jus d'un citron
- 50 g de beurre
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre avec le jus de citron. Badigeonnez les Saint-Jacques avec ce mélange, puis faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez immédiatement avec une touche de persil frais.

Palourdes au beurre d'ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 kg de palourdes
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre avec l'ail. Ajoutez les palourdes dans l'Air Fryer et badigeonnez-les de ce beurre parfumé. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les palourdes soient ouvertes.

Calamars frits à l'asiatique



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g d'anneaux de calamars
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Mélangez les calamars avec la sauce soja et le gingembre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés.

Moules au curry et lait de coco



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 kg de moules
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 200 ml de lait de coco
- Sel, poivre

Faites cuire les moules dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, faites chauffer le lait de coco avec le curry. Servez les moules nappées de sauce curry-coco pour une saveur exotique.

Calamars frits au poivre citronné



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g d'anneaux de calamars
- 100 g de farine
- 1 c. à c. de poivre citronné
- 1 œuf battu
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Trempez les calamars dans l'œuf battu, puis enrobez-les de farine mélangée au poivre citronné et au sel. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez avec un quartier de citron.



POMMES DE TERRE

[Frites classiques](#)

[Pommes de terre au four](#)

[Pommes de terre sautées](#)

[Frites de pommes de terre rôties](#)
[Purée de pommes de terre](#)
[Pommes dauphines](#)
[Galettes de pommes de terre](#)
[Chips de pommes de terre](#)
[Pommes noisettes](#)
[Pommes de terre au four garnies](#)
[Pommes de terre à l'ail et au persil](#)
[Rösti de pommes de terre](#)
[Pommes de terre grenaille rôties](#)
[Pommes de terre sautées au paprika](#)
[Pommes de terre hasselback](#)
[Pommes de terre au romarin](#)
[Pommes de terre rôties à la moutarde](#)
[Gratin de pommes de terre au fromage](#)
[Pommes de terre sautées au parmesan](#)
[Pommes de terre épicées](#)

Frites classiques

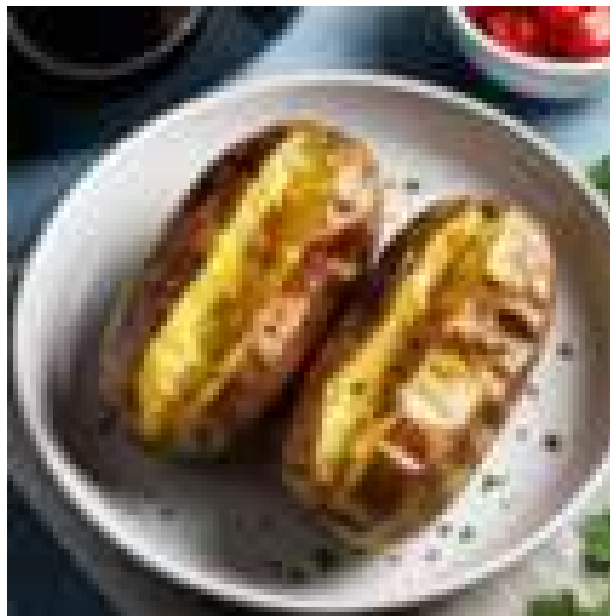


Pour 4 personnes, 25 min

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Coupez les pommes de terre en bâtonnets réguliers, épluchez-les si désiré. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez immédiatement pour une texture parfaite.

Pommes de terre au four



Pour 4 personnes, 40 min

- 4 pommes de terre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez bien les pommes de terre et piquez-les avec une fourchette pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez généreusement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 35 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson avec un couteau ; les pommes de terre doivent être croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur.

Pommes de terre sautées



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes de terre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Coupez les pommes de terre en cubes d'environ 2 cm après les avoir épluchées. Mélangez-les avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et uniformément cuites.

Frites de pommes de terre rôties



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Paprika, sel

Lavez et coupez les pommes de terre en quartiers épais. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika et une pincée de sel. Placez les quartiers de pommes de terre dans le panier de l'Air Fryer, en les espaçant bien pour favoriser une cuisson uniforme. Faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'ils dorent de tous les côtés. Servez avec une sauce au choix.

Purée de pommes de terre



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 pommes de terre
- 50 g de beurre
- 100 ml de lait
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les pommes de terre en cubes égaux. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, faites chauffer le lait avec le beurre. Écrasez les pommes de terre cuites en ajoutant progressivement le lait chaud et le beurre fondu. Assaisonnez de sel et de poivre, puis mélangez jusqu'à obtenir une purée lisse et onctueuse.

Pommes dauphines



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de pommes de terre
- 100 g de pâte à choux
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Épluchez et coupez les pommes de terre, puis faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Écrasez-les en purée, puis incorporez la pâte à choux. Formez des boules avec le mélange, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez aussitôt.

Galettes de pommes de terre



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 pommes de terre râpées
- 1 œuf
- 1 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Râpez les pommes de terre épluchées et mélangez-les avec l'œuf, la farine, du sel et du poivre. Formez des galettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez avec une sauce ou une salade pour accompagner.

Chips de pommes de terre



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Lavez et coupez les pommes de terre en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive pour les enrober uniformément. Disposez les tranches en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées. Assaisonnez de sel avant de servir.

Pommes noisettes



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de purée de pommes de terre
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel

Mélangez la purée refroidie avec l'œuf et la farine, puis assaisonnez de sel. Formez des boules de la taille d'une noisette. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en laissant de l'espace entre elles. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez avec une sauce de votre choix.

Pommes de terre au four garnies



Pour 4 personnes, 35 min

- 4 pommes de terre
- Crème fraîche
- Ciboulette
- Bacon émietté
- Fromage râpé

Lavez et percez les pommes de terre avec une fourchette. Faites-les cuire à 180°C dans l'Air Fryer pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Coupez-les en deux, retirez une partie de la chair et mélangez-la avec de la crème, du fromage et du bacon. Remplissez les pommes de terre, puis faites-les gratiner 5 minutes dans l'Air Fryer. Servez avec de la ciboulette.

Pommes de terre à l'ail et au persil



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes de terre
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de persil frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Dans un bol, mélangez les quartiers de pommes de terre avec l'huile d'olive, l'ail haché, le persil, le sel et le poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant environ 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour que les pommes de terre dorent de manière uniforme.

Rösti de pommes de terre



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 pommes de terre râpées
- 1 oignon râpé
- 1 œuf
- 1 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Épluchez les pommes de terre et râpez-les finement. Mélangez-les avec l'oignon râpé, l'œuf battu et la farine. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des petites galettes avec le mélange et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes de chaque côté. Servez avec une salade ou une sauce.

Pommes de terre grenaille rôties



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de pommes de terre grenaille
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel, poivre

Lavez les pommes de terre grenaille et coupez-les en deux si elles sont trop grosses. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant environ 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Servez chaud.

*Pommes de terre sautées au
paprika*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika doux
- Sel, poivre

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Disposez les cubes de pommes de terre dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour que les pommes de terre dorent uniformément. Servez immédiatement.

Pommes de terre hasselback



Pour 4 personnes, 40 min

- 4 pommes de terre
- 50 g de beurre fondu
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Lavez les pommes de terre et tranchez-les finement sans les couper complètement, pour qu'elles restent entières. Badigeonnez-les de beurre fondu, puis assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur, avec les tranches légèrement ouvertes.

Pommes de terre au romarin



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 pommes de terre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Romarin frais
- Sel, poivre

Lavez et coupez les pommes de terre en quartiers. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le romarin frais haché, du sel et du poivre. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une belle dorure. Servez avec une touche de romarin frais pour encore plus de saveur.

*Pommes de terre rôties à la
moutarde*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez et coupez les pommes de terre en quartiers. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, la moutarde à l'ancienne, du sel et du poivre.

Disposez les pommes de terre dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et bien enrobées de moutarde. Servez avec une garniture de persil frais ou d'une sauce au choix.

*Gratin de pommes de terre au
fromage*



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 pommes de terre
- 150 g de fromage râpé
- 200 ml de crème
- Sel, poivre

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches. Disposez-les en couches dans un plat adapté à l'Air Fryer, en alternant avec la crème et le fromage râpé. Assaisonnez chaque couche de sel et de poivre. Faites cuire à 180°C pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes et le fromage bien gratiné sur le dessus. Servez bien chaud.

*Pommes de terre sautées au
parmesan*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes de terre
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les pommes de terre en cubes réguliers. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et la moitié du parmesan. Disposez les cubes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson. Une fois les pommes de terre cuites et croustillantes, saupoudrez-les du reste de parmesan et servez immédiatement.

Pommes de terre épicées



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes de terre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Paprika, cumin, sel, poivre

Épluchez et coupez les pommes de terre en petits cubes. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en secouant à mi-cuisson pour que les pommes de terre dorent uniformément. Servez avec une sauce piquante pour relever le goût épicé.



PATATES DOUCES

[Frites de patates douces classiques](#)

[Patates douces rôties au miel](#)

[Purée de patates douces](#)

[Chips de patates douces](#)
[Patates douces rôties au paprika](#)
[Gratin de patates douces](#)
[Galettes de patates douces](#)
[Bâtonnets de patates douces au curry.](#)
[Patates douces farcies au fromage](#)
[Wedges de patates douces épicées](#)
[Patates douces au romarin](#)
[Bouchées de patates douces et bacon](#)
[Patates douces au four](#)
[Patates douces rôties au thym](#)
[Frites de patates douces au parmesan](#)
[Patates douces épicées au cumin](#)
[Patates douces sautées aux herbes](#)
[Patates douces farcies au chèvre et noix](#)
[Patates douces au four farcies au thon](#)
[Frites de patates douces au curcuma](#)
[Cubes de patates douces au gingembre](#)
[Patates douces caramélisées](#)

*Frites de patates douces
classiques*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les patates douces et coupez-les en bâtonnets. Mélangez-les dans un grand bol avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour garantir une dorure uniforme. Servez chaud avec une sauce de votre choix.

Patates douces rôties au miel



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 patates douces
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en cubes de taille moyenne. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le miel, du sel et du poivre. Disposez les cubes dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour qu'elles caramélisent uniformément. Servez avec une touche de thym frais si désiré.

Purée de patates douces



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 patates douces
- 50 g de beurre
- 100 ml de lait
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en gros morceaux. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois cuites, écrasez-les dans un bol avec le beurre et le lait chaud. Assaisonnez de sel et de poivre, puis mélangez jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Servez chaud.

Chips de patates douces



Pour 4 personnes, 20 min

- 3 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Coupez les patates douces en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive et une pincée de sel. Disposez les tranches dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer. Faites cuire à 180°C pendant environ 10 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez avec une sauce dip.

Patates douces rôties au paprika



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en cubes. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson. Servez avec du persil frais pour un peu de fraîcheur.

Gratin de patates douces



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 patates douces
- 200 ml de crème
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en fines rondelles. Disposez-les dans un plat adapté à l'Air Fryer, en alternant des couches de crème et de fromage. Assaisonnez chaque couche de sel et de poivre. Faites cuire à 180°C pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres et le dessus gratiné. Servez bien chaud.

Galettes de patates douces



Pour 4 personnes, 25 min

- 3 patates douces râpées
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les patates douces râpées avec l'œuf et la farine. Assaisonnez de sel et de poivre. Formez des petites galettes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Les galettes doivent être croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

*Bâtonnets de patates douces au
curry*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de poudre de curry
- Sel

Épluchez et coupez les patates douces en bâtonnets. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le curry et une pincée de sel. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez avec une sauce au yaourt.

*Patates douces farcies au
fromage*



Pour 4 personnes, 35 min

- 4 patates douces
- 100 g de fromage râpé
- 50 g de crème fraîche
- Sel, poivre

Faites cuire les patates douces entières dans l'Air Fryer à 180°C pendant 30 minutes. Une fois cuites, coupez-les en deux et évidez légèrement la chair. Mélangez cette chair avec le fromage et la crème, assaisonnez de sel et de poivre, puis remplissez les patates. Remettez-les dans l'Air Fryer pendant 5 minutes pour gratiner. Servez immédiatement.

*Wedges de patates douces
épicées*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Paprika, cumin, sel

Lavez et coupez les patates douces en quartiers épais. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin et du sel. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant environ 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour garantir une cuisson uniforme. Servez avec une sauce piquante pour un goût relevé.

Patates douces au romarin



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Romarin frais
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en cubes ou en quartiers. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, du romarin haché, du sel et du poivre. Placez les patates dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en secouant à mi-cuisson. Servez avec une touche de romarin frais.

*Bouchées de patates douces et
bacon*



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 patates douces
- 8 tranches de bacon
- Sel, poivre

Coupez les patates douces en petits cubes. Enroulez chaque cube dans une demi-tranche de bacon et maintenez avec un cure-dent. Placez les bouchées dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant et les patates tendres. Servez en apéritif.

Patates douces au four



Pour 4 personnes, 35 min

- 4 patates douces
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez et percez les patates douces avec une fourchette. Frottez-les avec de l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur et légèrement croustillantes à l'extérieur. Servez avec du beurre ou de la crème fraîche.

Patates douces rôties au thym



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Thym frais
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en quartiers. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du thym frais haché, du sel et du poivre. Disposez les patates douces dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson pour qu'elles dorent uniformément. Servez chaud.

*Frites de patates douces au
parmesan*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en bâtonnets. Mélangez-les avec l'huile d'olive, puis disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant environ 20 minutes, en secouant à mi-cuisson. Une fois cuites, saupoudrez de parmesan râpé et remettez-les à cuire 5 minutes supplémentaires. Servez immédiatement.

Patates douces épicées au cumin



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en dés. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Disposez les cubes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez avec une sauce au yaourt et à la menthe.

*Patates douces sautées aux
herbes*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en petits cubes. Mélangez-les avec l'huile d'olive et les herbes de Provence. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour garantir une cuisson homogène. Servez avec une sauce de votre choix.

*Patates douces farcies au chèvre
et noix*



Pour 4 personnes, 35 min

- 4 patates douces
- 100 g de fromage de chèvre
- 50 g de noix concassées
- 1 c. à s. de miel
- Sel, poivre

Faites cuire les patates douces entières dans l'Air Fryer à 180°C pendant 30 minutes. Une fois cuites, coupez-les en deux et évidez légèrement la chair. Mélangez la chair avec le fromage de chèvre, les noix concassées, et un filet de miel. Remplissez les patates avec ce mélange, puis remettez-les dans l'Air Fryer pendant 5 minutes pour réchauffer et gratiner légèrement. Servez chaud.

*Patates douces au four farcies au
thon*



Pour 4 personnes, 35 min

- 4 patates douces
- 1 boîte de thon
- 2 c. à s. de mayonnaise
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel, poivre

Faites cuire les patates douces entières dans l'Air Fryer à 180°C pendant 30 minutes. Une fois cuites, coupez-les en deux et évidez légèrement la chair. Mélangez cette chair avec le thon, la mayonnaise et la moutarde. Remplissez les patates avec ce mélange et servez immédiatement.

*Frites de patates douces au
curcuma*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curcuma
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en frites. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le curcuma, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20 minutes, en secouant à mi-cuisson pour obtenir une cuisson uniforme. Servez avec une sauce dip au yaourt pour un contraste rafraîchissant.

*Cubes de patates douces au
gingembre*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les patates douces en petits cubes. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le gingembre moulu, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Servez avec un peu de coriandre fraîche pour une touche supplémentaire de saveur.

Patates douces caramélisées



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 patates douces
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de beurre
- Sel

Épluchez et coupez les patates douces en cubes. Faites fondre le beurre et mélangez-le avec le miel et une pincée de sel. Enrobez les cubes de patates douces avec ce mélange et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées. Servez chaud.



LÉGUMES VERTS

[Brocoli rôti au parmesan](#)

[Épinards sautés aux pignons](#)

[Haricots verts au sésame](#)

[Chou kale croustillant au paprika](#)
[Blette gratinée au fromage](#)
[Pois gourmands au citron](#)
[Petits pois sautés à l'ail](#)
[Brocoli au citron et pignons de pin](#)
[Haricots verts à l'ail et au persil](#)
[Blette sautée au sésame](#)
[Brocoli grillé au balsamique](#)
[Épinards à la crème](#)
[Haricots verts rôtis au citron](#)
[Chou kale croustillant au parmesan](#)
[Blette à la tomate](#)
[Pois gourmands au gingembre](#)
[Petits pois et oignons](#)
[Haricots verts au beurre d'herbes](#)
[Brocoli croustillant au fromage](#)
[Pois gourmands à la sauce soja](#)
[Brocoli grillé au balsamique](#)

Brocoli rôti au parmesan



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de brocoli en fleurettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les fleurettes de brocoli avec l'huile d'olive, l'ail haché, du sel et du poivre. Disposez le brocoli dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une dorure uniforme. À mi-cuisson, saupoudrez de parmesan râpé et continuez la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné.

Épinards sautés aux pignons



Pour 4 personnes, 10 min

- 300 g d'épinards frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de pignons de pin
- Sel, poivre

Lavez les épinards puis séchez-les bien. Dans un bol, mélangez les épinards avec l'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 8 minutes. Pendant ce temps, faites griller les pignons de pin dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Une fois les épinards cuits, mélangez-les avec les pignons de pin grillés et assaisonnez de sel et de poivre. Servez immédiatement.

Haricots verts au sésame



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de haricots verts
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de graines de sésame
- Sel, poivre

Lavez et équeutez les haricots verts. Mélangez-les dans un bol avec l'huile de sésame, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson pour qu'ils dorent uniformément. Saupoudrez de graines de sésame grillées avant de servir pour une touche croquante et parfumée.

Chou kale croustillant au paprika



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de chou kale
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika doux
- Sel, poivre

Lavez et séchez bien les feuilles de chou kale. Retirez les tiges dures et déchirez les feuilles en morceaux. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Placez les feuilles dans le panier de l'Air Fryer en évitant de les superposer et faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes. Secouez à mi-cuisson pour garantir une texture croustillante.

Blette gratinée au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 300 g de blettes
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- 1 c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre

Lavez et coupez les blettes en tronçons, en séparant les côtes des feuilles. Dans un bol, mélangez les côtes de blettes avec la crème fraîche, du sel et du poivre. Disposez les blettes dans un plat adapté à l'Air Fryer, saupoudrez de fromage râpé, et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré et gratiné. Servez chaud en accompagnement.

Pois gourmands au citron



Pour 4 personnes, 12 min

- 300 g de pois gourmands
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de zeste de citron
- Sel, poivre

Lavez les pois gourmands et retirez les extrémités. Dans un bol, mélangez les pois gourmands avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en secouant à mi-cuisson. Une fois cuits, saupoudrez de zeste de citron avant de servir pour une touche de fraîcheur. Servez chaud en accompagnement.

Petits pois sautés à l'ail



Pour 4 personnes, 10 min

- 400 g de petits pois
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les petits pois avec l'ail haché et l'huile d'olive. Placez-les dans un plat adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en remuant une fois pour une cuisson homogène. Assaisonnez de sel et de poivre, puis servez immédiatement en accompagnement ou comme base pour un plat principal.

Brocoli au citron et pignons de pin



Pour 4 personnes, 15 min

- 500 g de brocoli en fleurettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de pignons de pin grillés
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les fleurettes de brocoli avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez le brocoli dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Pendant ce temps, faites griller les pignons de pin dans une poêle à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Une fois le brocoli cuit, arrosez-le de jus de citron et saupoudrez de pignons de pin grillés. Servez chaud.

Haricots verts à l'ail et au persil



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de haricots verts
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

Équeutez les haricots verts et mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, l'ail haché, et du sel. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson. Une fois cuits, saupoudrez de persil haché avant de servir. Ces haricots verts se marient parfaitement avec des viandes grillées ou du poisson.

Blette sautée au sésame



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de blettes
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de graines de sésame
- Sel, poivre

Lavez les blettes et séparez les feuilles des côtes. Coupez les côtes en tronçons et les feuilles en morceaux. Dans un bol, mélangez les blettes avec l'huile de sésame, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en secouant à mi-cuisson. Une fois cuites, saupoudrez de graines de sésame grillées avant de servir.

Brocoli grillé au balsamique



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de brocoli en fleurettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Dans un grand bol, mélangez les fleurettes de brocoli avec l'huile d'olive, l'ail haché, du sel et du poivre. Placez le brocoli dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, chauffez doucement le vinaigre balsamique dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement. Arrosez-le du vinaigre balsamique réduit avant de servir.

Épinards à la crème



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g d'épinards frais
- 100 ml de crème fraîche
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. de beurre
- Sel, poivre

Dans une poêle, faites fondre le beurre et ajoutez l'ail pour le faire légèrement dorer. Transférez ensuite ce mélange dans un plat adapté à l'Air Fryer et ajoutez les épinards. Versez la crème fraîche par-dessus et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson pour que les épinards s'imprègnent bien de la crème. Servez immédiatement.

Haricots verts rôtis au citron



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de haricots verts
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Zeste de citron
- Sel, poivre

Lavez et équeutez les haricots verts. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson pour qu'ils dorent uniformément. Une fois cuits, arrosez-les de jus de citron et saupoudrez de zeste pour une touche de fraîcheur. Servez chaud.

*Chou kale croustillant au
parmesan*



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de chou kale
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Lavez et séchez bien les feuilles de chou kale. Retirez les tiges et déchirez les feuilles en morceaux. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez les feuilles dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes. Saupoudrez de parmesan râpé à mi-cuisson, puis continuez à cuire jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

Blette à la tomate



Pour 4 personnes, 20 min

- 300 g de blettes
- 2 tomates coupées en dés
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez et coupez les blettes en tronçons. Mélangez-les avec les dés de tomates, l'oignon émincé et l'ail haché. Assaisonnez de sel et de poivre et arrosez d'huile d'olive. Placez le mélange dans un plat adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les blettes doivent être tendres et bien imbibées de jus de tomate. Servez avec du pain ou en accompagnement.

Pois gourmands au gingembre



Pour 4 personnes, 12 min

- 300 g de pois gourmands
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- Sel, poivre

Lavez les pois gourmands et mélangez-les avec l'huile d'olive et le gingembre râpé. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les pois dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en secouant à mi-cuisson. Servez immédiatement en ajoutant une pincée supplémentaire de gingembre pour intensifier les saveurs.

Petits pois et oignons



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de petits pois
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Mélangez ensuite les petits pois avec les oignons et transférez le tout dans un plat adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson. Assaisonnez de sel et de poivre et servez en accompagnement.

Haricots verts au beurre d'herbes



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de haricots verts
- 2 c. à s. de beurre
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Équeutez les haricots verts et faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites fondre le beurre avec l'ail haché et le persil dans une petite casserole. Une fois les haricots verts cuits, versez le beurre d'herbes dessus et mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre et servez immédiatement.

Brocoli croustillant au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de brocoli en fleurettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de cheddar râpé
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les fleurettes de brocoli avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez le brocoli dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. À mi-cuisson, saupoudrez de cheddar râpé et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servez immédiatement.

Pois gourmands à la sauce soja



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de pois gourmands
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sauce soja
- Graines de sésame (facultatif)

Lavez les pois gourmands et mélangez-les avec l'huile d'olive et la sauce soja. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Saupoudrez de graines de sésame grillées avant de servir pour une touche croquante.

Brocoli grillé au balsamique



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de brocoli en fleurettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre

Dans un grand bol, mélangez les fleurettes de brocoli avec l'huile d'olive, l'ail haché, du sel et du poivre. Placez le brocoli dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, chauffez doucement le vinaigre balsamique dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement. Arrosez-le du vinaigre balsamique réduit avant de servir.



LÉGUMES D'HIVER

[Carottes rôties au miel](#)

[Chou-fleur rôti au cumin](#)

[Chou braisé à l'ail](#)

[Navets rôtis au romarin](#)
[Panais rôtis aux herbes](#)
[Betteraves rôties au vinaigre balsamique](#)
[Topinambours rôtis au thym](#)
[Poireaux grillés à l'huile d'olive](#)
[Rutabaga rôti au miel et moutarde](#)
[Courge butternut rôtie au paprika](#)
[Carottes épicées au cumin](#)
[Chou-fleur au curry](#)
[Chou braisé au vinaigre balsamique](#)
[Navets glacés au beurre](#)
[Panais rôtis au miel et thym](#)
[Betteraves rôties au romarin](#)
[Topinambours rôtis au citron](#)
[Poireaux rôtis au fromage](#)
[Rutabaga rôtis aux épices](#)
[Courge rôtie à la cannelle](#)
[Carottes glacées au beurre et à l'orange](#)
[Chou-fleur croustillant au fromage](#)
[Chou farci au riz et légumes](#)
[Navets rôtis au miel et moutarde](#)
[Panais caramélisés au sirop d'érable](#)
[Betteraves rôties au miel et chèvre](#)
[Topinambours au parmesan](#)
[Poireaux rôtis au miel](#)
[Rutabaga rôti au beurre et aux herbes](#)
[Courge butternut rôtie à l'ail](#)

Carottes rôties au miel



Pour 4 personnes, 25 min

- 6 carottes
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de thym
- Sel, poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Dans un bol, mélangez-les avec le miel, l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Disposez les carottes dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Les carottes doivent être tendres et légèrement caramélisées. Servez chaud.

Chou-fleur rôti au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 petit chou-fleur en fleurettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les fleurettes de chou-fleur avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en secouant à mi-cuisson pour garantir une cuisson uniforme. Le chou-fleur doit être doré et légèrement croustillant. Servez avec une sauce au yaourt pour un contraste rafraîchissant.

Chou braisé à l'ail



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 petit chou
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez et coupez le chou en lamelles. Mélangez-le avec l'ail haché, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-le dans un plat adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. Le chou doit être tendre et légèrement doré. Servez en accompagnement d'un plat principal.

Navets rôtis au romarin



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 navets
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de romarin frais
- Sel, poivre

Épluchez les navets et coupez-les en quartiers. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le romarin, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour garantir une cuisson uniforme. Les navets doivent être tendres et légèrement dorés. Servez en accompagnement ou avec une sauce à l'ail.

Panais rôtis aux herbes



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 panais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Épluchez les panais et coupez-les en bâtonnets. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Les panais doivent être dorés et croustillants à l'extérieur. Servez immédiatement.

***Betteraves rôties au vinaigre
balsamique***



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 betteraves
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les betteraves et coupez-les en quartiers. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Disposez-les dans un plat adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les betteraves doivent être tendres et légèrement caramélisées. Servez avec une touche de fromage de chèvre pour plus de saveur.

Topinambours rôtis au thym



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de topinambours
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de thym frais
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les topinambours en quartiers. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et du thym. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une dorure uniforme. Servez chaud avec une viande grillée ou une salade.

Poireaux grillés à l'huile d'olive



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 poireaux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez les poireaux et coupez-les en tronçons de 5 cm. Mélangez-les avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les poireaux doivent être dorés et légèrement croquants. Servez en accompagnement ou en salade tiède.

*Rutabaga rôti au miel et
moutarde*



Pour 4 personnes, 30 min

- 2 gros rutabagas
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les rutabagas en cubes. Dans un bol, mélangez-les avec l'huile d'olive, le miel, la moutarde, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en secouant à mi-cuisson. Les rutabagas doivent être tendres et bien caramélisés. Servez avec un plat de viande ou de poisson.

Courge butternut rôtie au paprika



Pour 4 personnes, 25 min

- 1 courge butternut
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Épluchez et coupez la courge butternut en cubes. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Les cubes de courge doivent être tendres à l'intérieur et croustillants à l'extérieur. Servez avec une sauce dip ou en accompagnement.

Carottes épicées au cumin



Pour 4 personnes, 25 min

- 6 carottes
- 1 c. à s. de cumin moulu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Les carottes doivent être tendres avec une saveur épicée subtile. Servez en accompagnement d'un plat principal.

Chou-fleur au curry



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 chou-fleur en fleurettes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les fleurettes de chou-fleur avec l'huile d'olive, le curry en poudre, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en secouant à mi-cuisson. Le chou-fleur doit être doré et légèrement croustillant, avec une saveur subtile de curry. Servez avec une sauce au yaourt pour un contraste rafraîchissant.

*Chou braisé au vinaigre
balsamique*



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 petit chou
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez et émincez le chou en fines lamelles. Mélangez-le avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Placez-le dans un plat adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. Le chou doit être tendre et bien enrobé de vinaigre balsamique. Servez en accompagnement d'une viande rôtie.

Navets glacés au beurre



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 navets
- 2 c. à s. de beurre
- 1 c. à s. de sucre
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les navets en cubes. Faites fondre le beurre avec le sucre dans une petite casserole. Mélangez les navets avec le mélange de beurre et sucre, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en secouant à mi-cuisson. Les navets doivent être tendres et légèrement glacés. Servez chaud.

Panais rôtis au miel et thym



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 panais
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de thym frais
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les panais en bâtonnets. Mélangez-les avec le miel, l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson. Les panais doivent être tendres avec une légère caramélisation. Servez chaud avec une viande ou un poisson grillé.

Betteraves rôties au romarin



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 betteraves
- 1 c. à s. de romarin frais haché
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les betteraves en quartiers. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le romarin. Disposez-les dans un plat adapté à l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les betteraves doivent être tendres et légèrement dorées. Servez avec une sauce au yaourt ou en accompagnement d'une viande.

Topinambours rôtis au citron



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de topinambours
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les topinambours en quartiers. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson. Une fois cuits, arrosez-les de jus de citron avant de servir pour une touche de fraîcheur. Servez chaud avec un poisson grillé ou une viande blanche.

Poireaux rôtis au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 poireaux
- 50 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez les poireaux et coupez-les en tronçons. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. Saupoudrez de fromage râpé et remettez à cuire 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servez immédiatement en accompagnement d'un plat principal.

Rutabaga rôtis aux épices



Pour 4 personnes, 30 min

- 2 gros rutabagas
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les rutabagas en cubes. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les rutabagas doivent être tendres et bien épicés. Servez avec une viande grillée ou un poisson.

Courge rôtie à la cannelle



Pour 4 personnes, 25 min

- 1 courge butternut
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Épluchez et coupez la courge en cubes. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le miel et la cannelle. Placez les cubes de courge dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les cubes doivent être tendres et légèrement caramélisés. Servez avec une touche de yaourt nature pour équilibrer les saveurs.

Carottes glacées au beurre et à l'orange



Pour 4 personnes, 25 min

- 6 carottes
- 2 c. à s. de beurre
- 1 c. à s. de jus d'orange
- Zeste d'orange
- Sel, poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites fondre le beurre et mélangez-le avec le jus d'orange et une pincée de zeste. Assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez les carottes avec ce mélange dans un bol, puis disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour garantir une cuisson uniforme.

Chou-fleur croustillant au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 chou-fleur en fleurettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de fromage râpé (parmesan ou gruyère)
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les fleurettes de chou-fleur avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. À mi-cuisson, saupoudrez de fromage râpé et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le fromage soit doré et croustillant. Servez immédiatement.

Chou farci au riz et légumes



Pour 4 personnes, 30 min

- 8 grandes feuilles de chou
- 100 g de riz cuit
- 1 carotte râpée
- 1 oignon émincé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Blanchissez les feuilles de chou pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante, puis égouttez-les. Mélangez le riz cuit avec la carotte râpée, l'oignon émincé, du sel et du poivre. Farcissez chaque feuille de chou avec ce mélange, puis roulez-les en serrant bien. Disposez les rouleaux dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Navets rôtis au miel et moutarde



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 navets
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de moutarde de Dijon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les navets en quartiers. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le miel, la moutarde, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en secouant à mi-cuisson. Les navets doivent être dorés et bien enrobés du mélange miel-moutarde. Servez avec une viande grillée.

*Panais caramélisés au sirop
d'érable*



Pour 4 personnes, 25 min

- 4 panais
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les panais en bâtonnets. Mélangez-les avec le sirop d'érable, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les panais doivent être tendres à l'intérieur et légèrement caramélisés à l'extérieur. Servez chaud en accompagnement.

*Betteraves rôties au miel et
chèvre*



Pour 4 personnes, 30 min

- 4 betteraves
- 2 c. à s. de miel
- 50 g de fromage de chèvre émiété
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les betteraves et coupez-les en quartiers. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 à 30 minutes. Une fois cuites, arrosez-les de miel et émiettez le fromage de chèvre par-dessus. Servez immédiatement.

Topinambours au parmesan



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de topinambours
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Épluchez et coupez les topinambours en quartiers. Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson. Saupoudrez de parmesan râpé à la fin de la cuisson et servez immédiatement.

Poireaux rôtis au miel



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 poireaux
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Lavez les poireaux et coupez-les en tronçons. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le miel, du sel et du poivre. Placez les poireaux dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'ils dorent uniformément. Les poireaux doivent être tendres et légèrement caramélisés. Servez chaud.

*Rutabaga rôti au beurre et aux
herbes*



Pour 4 personnes, 25 min

- 2 gros rutabagas
- 2 c. à s. de beurre fondu
- 1 c. à c. de thym frais
- Sel, poivre

Épluchez les rutabagas et coupez-les en cubes. Mélangez-les dans un bol avec le beurre fondu, le thym, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les rutabagas doivent être tendres et bien parfumés aux herbes. Servez chaud en accompagnement.

Courge butternut rôtie à l'ail



Pour 4 personnes, 25 min

- 1 courge butternut
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez et coupez la courge en cubes. Mélangez-les avec l'huile d'olive, l'ail haché, du sel et du poivre. Disposez les cubes de courge dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les cubes de courge doivent être tendres et légèrement dorés. Servez immédiatement.



LÉGUMES D'ÉTÉ

[Tomates rôties au basilic](#)

[Poivrons grillés au paprika](#)

[Aubergines grillées à l'ail](#)

[Maïs grillé au beurre épicé](#)
[Courgettes grillées au thym](#)
[Oignons rouges rôtis au balsamique](#)
[Fenouil rôti au parmesan](#)
[Fèves rôties au cumin](#)
[Tomates cerises grillées au thym](#)
[Poivrons farcis au fromage](#)
[Aubergines rôties au miel et sésame](#)
[Maïs grillé au parmesan](#)
[Courgettes farcies à la ricotta](#)
[Oignons rouges caramélisés au miel](#)
[Fenouil rôti au citron](#)
[Fèves grillées à l'ail](#)
[Tomates farcies au fromage](#)
[Poivrons rôtis au fromage](#)
[Aubergines grillées au parmesan](#)
[Maïs grillé au miel et piment](#)
[Courgettes grillées à la feta](#)
[Oignons rouges grillés au thym](#)
[Fenouil rôti au miel et citron](#)
[Fèves rôties au parmesan](#)
[Tomates rôties au parmesan et origan](#)
[Poivrons farcis au quinoa et feta](#)
[Aubergines grillées au piment](#)
[Maïs grillé à l'ail et au persil](#)
[Courgettes grillées au fromage de chèvre](#)
[Oignons rouges grillés à l'ail](#)

Tomates rôties au basilic



Pour 4 personnes, 15 min

- 6 tomates cerises coupées en deux
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de basilic frais haché
- Sel, poivre

Mélangez les moitiés de tomates cerises avec l'huile d'olive, le basilic, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche, face coupée vers le haut. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient légèrement dorées. Servez chaud en accompagnement ou sur des tartines.

Poivrons grillés au paprika



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 poivrons rouges coupés en lanières
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les lanières de poivrons avec l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une dorure uniforme. Servez les poivrons grillés avec des viandes ou dans des salades.

Aubergines grillées à l'ail



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 aubergines coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les rondelles d'aubergines avec l'ail haché, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez les rondelles dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Les aubergines doivent être tendres et légèrement dorées. Servez avec des grillades ou en salade.

Maïs grillé au beurre épicé



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 épis de maïs
- 2 c. à s. de beurre fondu
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Badigeonnez les épis de maïs de beurre fondu mélangé avec le paprika, du sel et du poivre. Disposez les épis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Les grains de maïs doivent être légèrement dorés et croustillants. Servez avec une touche supplémentaire de beurre si désiré.

Courgettes grillées au thym



Pour 4 personnes, 20 min

- 3 courgettes coupées en rondelles
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de thym frais
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les rondelles de courgettes avec l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme. Les courgettes doivent être tendres et légèrement dorées. Servez chaud en accompagnement.

*Oignons rouges rôtis au
balsamique*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 oignons rouges coupés en quartiers
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les quartiers d'oignons rouges avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez les oignons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Les oignons doivent être tendres et légèrement caramélisés. Servez chaud en accompagnement ou sur des tartines.

Fenouil rôti au parmesan



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 bulbes de fenouil coupés en tranches
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les tranches de fenouil avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. Saupoudrez de parmesan râpé à mi-cuisson, puis continuez à cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Le fenouil doit être doré et croustillant. Servez immédiatement.

Fèves rôties au cumin



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de fèves
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les fèves avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson. Les fèves doivent être légèrement croustillantes. Servez en accompagnement ou en snack.

Tomates cerises grillées au thym



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de tomates cerises
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de thym frais
- Sel, poivre

Mélangez les tomates cerises avec l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées. Servez les tomates chaudes en accompagnement ou sur des bruschettas.

Poivrons farcis au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 poivrons rouges coupés en deux
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Farcissez chaque moitié avec du fromage de chèvre, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez les poivrons farcis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et les poivrons tendres. Servez chaud.

*Aubergines rôties au miel et
sésame*



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 aubergines coupées en rondelles
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles d'aubergines avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. À mi-cuisson, arrosez de miel et saupoudrez de graines de sésame. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et dorées. Servez chaud.

Maïs grillé au parmesan



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 épis de maïs
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c. à s. de beurre fondu
- Sel, poivre

Badigeonnez les épis de maïs de beurre fondu et assaisonnez-les de sel et de poivre. Placez les épis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Saupoudrez de parmesan râpé à mi-cuisson pour une touche croustillante. Servez chaud.

Courgettes farcies à la ricotta



Pour 4 personnes, 25 min

- 3 courgettes coupées en deux
- 150 g de ricotta
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Évidez les courgettes et mélangez la chair avec la ricotta, l'ail haché, du sel et du poivre. Farcissez chaque moitié de courgette avec ce mélange. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et dorées. Servez chaud.

Oignons rouges caramélisés au miel



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 oignons rouges coupés en quartiers
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les quartiers d'oignons rouges avec l'huile d'olive, le miel, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Les oignons doivent être tendres et légèrement caramélisés. Servez chaud avec des viandes ou en salade.

Fenouil rôti au citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 bulbes de fenouil coupés en tranches
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les tranches de fenouil avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fenouil soit tendre et légèrement doré. Servez chaud en accompagnement.

Fèves grillées à l'ail



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de fèves
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les fèves avec l'huile d'olive et l'ail haché, assaisonnez de sel et de poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson. Les fèves doivent être légèrement dorées et croustillantes. Servez en accompagnement ou en salade.

Tomates farcies au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 grosses tomates
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Coupez les chapeaux des tomates et évidez-les délicatement. Farcissez chaque tomate avec du fromage de chèvre, assaisonnez de sel et de poivre, et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Disposez les tomates dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres et le fromage doré. Servez chaud.

Poivrons rôtis au fromage



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 poivrons jaunes coupés en deux
- 100 g de fromage râpé (cheddar ou emmental)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Coupez les poivrons en deux et épépinez-les. Farcissez chaque moitié avec le fromage râpé, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez les poivrons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servez chaud.

Aubergines grillées au parmesan



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 aubergines coupées en rondelles
- 50 g de parmesan râpé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles d'aubergines avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. À mi-cuisson, saupoudrez de parmesan râpé et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les aubergines soient dorées et le fromage croustillant. Servez chaud.

Maïs grillé au miel et piment



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 épis de maïs
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de piment en poudre
- Sel, poivre

Badigeonnez les épis de maïs de miel, puis saupoudrez-les de piment en poudre, du sel et du poivre. Disposez les épis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Le maïs doit être doré et légèrement caramélisé. Servez chaud avec une touche de beurre si désiré.

Courgettes grillées à la feta



Pour 4 personnes, 20 min

- 3 courgettes coupées en rondelles
- 100 g de feta émiettée
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles de courgettes avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. Saupoudrez de feta émiettée à mi-cuisson et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les courgettes soient dorées et la feta légèrement fondue. Servez chaud.

Oignons rouges grillés au thym



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 oignons rouges coupés en quartiers
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de thym frais
- Sel, poivre

Mélangez les quartiers d'oignons rouges avec l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Les oignons doivent être tendres et légèrement caramélisés. Servez chaud en accompagnement.

Fenouil rôti au miel et citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 bulbes de fenouil coupés en tranches
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les tranches de fenouil avec l'huile d'olive, le miel, le jus de citron, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène. Le fenouil doit être doré et légèrement caramélisé. Servez chaud avec une viande ou un poisson grillé.

Fèves rôties au parmesan



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de fèves
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les fèves avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. À mi-cuisson, saupoudrez de parmesan râpé et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servez chaud en accompagnement ou en snack.

*Tomates rôties au parmesan et
origan*



Pour 4 personnes, 15 min

- 6 tomates cerises coupées en deux
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les tomates cerises avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et l'origan. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer, face coupée vers le haut, et saupoudrez de parmesan râpé. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres et le fromage légèrement gratiné. Servez chaud en accompagnement ou en entrée.

Poivrons farcis au quinoa et feta



Pour 4 personnes, 25 min

- 2 poivrons rouges coupés en deux
- 100 g de quinoa cuit
- 50 g de feta émiettée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le quinoa cuit avec la feta émiettée, du sel et du poivre. Farcissez chaque moitié de poivron avec ce mélange, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et légèrement dorés. Servez chaud.

Aubergines grillées au piment



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 aubergines coupées en rondelles
- 1 c. à c. de piment en poudre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles d'aubergines avec l'huile d'olive, le piment en poudre, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Les aubergines doivent être tendres et légèrement épicées. Servez chaud avec des viandes grillées ou en salade.

Maïs grillé à l'ail et au persil



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 épis de maïs
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. de beurre fondu
- 1 c. à s. de persil frais haché
- Sel, poivre

Mélangez le beurre fondu avec l'ail haché, le persil, du sel et du poivre. Badigeonnez les épis de maïs avec ce mélange. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Les grains de maïs doivent être dorés et légèrement croustillants. Servez chaud avec une touche supplémentaire de persil frais.

Courgettes grillées au fromage de chèvre



Pour 4 personnes, 20 min

- 3 courgettes coupées en rondelles
- 100 g de fromage de chèvre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles de courgettes avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. À mi-cuisson, déposez des morceaux de fromage de chèvre sur les rondelles et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le fromage soit doré et légèrement fondant. Servez chaud.

Oignons rouges grillés à l'ail



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 oignons rouges coupés en quartiers
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les quartiers d'oignons rouges avec l'huile d'olive et l'ail haché. Assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les oignons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour garantir une cuisson homogène. Les oignons doivent être tendres et légèrement caramélisés. Servez chaud en accompagnement.



LÉGUMES EXOTIQUES

[Manioc rôti au paprika](#)

[Igname rôti au miel et cannelle](#)

[Chayote grillé au cumin](#)

[Gombo rôti au citron](#)

[Taro grillé aux herbes](#)

[Chou chinois rôti au sésame](#)

[Nopal grillé au piment](#)

[Plantains rôtis au miel et cannelle](#)

[Yam rôti aux épices](#)

[Manioc grillé à l'ail et au persil](#)

[Chayote grillé au citron et coriandre](#)

[Plantains grillés au cumin et piment](#)

[Gombo croustillant au parmesan](#)

[Taro grillé au beurre d'ail](#)

[Manioc rôti au curcuma](#)

Manioc rôti au paprika



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de manioc épluché et coupé en bâtonnets
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Mélangez les bâtonnets de manioc avec l'huile d'olive, le paprika, du sel et du poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en secouant à mi-cuisson pour garantir une dorure uniforme. Le manioc doit être croustillant à l'extérieur et tendre à l'intérieur. Servez chaud avec une sauce dip.

Igname rôtie au miel et cannelle



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g d'igname épluchée et coupée en cubes
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Mélangez les cubes d'igname avec l'huile d'olive, le miel et la cannelle. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les cubes d'igname doivent être dorés et légèrement caramélisés. Servez en accompagnement ou comme snack sucré-salé.

Chayote grillé au cumin



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 chayotes coupées en tranches
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre

Mélangez les tranches de chayote avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Le chayote doit être tendre et légèrement croustillant. Servez chaud en accompagnement.

Gombo rôti au citron



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de gombo
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre

Lavez et séchez le gombo. Mélangez-le avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Placez le gombo dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en secouant à mi-cuisson. Le gombo doit être légèrement doré et croustillant. Servez chaud en accompagnement.

Taro grillé aux herbes



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de taro épluché et coupé en cubes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de taro avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Le taro doit être doré à l'extérieur et tendre à l'intérieur. Servez chaud.

Chou chinois rôti au sésame



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 bok choy (chou chinois)
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de graines de sésame grillées
- Sel, poivre

Coupez les bok choy en deux dans le sens de la longueur. Mélangez-les avec l'huile de sésame, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bok choy soient dorés. Saupoudrez de graines de sésame grillées avant de servir.

Nopal grillé au piment



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 feuilles de nopal (cactus)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de piment en poudre
- Sel, poivre

Lavez et épluchez les feuilles de nopal, puis coupez-les en lanières. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le piment, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Le nopal doit être tendre et légèrement croustillant. Servez chaud.

Plantains rôtis au miel et cannelle



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 bananes plantains mûres coupées en rondelles
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Mélangez les rondelles de plantain avec l'huile d'olive, le miel et la cannelle. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et caramélisées. Servez en dessert ou en accompagnement.

Yam rôti aux épices



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de yam épluché et coupé en cubes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de yam avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Les cubes de yam doivent être croustillants à l'extérieur et tendres à l'intérieur. Servez chaud.

Manioc grillé à l'ail et au persil



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de manioc épluché et coupé en bâtonnets
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel, poivre

Mélangez les bâtonnets de manioc avec l'huile d'olive, l'ail haché, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson.

*Chayote grillé au citron et
coriandre*



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 chayotes coupées en tranches
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- Sel, poivre

Mélangez les tranches de chayote avec l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

*Plantains grillés au cumin et
piment*



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 bananes plantains coupées en rondelles
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1/2 c. à c. de piment en poudre
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles de plantain avec l'huile d'olive, le cumin, le piment, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme. Servez chaud comme accompagnement épicé.

Gombo croustillant au parmesan



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g de gombo
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le gombo avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposez-le dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes. Saupoudrez de parmesan râpé et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servez immédiatement.

Taro grillé au beurre d'ail



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de taro épluché et coupé en cubes
- 2 c. à s. de beurre fondu
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre

Mélangez les cubes de taro avec le beurre fondu et l'ail haché, assaisonnez de sel et de poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson. Le taro doit être doré et parfumé au beurre d'ail. Servez chaud en accompagnement.

Manioc rôti au curcuma



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de manioc épluché et coupé en bâtonnets
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curcuma moulu
- Sel, poivre

Mélangez les bâtonnets de manioc avec l'huile d'olive, le curcuma, du sel et du poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme. Le manioc doit être croustillant et bien doré. Servez chaud.



GÂTEAUX ET BISCUITS

[Madeleines au citron](#)

[Cookies aux pépites de chocolat](#)

[Financiers aux amandes](#)
[Sablés au beurre](#)
[Cookies au beurre de cacahuète](#)
[Mini-brownies](#)
[Galettes bretonnes](#)
[Biscotti aux amandes](#)
[Cookies au chocolat blanc et noix de macadamia](#)
[Pain d'épices moelleux](#)
[Mini-muffins aux myrtilles](#)
[Biscuits à l'avoine et aux raisins](#)
[Gâteaux moelleux à la noix de coco](#)
[Scones à la confiture](#)
[Mini-moelleux au chocolat](#)
[Petits biscuits au gingembre](#)
[Biscuits aux noisettes](#)
[Mini-moelleux aux framboises](#)
[Gâteaux aux noix de pécan](#)
[Galettes à la fleur d'oranger](#)
[Mini-brownies aux noix](#)
[Moelleux à la noix de coco et citron vert](#)
[Gâteaux au yaourt et aux pommes](#)
[Biscuits aux amandes](#)
[Mini-cakes au chocolat et noix de coco](#)
[Cookies aux cranberries](#)
[Gâteaux au citron et pavot](#)
[Sablés à la vanille](#)

Madeleines au citron



Pour 12 madeleines, 15 min

- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 120 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- Zeste d'un citron

Dans un bol, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu, le zeste de citron, la farine et la levure, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez la pâte dans des moules à madeleine en silicone, remplissant chaque moule aux deux tiers. Placez les moules dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes.

Cookies aux pépites de chocolat



Pour 12 cookies, 15 min

- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre roux
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- 80 g de pépites de chocolat

Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez l'œuf, puis incorporez la farine, la levure, et les pépites de chocolat. Formez des petites boules de pâte et aplatissez-les légèrement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer avec un espace entre chaque cookie. Faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Financiers aux amandes



Pour 8 financiers, 15 min

- 80 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre glace
- 40 g de farine
- 3 blancs d'œufs
- 80 g de beurre fondu

Dans un bol, mélangez la poudre d'amandes, le sucre glace et la farine. Ajoutez les blancs d'œufs légèrement battus, puis incorporez le beurre fondu. Versez la pâte dans des moules à financiers en silicone. Placez les moules dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les financiers soient dorés.

Sablés au beurre



Pour 20 sablés, 20 min

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 150 g de farine

Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une crème homogène. Ajoutez le jaune d'œuf, puis la farine pour former une pâte lisse. Étalez la pâte sur une surface farinée et découpez des formes avec un emporte-pièce. Disposez les sablés dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Cookies au beurre de cacahuète



Pour 12 cookies, 15 min

- 100 g de beurre de cacahuète
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 50 g de farine

Mélangez le beurre de cacahuète avec le sucre et l'œuf. Incorporez la farine jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez des petites boules et aplatissez-les légèrement avec une fourchette. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mini-brownies



Pour 6 mini-brownies, 15 min

- 100 g de chocolat noir fondu
- 50 g de beurre fondu
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de farine

Mélangez le chocolat et le beurre fondus, puis ajoutez le sucre et les œufs. Incorporez la farine jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez la pâte dans des moules à brownies en silicone. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Les mini-brownies doivent être légèrement fondants.

Galettes bretonnes



Pour 12 galettes, 15 min

- 100 g de beurre salé
- 100 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 150 g de farine

Mélangez le beurre salé et le sucre jusqu'à obtenir une pâte crémeuse. Ajoutez le jaune d'œuf et la farine pour former une pâte homogène. Étalez la pâte et découpez des cercles. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 10 à 12 minutes.

Biscotti aux amandes



Pour 10 biscotti, 25 min

- 150 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 œuf
- 50 g d'amandes entières

Mélangez la farine, le sucre et l'œuf pour former une pâte. Ajoutez les amandes entières et formez un boudin. Découpez des tranches de 1 cm et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

*Cookies au chocolat blanc et noix
de macadamia*



Pour 10 cookies, 15 min

- 100 g de beurre mou
- 80 g de sucre
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 50 g de pépites de chocolat blanc
- 30 g de noix de macadamia

Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à consistance crémeuse. Ajoutez l'œuf, puis incorporez la farine, les pépites de chocolat et les noix de macadamia. Formez des boules de pâte et aplatissez-les légèrement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 10 minutes.

Pain d'épices moelleux



Pour 8 parts, 20 min

- 150 g de farine
- 100 g de miel
- 50 g de sucre roux
- 1 œuf
- 1 c. à c. de mélange d'épices à pain d'épices
- 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude

Mélangez le miel, le sucre et l'œuf. Incorporez la farine, les épices et le bicarbonate. Versez la pâte dans des moules adaptés et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 15 à 20 minutes.

Mini-muffins aux myrtilles



Pour 12 mini-muffins, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1/2 c. à c. de levure chimique
- 50 g de myrtilles fraîches

Mélangez la farine, le sucre et la levure. Ajoutez l'œuf et le lait, puis incorporez délicatement les myrtilles. Versez la pâte dans des moules à mini-muffins et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et gonflés.

Biscuits à l'avoine et aux raisins



Pour 12 biscuits, 15 min

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 50 g de raisins secs
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf

Mélangez les flocons d'avoine, la farine, le sucre et les raisins. Ajoutez le beurre fondu et l'œuf, puis mélangez pour obtenir une pâte homogène. Formez des petites boules et aplatissez-les légèrement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

*Gâteaux moelleux à la noix de
COCO*



Pour 10 gâteaux, 15 min

- 100 g de noix de coco râpée
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g de farine

Mélangez la noix de coco râpée, le sucre, la farine, et les œufs jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Formez des petites boules et aplatissez-les légèrement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Scones à la confiture



Pour 8 scones, 20 min

- 200 g de farine
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- Confiture de fraises

Mélangez la farine, le sucre et le beurre en miettes. Ajoutez l'œuf et le lait pour former une pâte. Étalez-la et découpez des cercles. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez avec une cuillerée de confiture de fraises.

Mini-moelleux au chocolat



Pour 6 mini-moelleux, 15 min

- 100 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 2 œufs
- 40 g de farine

Faites fondre le chocolat et le beurre. Ajoutez le sucre, les œufs, puis la farine. Versez la pâte dans des moules adaptés et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement craquant et l'intérieur fondant.

Petits biscuits au gingembre



Pour 20 biscuits, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 50 g de beurre fondu
- 1/2 c. à c. de gingembre moulu
- 1 œuf

Mélangez la farine, le sucre et le gingembre. Ajoutez le beurre fondu et l'œuf, puis mélangez pour obtenir une pâte. Formez des petites boules et aplatissez-les légèrement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Biscuits aux noisettes



Pour 12 biscuits, 15 min

- 100 g de noisettes moulues
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 30 g de farine

Mélangez les noisettes moulues, le sucre, l'œuf et la farine pour former une pâte. Formez des petites boules et aplatissez-les légèrement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mini-moelleux aux framboises



Pour 8 mini-moelleux, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 50 g de framboises fraîches

Mélangez la farine, le sucre et le beurre fondu. Ajoutez l'œuf et les framboises. Versez la pâte dans des moules à mini-moelleux et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés et légèrement gonflés.

Gâteaux aux noix de pécan



Pour 10 gâteaux, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 50 g de noix de pécan concassées

Mélangez la farine, le sucre, le beurre fondu et l'œuf. Ajoutez les noix de pécan concassées. Formez des petites boules de pâte et aplatissez-les légèrement. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Galettes à la fleur d'oranger



Pour 12 galettes, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 œuf

Mélangez la farine, le sucre, le beurre fondu, l'eau de fleur d'oranger, et l'œuf pour former une pâte. Étalez-la et découpez des galettes avec un emporte-pièce. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Mini-brownies aux noix



Pour 8 mini-brownies, 15 min

- 100 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g de farine
- 30 g de noix concassées

Faites fondre le chocolat et le beurre. Ajoutez le sucre, les œufs, puis la farine. Incorporez les noix concassées. Versez la pâte dans des moules à mini-brownies et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les brownies soient fermes à l'extérieur et fondants à l'intérieur.

*Moelleux à la noix de coco et
citron vert*



Pour 8 moelleux, 15 min

- 80 g de noix de coco râpée
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- Zeste d'un citron vert

Mélangez la noix de coco râpée, le sucre, les œufs et le zeste de citron vert jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans des moules individuels et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

*Gâteaux au yaourt et aux
pommes*



Pour 8 petits gâteaux, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 ml de yaourt
- 1 pomme râpée
- 1 œuf

Mélangez la farine, le sucre, le yaourt, la pomme râpée et l'œuf jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez la pâte dans des moules individuels et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés.

Biscuits aux amandes



Pour 12 biscuits, 15 min

- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de sucre
- 1 œuf

Mélangez la poudre d'amandes, le sucre et l'œuf jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Formez des petites boules, aplatissez-les légèrement et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

*Mini-cakes au chocolat et noix de
COCO*



Pour 8 mini-cakes, 15 min

- 80 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 2 œufs
- 50 g de noix de coco râpée

Faites fondre le chocolat et le beurre. Ajoutez le sucre, les œufs, puis la noix de coco râpée. Versez la pâte dans des moules individuels et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les mini-cakes soient fermes à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Cookies aux cranberries



Pour 12 cookies, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 50 g de cranberries séchées

Mélangez la farine, le sucre, le beurre fondu et l'œuf. Incorporez les cranberries. Formez des petites boules, aplatissez-les légèrement et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Gâteaux au citron et pavot



Pour 8 petits gâteaux, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- Zeste d'un citron
- 1 c. à c. de graines de pavot

Mélangez la farine, le sucre, le beurre fondu, l'œuf, le zeste de citron et les graines de pavot. Versez la pâte dans des moules individuels et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés.

Sablés à la vanille



Pour 15 sablés, 15 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre froid coupé en dés
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Mélangez la farine, le sucre et l'extrait de vanille avec le beurre jusqu'à obtention d'une pâte sableuse. Formez des petits sablés et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.



FRUITS RÔTIS ET CARAMÉLISÉS

[Bananes rôties au miel et cannelle](#)
[Poires rôties aux épices](#)
[Pommes caramélisées au sucre brun](#)
[Pêches rôties au sirop d'érable](#)
[Ananas rôti au rhum](#)
[Figues rôties au miel et romarin](#)
[Mangue rôtie au piment et citron vert](#)
[Abricots rôtis au sirop de vanille](#)
[Raisins rôtis au miel et thym](#)
[Pommes caramélisées aux épices](#)
[Ananas grillé au gingembre et miel](#)
[Bananes rôties au chocolat](#)
[Poires au sirop d'érable et noix](#)
[Figues rôties au fromage bleu](#)
[Pêches rôties au sucre vanillé](#)
[Raisins caramélisés au miel et romarin](#)
[Mangue grillée au piment doux](#)
[Abricots au miel et amandes](#)
[Pommes rôties au sucre de coco](#)
[Ananas grillé au gingembre et miel](#)

*Bananes rôties au miel et
cannelle*



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 bananes coupées en deux dans la longueur
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de cannelle

Badigeonnez les demi-bananes de miel, puis saupoudrez de cannelle. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et caramélisées. Servez chaud avec une touche de yaourt.

Poires rôties aux épices



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 poires coupées en deux
- 1 c. à s. de beurre fondu
- 1/2 c. à c. de mélange d'épices (cannelle, muscade)

Badigeonnez les poires de beurre fondu et saupoudrez du mélange d'épices. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

*Pommes caramélisées au sucre
brun*



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 pommes coupées en tranches
- 1 c. à s. de sucre brun
- 1/2 c. à c. de cannelle

Mélangez les tranches de pomme avec le sucre brun et la cannelle. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson. Servez chaud avec une boule de glace à la vanille.

Pêches rôties au sirop d'érable



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 pêches coupées en deux
- 1 c. à s. de sirop d'érable

Badigeonnez les moitiés de pêche de sirop d'érable. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Servez avec un peu de yaourt.

Ananas rôti au rhum



Pour 2 personnes, 12 min

- 4 tranches d'ananas
- 1 c. à s. de rhum
- 1 c. à s. de sucre brun

Mélangez le rhum et le sucre brun, puis badigeonnez-en les tranches d'ananas. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées.

Figues rôties au miel et romarin



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 figes coupées en deux
- 1 c. à s. de miel
- 1 branche de romarin frais

Badigeonnez les figes de miel et ajoutez quelques feuilles de romarin. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Retirez le romarin avant de servir.

Mangue rôtie au piment et citron vert



Pour 2 personnes, 10 min

- 1 mangue mûre coupée en tranches
- 1/2 c. à c. de piment en poudre
- Jus d'un citron vert

Saupoudrez les tranches de mangue de piment et arrosez de jus de citron vert. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Servez avec une touche de menthe fraîche.

Abricots rôtis au sirop de vanille



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 abricots coupés en deux
- 1 c. à s. de sirop de vanille

Badigeonnez les abricots de sirop de vanille et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et caramélisés. Servez avec des amandes effilées.

Raisins rôtis au miel et thym



Pour 2 personnes, 10 min

- 200 g de raisins
- 1 c. à s. de miel
- Quelques brins de thym

Mélangez les raisins avec le miel et ajoutez quelques brins de thym. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

*Pommes caramélisées aux
épices*



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 pommes coupées en quartiers
- 1 c. à s. de sucre brun
- 1/2 c. à c. de mélange d'épices (cannelle, clou de girofle)

Mélangez les quartiers de pomme avec le sucre brun et les épices. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson. Servez avec une touche de crème.

Ananas grillé au gingembre et miel



Pour 2 personnes, 12 min

- 4 tranches d'ananas
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de gingembre moulu

Badigeonnez chaque tranche d'ananas de miel, puis saupoudrez de gingembre moulu. Placez les tranches dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes. Servez chaud pour un dessert fruité et légèrement épicé.

Bananes rôties au chocolat



Pour 2 personnes, 10 min

- 2 bananes coupées en deux dans la longueur
- 20 g de chocolat noir en morceaux

Disposez les bananes dans le panier de l'Air Fryer, côté plat vers le haut. Placez des morceaux de chocolat noir sur chaque banane. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Servez immédiatement pour un dessert fondant.

Poires au sirop d'érable et noix



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 poires coupées en deux
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 2 c. à s. de noix concassées

Badigeonnez généreusement les moitiés de poire de sirop d'érable. Saupoudrez-les de noix concassées. Placez les poires dans le panier de l'Air Fryer, côté plat vers le haut, et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et caramélisées. Servez tiède.

Figues rôties au fromage bleu



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 figes coupées en deux
- 50 g de fromage bleu émietté

Placez les figes dans le panier de l'Air Fryer, côté coupé vers le haut. Déposez un peu de fromage bleu sur chaque figue. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez en entrée ou en dessert.

Pêches rôties au sucre vanillé



Pour 2 personnes, 12 min

- 2 pêches coupées en deux
- 1 c. à s. de sucre vanillé

Saupoudrez les moitiés de pêches de sucre vanillé. Placez les pêches dans le panier de l'Air Fryer, côté plat vers le haut, et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées. Servez chaud.

*Raisins caramélisés au miel et
romarin*



Pour 2 personnes, 10 min

- 200 g de raisins
- 1 c. à s. de miel
- 1 brin de romarin

Mélangez les raisins avec le miel et ajoutez le brin de romarin. Disposez les raisins dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson. Retirez le romarin avant de servir.

Mangue grillée au piment doux



Pour 2 personnes, 10 min

- 1 mangue mûre coupée en tranches
- 1/2 c. à c. de piment doux
- Jus d'un demi-citron

Arrosez les tranches de mangue de jus de citron, puis saupoudrez de piment doux. Placez les tranches de mangue dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez en dessert ou en salade.

Abricots au miel et amandes



Pour 2 personnes, 10 min

- 4 abricots coupés en deux
- 1 c. à s. de miel
- 2 c. à s. d'amandes effilées

Badigeonnez les moitiés d'abricots de miel et saupoudrez-les d'amandes effilées. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer, côté plat vers le haut, et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Servez tiède avec du yaourt.

Pommes rôties au sucre de coco



Pour 2 personnes, 15 min

- 2 pommes coupées en tranches
- 1 c. à s. de sucre de coco
- 1/2 c. à c. de cannelle

Mélangez les tranches de pomme avec le sucre de coco et la cannelle. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson. Servez tiède.

Ananas grillé au gingembre et miel



Pour 2 personnes, 12 min

- 4 tranches d'ananas
- 1 c. à s. de miel
- 1/2 c. à c. de gingembre moulu

Badigeonnez les tranches d'ananas de miel, puis saupoudrez de gingembre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes. Servez chaud pour un dessert fruité et légèrement épicé.



DESSERTS FEUILLETÉS

[Mini-croissants au chocolat](#)

[Feuilletés aux pommes et cannelle](#)

[Chaussons aux poires et chocolat](#)

[Palmiers au sucre](#)

[Feuilletés aux framboises et fromage frais](#)

[Mini-tartelettes feuilletées au citron](#)

[Feuilletés aux abricots et amandes](#)

[Croustades aux bananes et caramel](#)

[Feuilletés aux figues et miel](#)

[Torsades feuilletées au chocolat et noisettes](#)

[Mini-mille-feuilles à la vanille](#)

[Tarte feuilletée aux fraises](#)

[Feuilletés aux noix et caramel](#)

[Mini-pains aux raisins](#)

[Feuilletés au chocolat et banane](#)

[Feuilletés aux pêches et amandes](#)

[Mini-feuilletés aux myrtilles](#)

[Torsades feuilletées à la confiture](#)

[Tartelettes feuilletées au Nutella](#)

Mini-croissants au chocolat



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de chocolat noir en carrés
- 1 jaune d'œuf

Découpez la pâte feuilletée en triangles. Placez un carré de chocolat au bord de chaque triangle et roulez-le en croissant. Badigeonnez de jaune d'œuf et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez tiède pour que le chocolat soit fondant.

Feuilletés aux pommes et cannelle



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 1 pomme coupée en fines tranches
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à c. de cannelle

Découpez la pâte feuilletée en carrés. Placez des tranches de pomme sur chaque carré, saupoudrez de sucre et de cannelle. Pliez en deux pour former un triangle et scellez les bords. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez tiède.

Chaussons aux poires et chocolat



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 1 poire coupée en dés
- 50 g de pépites de chocolat

Découpez la pâte feuilletée en cercles. Placez des dés de poire et des pépites de chocolat au centre de chaque cercle. Refermez en demi-lune et scellez les bords avec une fourchette. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède pour un dessert fondant.

Palmiers au sucre



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 pâte feuilletée
- 2 c. à s. de sucre

Étalez la pâte et saupoudrez de sucre. Roulez chaque côté vers le centre pour former des spirales. Coupez des tranches de 1 cm et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

*Feuilletés aux framboises et
fromage frais*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de framboises
- 50 g de fromage frais

Découpez la pâte en rectangles. Étalez du fromage frais et ajoutez des framboises. Pliez en deux et scellez les bords. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez tiède.

*Mini-tartelettes feuilletées au
citron*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 2 c. à s. de crème de citron

Découpez la pâte en petits cercles et placez-les dans des moules à tartelettes. Ajoutez de la crème de citron. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez tiède.

*Feuilletés aux abricots et
amandes*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 4 moitiés d'abricots en conserve
- 1 c. à s. d'amandes effilées

Découpez la pâte en carrés. Placez une moitié d'abricot sur chaque carré et saupoudrez d'amandes. Pliez en triangle et scellez les bords. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.

*Croustades aux bananes et
caramel*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 1 banane coupée en rondelles
- 2 c. à s. de caramel

Découpez la pâte en petits cercles. Placez des rondelles de banane et du caramel. Pliez en demi-lune et scellez les bords. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.

Feuilletés aux figues et miel



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 4 figues fraîches coupées en deux
- 1 c. à s. de miel

Découpez la pâte en carrés, placez une demi-figue au centre et arrosez de miel. Repliez les coins de la pâte vers le centre. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.

*Torsades feuilletées au chocolat
et noisettes*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de chocolat râpé
- 1 c. à s. de noisettes concassées

Étalez le chocolat et les noisettes sur la pâte, découpez des bandes et torsadez-les. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez.

Mini-mille-feuilles à la vanille



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 pâte feuilletée
- 150 ml de crème pâtissière à la vanille
- Sucre glace pour saupoudrer

Découpez la pâte en rectangles et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
Une fois refroidis, étalez la crème pâtissière entre deux rectangles.
Saupoudrez de sucre glace.

Tarte feuilletée aux fraises



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de fraises coupées en tranches
- 2 c. à s. de sucre

Découpez la pâte en cercles, placez dans des moules et ajoutez les fraises. Saupoudrez de sucre. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède ou froid.

Feuilletés aux noix et caramel



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de noix hachées
- 2 c. à s. de caramel

Découpez la pâte feuilletée en carrés et placez une cuillère de noix hachées et de caramel au centre. Pliez en triangle et scellez les bords. Disposez les feuilletés dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez tiède.

Mini-pains aux raisins



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de raisins secs
- 50 g de crème pâtissière

Étalez la pâte feuilletée, étalez une fine couche de crème pâtissière et parsemez de raisins secs. Roulez la pâte et coupez des tranches. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Les mini-pains doivent être dorés et moelleux.

Feuilletés au chocolat et banane



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 1 banane coupée en rondelles
- 50 g de chocolat râpé

Découpez la pâte feuilletée en carrés. Placez une rondelle de banane et une pincée de chocolat râpé au centre de chaque carré. Pliez en triangle et scellez les bords. Disposez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.

*Feuilletés aux pêches et
amandes*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 1 pêche coupée en tranches
- 1 c. à s. d'amandes effilées

Découpez la pâte feuilletée en rectangles. Placez des tranches de pêche et saupoudrez d'amandes effilées sur chaque rectangle. Pliez en deux et scellez les bords. Placez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.

Mini-feuilletés aux myrtilles



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de myrtilles
- 1 c. à s. de sucre

Découpez la pâte feuilletée en petits carrés. Placez quelques myrtilles et une pincée de sucre au centre de chaque carré. Repliez les coins vers le centre et scellez. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.

Torsades feuilletées à la confiture



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de confiture (fraise, abricot ou autre)

Étalez une fine couche de confiture sur la pâte feuilletée. Découpez en bandes et torsadez-les. Disposez les torsades dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez tiède.

Tartelettes feuilletées au Nutella



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 50 g de Nutella

Découpez la pâte feuilletée en petits cercles et placez-les dans des moules à tartelettes. Étalez une cuillère de Nutella au centre de chaque tartelette. Placez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.



CAKES ET MUFFINS

[Mini-cakes aux pépites de chocolat](#)

[Mini-cakes au citron](#)

[Muffins aux bananes et noix](#)

[Petits cakes au yaourt](#)

[Muffins au chocolat et noisettes](#)

[Mini-cakes à la noix de coco](#)

[Muffins aux pommes et cannelle](#)

[Mini-cakes au café](#)

[Muffins au citron et graines de pavot](#)

[Mini-cakes aux amandes](#)

[Muffins aux carottes et épices](#)

[Petits cakes à la pistache](#)

[Muffins aux pommes et noix de pécan](#)

[Mini-cakes aux fruits rouges](#)

[Muffins à la banane et chocolat](#)

[Mini-cakes à la fleur d'oranger](#)

[Muffins à la rhubarbe](#)

[Petits cakes à l'orange et chocolat](#)

[Muffins aux raisins secs et cannelle](#)

Mini-cakes aux pépites de chocolat



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 50 g de pépites de chocolat
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure chimique dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et le beurre fondu, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez les pépites de chocolat. Répartissez la pâte dans des moules à mini-cakes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés. Laissez refroidir avant de démouler.

Mini-cakes au citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait

- 50 g de beurre fondu
- Zeste d'un citron
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait, le beurre fondu et le zeste de citron. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans des moules à mini-cakes et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez frais pour un goût citronné intense.

Muffins aux bananes et noix



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 1 banane mûre écrasée
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 20 g de noix hachées
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez la banane écrasée, l'œuf et le beurre fondu, puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporez les noix hachées. Répartissez la pâte dans des

moules à muffins et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.

Petits cakes au yaourt



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 g de yaourt nature
- 30 ml d'huile
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le yaourt et l'huile, puis mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez la pâte dans des moules à mini-cakes et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les cakes soient dorés et légèrement gonflés. Servez frais.

Muffins au chocolat et noisettes



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre fondu
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 30 g de pépites de chocolat
- 20 g de noisettes hachées
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et le beurre fondu, puis mélangez bien. Incorporez les pépites de chocolat et les noisettes. Versez dans des moules à muffins et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.

Mini-cakes à la noix de coco



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait de coco
- 30 g de noix de coco râpée
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre, la levure et la noix de coco râpée. Ajoutez l'œuf et le lait de coco, puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Versez dans des moules à mini-cakes et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez frais pour un goût exotique.

Muffins aux pommes et cannelle



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 pomme râpée
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre, la levure et la cannelle dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et la pomme râpée, puis mélangez bien. Répartissez la pâte dans des moules à muffins et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.

Mini-cakes au café



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de café fort refroidi
- 50 g de beurre fondu
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le café et le beurre fondu, puis mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Versez dans des moules à mini-cakes et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.

Muffins au citron et graines de pavot



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- Zeste de citron
- 1 c. à c. de graines de pavot
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre, la levure et les graines de pavot dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et le zeste de citron, puis mélangez bien. Versez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez frais.

Mini-cakes aux amandes



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 ml de lait
- 30 g de beurre fondu
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre, la levure et la poudre d'amandes dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et le beurre fondu, puis mélangez bien. Répartissez la pâte dans des moules à mini-cakes. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez tiède ou à température ambiante.

Muffins aux carottes et épices



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre brun
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 50 g de carottes râpées
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre brun, la levure et la cannelle dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et les carottes râpées, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Répartissez dans des moules à muffins et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.

Petits cakes à la pistache



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 30 g de beurre fondu
- 20 g de pistaches concassées
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et le beurre fondu, puis incorporez les pistaches. Répartissez la pâte dans des moules à mini-cakes et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez tiède.

*Muffins aux pommes et noix de
pécan*



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 pomme râpée
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 30 g de noix de pécan hachées
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait, la pomme râpée et les noix de pécan hachées. Versez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.

Mini-cakes aux fruits rouges



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 50 g de fruits rouges (fraises, framboises)
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait, puis incorporez délicatement les fruits rouges. Versez dans des moules à mini-cakes et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez frais.

Muffins à la banane et chocolat



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 banane écrasée
- 1 œuf
- 30 g de pépites de chocolat
- 50 ml de lait
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez la banane écrasée, l'œuf, le lait, puis les pépites de chocolat. Répartissez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède pour un goût chocolaté intense.

Mini-cakes à la fleur d'oranger



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger
- 30 g de beurre fondu
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait, le beurre fondu et l'eau de fleur d'oranger, puis mélangez bien. Répartissez dans des moules à mini-cakes et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez frais.

Muffins à la rhubarbe



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 50 g de rhubarbe coupée en petits dés
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf, le lait et les dés de rhubarbe. Répartissez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

*Petits cakes à l'orange et
chocolat*



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de jus d'orange
- 30 g de pépites de chocolat
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre, la levure et les pépites de chocolat. Ajoutez l'œuf et le jus d'orange, puis mélangez bien. Versez dans des moules à mini-cakes et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.

*Muffins aux raisins secs et
cannelle*



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 30 g de raisins secs
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1/2 c. à c. de levure chimique

Mélangez la farine, le sucre, la levure et la cannelle. Ajoutez l'œuf, le lait et les raisins secs, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Répartissez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes. Servez tiède.



BEIGNETS

[Beignets de pommes à la cannelle](#)

[Beignets de banane au chocolat](#)

[Beignets de ricotta et citron](#)
[Churros au sucre](#)
[Beignets de poire au miel](#)
[Mini-beignets à la fraise](#)
[Beignets d'ananas caramélisés](#)
[Beignets de framboises et chocolat blanc](#)
[Beignets de mangue épicés](#)
[Beignets de chocolat et noix de coco](#)
[Beignets de poire au gingembre](#)
[Beignets de dattes et noix](#)
[Beignets de courge muscade](#)
[Beignets de citron et pavot](#)
[Beignets de coco et ananas](#)
[Beignets de figues et cannelle](#)
[Beignets à la crème de noisette](#)
[Beignets de mangue et noix de cajou](#)
[Beignets de noix de pécan et érable](#)
[Beignets de caramel au beurre salé](#)

*Beignets de pommes à la
cannelle*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 pommes coupées en rondelles
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de cannelle

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf et le sucre pour obtenir une pâte lisse. Trempez les rondelles de pomme dans la pâte et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saupoudrez de cannelle avant de servir pour un goût sucré et épicé.

Beignets de banane au chocolat



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 bananes coupées en rondelles
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 50 g de pépites de chocolat
- 1 c. à s. de sucre

Mélangez la farine, l'œuf et le sucre dans un bol. Ajoutez les pépites de chocolat. Trempez les rondelles de banane dans la pâte et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez chaud pour un chocolat fondant.

Beignets de ricotta et citron



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de ricotta
- 100 g de farine
- 1 œuf
- Zeste d'un citron
- 1 c. à s. de sucre

Dans un bol, mélangez la ricotta, la farine, l'œuf, le sucre et le zeste de citron. Formez de petites boules et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez avec du sucre glace pour un dessert frais et acidulé.

Churros au sucre



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à c. de cannelle

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, le sucre et une pincée de sel pour obtenir une pâte homogène. Formez des bâtonnets et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrez de sucre et de cannelle avant de servir.

Beignets de poire au miel



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 poires coupées en tranches
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de miel

Mélangez la farine et l'œuf pour former une pâte lisse. Trempez les tranches de poire dans la pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez chaud avec un filet de miel pour plus de douceur.

Mini-beignets à la fraise



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de fraises coupées en morceaux
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre

Mélangez la farine, l'œuf et le sucre. Incorporez délicatement les morceaux de fraises. Formez des petites boules de pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez chaud.

Beignets d'ananas caramélisés



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g d'ananas coupé en rondelles
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre brun

Mélangez la farine, l'œuf et le sucre brun pour former une pâte. Trempez les rondelles d'ananas dans la pâte et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez chaud pour un dessert exotique.

*Beignets de framboises et
chocolat blanc*



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de framboises
- 50 g de chocolat blanc haché
- 100 g de farine
- 1 œuf

Mélangez la farine et l'œuf pour obtenir une pâte lisse. Incorporez délicatement les framboises et le chocolat blanc. Formez de petites boules et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède pour un cœur fondant.

Beignets de mangue épicés



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de mangue coupée en dés
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1/2 c. à c. de cannelle

Mélangez la farine, l'œuf et la cannelle pour former une pâte. Trempez les morceaux de mangue dans la pâte et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez avec un filet de miel pour une touche sucrée.

*Beignets de chocolat et noix de
COCO*



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de chocolat noir haché
- 2 c. à s. de noix de coco râpée
- 100 g de farine
- 1 œuf

Mélangez la farine, l'œuf et le chocolat noir haché. Formez de petites boules de pâte et roulez-les dans la noix de coco râpée. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez tiède.

Beignets de poire au gingembre



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 poires coupées en rondelles
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, le sucre et le gingembre pour obtenir une pâte homogène. Trempez les rondelles de poire dans la pâte, puis disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez avec un léger saupoudrage de sucre pour un goût épicé et sucré.

Beignets de dattes et noix



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 dattes dénoyautées et coupées en morceaux
- 50 g de noix hachées
- 100 g de farine
- 1 œuf

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf et une pincée de sel pour obtenir une pâte. Ajoutez les morceaux de dattes et les noix hachées, en mélangeant bien. Formez de petites boules et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les beignets soient dorés. Servez tiède.

Beignets de courge muscade



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de courge muscade coupée en dés
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre brun

Mélangez la farine, l'œuf et le sucre brun dans un bol pour obtenir une pâte épaisse. Trempez les dés de courge dans la pâte et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez chaud avec un filet de miel pour un goût sucré-salé.

Beignets de citron et pavot



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de farine
- 1 œuf
- Zeste d'un citron
- 1 c. à s. de graines de pavot
- 1 c. à s. de sucre

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, le sucre, le zeste de citron et les graines de pavot. Formez de petites boules et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croquantes. Servez avec du sucre glace pour une touche acidulée.

Beignets de coco et ananas



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g d'ananas en dés
- 50 g de noix de coco râpée
- 100 g de farine
- 1 œuf

Mélangez la farine, l'œuf et une pincée de sel dans un bol pour former une pâte. Ajoutez les dés d'ananas et la noix de coco râpée. Formez de petites boules et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez tiède pour un dessert exotique.

Beignets de figues et cannelle



Pour 4 personnes, 15 min

- 6 figes fraîches coupées en quartiers
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à c. de cannelle

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, le sucre et la cannelle pour former une pâte lisse. Trempez les quartiers de figes dans la pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez avec une touche de miel pour un goût sucré-épicé.

Beignets à la crème de noisette



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de pâte à tartiner à la noisette

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf et la pâte à tartiner à la noisette pour obtenir une pâte lisse. Formez de petites boules de pâte et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez tiède pour un cœur fondant de noisette.

Beignets de mangue et noix de cajou



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de mangue coupée en dés
- 50 g de noix de cajou hachées
- 100 g de farine
- 1 œuf

Mélangez la farine et l'œuf dans un bol pour former une pâte lisse. Incorporez les dés de mangue et les noix de cajou hachées. Formez de petites boules et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez chaud.

Beignets de noix de pécan et érable



Pour 4 personnes, 15 min

- 50 g de noix de pécan hachées
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 100 g de farine
- 1 œuf

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf et le sirop d'érable pour obtenir une pâte épaisse. Ajoutez les noix de pécan et mélangez bien. Formez de petites boules et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez avec un filet de sirop d'érable pour un goût sucré et gourmand.

*Beignets de caramel au beurre
salé*



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 50 g de caramel au beurre salé coupé en morceaux

Dans un bol, mélangez la farine et l'œuf pour former une pâte homogène. Ajoutez les morceaux de caramel et formez de petites boules. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez tiède pour un cœur fondant et légèrement salé.



CRUMBLE DE FRUITS

[Crumble de pommes et cannelle](#)

[Gratin de poires au chocolat](#)

[Crumble de mangue et noix de coco](#)
[Gratin d'ananas au miel](#)
[Crumble de fruits rouges et amandes](#)
[Gratin de pêches au thym](#)
[Gratin de pommes et noisettes](#)
[Crumble de figues et amandes](#)
[Crumble d'abricots et pistaches](#)
[Gratin de prunes à la cannelle](#)
[Crumble de myrtilles et amandes](#)
[Crumble de rhubarbe et framboises](#)
[Gratin de poires et gingembre](#)
[Crumble de pêches et noisettes](#)
[Gratin de pommes et noix de pécan](#)
[Crumble de poires et chocolat noir](#)
[Gratin de mangues et amandes](#)

Crumble de pommes et cannelle



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes pelées et coupées en dés
- 50 g de farine

- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre
- 1 c. à c. de cannelle

Dans un bol, mélangez la farine, le beurre et le sucre pour obtenir une texture sableuse. Disposez les dés de pomme dans un plat adapté à l'Air Fryer, saupoudrez de cannelle, puis ajoutez le crumble par-dessus. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré. Servez chaud avec une touche de crème fraîche.

Gratin de poires au chocolat



Pour 4 personnes, 15 min

- 3 poires coupées en lamelles
- 50 g de chocolat noir en morceaux
- 1 c. à s. de sucre brun

Disposez les lamelles de poire dans un plat pour l'Air Fryer, ajoutez les morceaux de chocolat et saupoudrez de sucre brun. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et les poires tendres. Servez chaud pour un dessert fondant.

Crumble de mangue et noix de coco



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 mangues coupées en dés
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre
- 2 c. à s. de noix de coco râpée

Dans un bol, mélangez la farine, le beurre, le sucre et la noix de coco râpée pour obtenir une texture sableuse. Disposez les dés de mangue dans un plat pour l'Air Fryer, puis recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez tiède.

Gratin d'ananas au miel



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 ananas coupé en tranches
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de beurre fondu

Dans un bol, mélangez le miel et le beurre fondu, puis badigeonnez-en les tranches d'ananas. Disposez les tranches dans un plat pour l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées. Servez chaud.

*Crumble de fruits rouges et
amandes*



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de fruits rouges mélangés
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre
- 2 c. à s. d'amandes effilées

Dans un bol, mélangez la farine, le beurre et le sucre pour obtenir une texture sableuse, puis ajoutez les amandes effilées. Disposez les fruits rouges dans un plat pour l'Air Fryer et recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Gratin de pêches au thym



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 pêches coupées en quartiers
- 1 c. à s. de sucre brun
- 1/2 c. à c. de thym frais haché

Disposez les quartiers de pêches dans un plat pour l'Air Fryer, saupoudrez de sucre brun et de thym frais. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pêches soient tendres et légèrement dorées. Servez chaud avec une touche de crème.

Gratin de pommes et noisettes



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes coupées en dés
- 2 c. à s. de noixettes concassées
- 1 c. à s. de sucre brun

Disposez les dés de pomme dans un plat pour l'Air Fryer, saupoudrez de noixettes concassées et de sucre brun. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et le dessus légèrement caramélisé.

Crumble de figues et amandes



Pour 4 personnes, 20 min

- 8 figes coupées en quartiers
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre
- 2 c. à s. d'amandes effilées

Mélangez la farine, le beurre, le sucre et les amandes effilées pour former un crumble. Disposez les figes dans un plat pour l'Air Fryer et recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

Crumble d'abricots et pistaches



Pour 4 personnes, 20 min

- 6 abricots coupés en quartiers
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre
- 2 c. à s. de pistaches concassées

Dans un bol, mélangez la farine, le beurre, le sucre et les pistaches pour obtenir une pâte sableuse. Disposez les quartiers d'abricots dans un plat pour l'Air Fryer, puis recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

Gratin de prunes à la cannelle



Pour 4 personnes, 20 min

- 6 prunes coupées en quartiers
- 1 c. à s. de sucre brun
- 1/2 c. à c. de cannelle

Disposez les quartiers de prunes dans un plat pour l'Air Fryer, saupoudrez de sucre brun et de cannelle. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les prunes soient tendres et légèrement caramélisées. Servez chaud avec une boule de glace.

Crumble de myrtilles et amandes



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de myrtilles
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre
- 1 c. à s. d'amandes effilées

Dans un bol, mélangez la farine, le beurre et le sucre pour obtenir un crumble, puis ajoutez les amandes effilées. Disposez les myrtilles dans un plat pour l'Air Fryer et recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

*Crumble de rhubarbe et
framboises*



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de rhubarbe coupée en dés
- 100 g de framboises
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre

Mélangez la farine, le beurre et le sucre pour obtenir une texture sableuse. Disposez la rhubarbe et les framboises dans un plat pour l'Air Fryer, puis recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Gratin de poires et gingembre



Pour 4 personnes, 20 min

- 3 poires coupées en lamelles
- 1 c. à s. de sucre brun
- 1/2 c. à c. de gingembre moulu

Disposez les lamelles de poire dans un plat pour l'Air Fryer, saupoudrez de sucre brun et de gingembre moulu. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres et parfumées au gingembre. Servez chaud.

Crumble de pêches et noisettes



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pêches coupées en dés
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre
- 2 c. à s. de noisettes concassées

Mélangez la farine, le beurre, le sucre et les noisettes concassées pour obtenir un crumble. Disposez les pêches dans un plat pour l'Air Fryer et recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

*Gratin de pommes et noix de
pécan*



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pommes coupées en dés
- 2 c. à s. de noix de pécan concassées
- 1 c. à s. de sucre brun

Disposez les dés de pommes dans un plat pour l'Air Fryer, saupoudrez de noix de pécan et de sucre brun. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et les noix dorées.

*Crumble de poires et chocolat
noir*



Pour 4 personnes, 20 min

- 3 poires coupées en dés
- 50 g de chocolat noir en morceaux
- 50 g de farine
- 30 g de beurre froid coupé en dés
- 30 g de sucre

Mélangez la farine, le beurre et le sucre pour obtenir un crumble. Disposez les poires et le chocolat noir dans un plat pour l'Air Fryer, puis recouvrez de crumble. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

Gratin de mangues et amandes



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 mangues coupées en dés
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'amandes effilées

Disposez les dés de mangue dans un plat pour l'Air Fryer, arrosez de miel et saupoudrez d'amandes effilées. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les mangues soient tendres et les amandes dorées.



ITALIE

[Arancini au fromage](#)

[Polenta croustillante au romarin](#)

[Calamars frits à l'italienne](#)

[Bruschetta à la tomate et au basilic](#)

[Cannoli siciliens](#)

[Calzone épinards et ricotta](#)

[Mozzarella in carrozza](#)

[Croquettes de pommes de terre à la pancetta](#)

[Gnocchi de ricotta au parmesan](#)

[Pizzelle fourrées à la crème de noisette](#)

[Aubergines grillées à la caponata](#)

[Crostini à la ricotta et figues](#)

[Bruschetta à la mozzarella fondante et basilic](#)

[Croquettes de risotto au safran](#)

[Peperonata aux poivrons grillés](#)

[Polpette alla napoletana](#)

Arancini au fromage



Pour 4 personnes, 25 min

- 250 g de riz cuit
- 100 g de mozzarella en dés
- 50 g de parmesan râpé

- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Mélangez le riz cuit avec l'œuf, le parmesan, le sel et le poivre. Prenez une portion de riz, placez un dé de mozzarella au centre, et formez une boule compacte. Enrobez chaque boule de chapelure. Disposez dans le panier de l'Air Fryer. Cuisez à 180°C pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez avec de la sauce marinara.

Polenta croustillante au romarin



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de polenta cuite et refroidie
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de romarin frais haché
- Sel, poivre

Coupez la polenta refroidie en bâtonnets ou cubes. Mélangez avec l'huile, le romarin, le sel et le poivre. Disposez dans le panier de l'Air Fryer sans superposer. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en secouant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Servez avec une sauce.

Calamars frits à l'italienne



Pour 4 personnes, 15 min

- 300 g d'anneaux de calamars
- 50 g de farine
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez la farine, le paprika, le sel et le poivre. Enrobez les anneaux de calamars de ce mélange, puis secouez l'excès. Badigeonnez d'huile. Disposez dans le panier de l'Air Fryer sans superposer. Cuisez à 180°C pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson. Servez avec du citron.

Bruschetta à la tomate et au basilic



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de pain
- 2 tomates mûres en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les dés de tomate, l'ail haché, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Répartissez ce mélange sur les tranches de pain. Placez les bruschettas dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le pain soit croustillant et légèrement doré. Garnissez de basilic frais avant de servir.

Cannoli siciliens



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 cannoli prêts à garnir
- 200 g de ricotta
- 50 g de sucre en poudre
- 30 g de pépites de chocolat
- Zestes d'orange

Dans un bol, mélangez la ricotta avec le sucre en poudre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Incorporez les pépites de chocolat et les zestes d'orange. Remplissez chaque cannoli avec la crème de ricotta à l'aide d'une poche à douille. Disposez les cannoli garnis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 minutes, pour les réchauffer légèrement. Servez saupoudré de sucre glace.

Calzone épinards et ricotta



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 disques de pâte à pizza
- 200 g de ricotta
- 100 g d'épinards frais
- 1 œuf
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la ricotta, les épinards frais, l'œuf battu, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité. Placez une cuillère de cette garniture au centre de chaque disque de pâte, puis repliez pour former un demi-cercle, en scellant les bords avec une fourchette. Badigeonnez légèrement les calzones d'huile d'olive. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes.

Mozzarella in carrozza



Pour 4 personnes, 10 min

- 8 tranches de pain
- 200 g de mozzarella en tranches
- 2 œufs
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Prenez deux tranches de pain, placez des tranches de mozzarella entre elles pour former un sandwich. Dans un bol, battez les œufs avec du sel et du poivre. Trempez chaque sandwich dans l'œuf battu, puis roulez-le dans la chapelure. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et le fromage fondu. Servez chaud.

*Croquettes de pommes de terre à
la pancetta*



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de pommes de terre cuites et écrasées
- 100 g de pancetta en dés
- 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les pommes de terre écrasées avec la pancetta, l'œuf, le parmesan, du sel et du poivre. Formez des petites croquettes et roulez-les dans la chapelure pour bien les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez chaud avec une sauce tomate.

Gnocchi de ricotta au parmesan



Pour 4 personnes, 15 min

- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 100 g de farine
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la ricotta, le parmesan, l'œuf, la farine, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Divisez la pâte en petits gnocchis en les façonnant avec les mains. Placez les gnocchis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Servez avec un filet d'huile d'olive et du parmesan râpé.

*Pizzelle fourrées à la crème de
noisette*



Pour 4 personnes, 10 min

- 8 petites pizzelle
- 100 g de crème de noisette
- Sucre glace pour saupoudrer

Étalez une fine couche de crème de noisette sur une pizzelle et recouvrez d'une seconde pizzelle pour former un petit sandwich. Disposez les pizzelle dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Aubergines grillées à la caponata



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 aubergine en tranches
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 tomate coupée en dés
- 1/2 oignon haché
- Olives noires, câpres
- Sel, poivre

Badigeonnez les tranches d'aubergine d'huile d'olive, salez et poivrez, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes. Dans une poêle, faites sauter l'oignon, les tomates, les olives et les câpres. Disposez la caaponata sur les tranches d'aubergine grillées avant de servir.

Crostini à la ricotta et figues



Pour 4 personnes, 8 min

- 4 tranches de pain
- 100 g de ricotta
- 4 figues coupées en tranches
- Miel

Tartinez chaque tranche de pain de ricotta, disposez des tranches de figue dessus et ajoutez un filet de miel. Placez les crostini dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré. Servez en entrée ou en dessert.

*Bruschetta à la mozzarella
fondante et basilic*



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 tranches de pain ciabatta
- 1 boule de mozzarella coupée en tranches
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 tomate coupée en dés
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Placez une tranche de mozzarella sur chaque tranche de pain ciabatta, puis ajoutez quelques dés de tomate. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre. Disposez les bruschettas dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Terminez avec quelques feuilles de basilic frais. Servez chaud en apéritif ou en entrée.

Croquettes de risotto au safran



Pour 4 personnes, 20 min

- 300 g de risotto au safran
- 50 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- Chapelure

Formez des petites croquettes de risotto en y ajoutant une cuillère de parmesan au centre. Passez chaque croquette dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez avec une sauce tomate.

Peperonata aux poivrons grillés



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 poivrons coupés en lanières
- 1 oignon en tranches
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les lanières de poivron et les tranches d'oignon avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Servez chaud ou froid.

Polpette alla napoletana



Pour 4 personnes, 20 min

- 500 g de viande hachée
- 50 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail hachée
- Chapelure
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez la viande hachée avec l'œuf, le parmesan, l'ail, le sel et le poivre, puis ajoutez de la chapelure pour obtenir une consistance malléable. Formez des boulettes de viande et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et juteuses. Servez avec une sauce tomate.



FRANCE

[Mini Quiches Lorraine](#)
[Gougères au Fromage](#)

[Gratin Dauphinois](#)

[Ratatouille Provençale](#)

[Crème Brûlée](#)

[Tarte aux Pommes Normande](#)

[Chaussons au Jambon et Fromage](#)

[Cannelés Bordelais](#)

[Tartines de Champignons à l'Ail et Persil](#)

[Quiche aux Légumes et Fromage de Chèvre](#)

[Roulés au Jambon et Emmental](#)

[Mini Cakes aux Tomates Séchées et Olives](#)

[Tarte à la Ratatouille](#)

Mini Quiches Lorraine



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 2 œufs
- 100 ml de crème fraîche
- 50 g de lardons
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre, muscade

Découpez des cercles dans la pâte feuilletée et placez-les dans des moules individuels adaptés à l'Air Fryer. Dans un bol, mélangez les œufs, la crème, du sel, du poivre, et une pincée de muscade. Répartissez les lardons et le fromage râpé dans chaque moule, puis versez le mélange. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les quiches soient dorées. Servez chaud.

Gougères au Fromage



Pour 4 personnes, 15 min

- 75 g de farine
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- 50 g de fromage râpé (comté ou gruyère)
- Une pincée de sel, poivre

Dans une casserole, faites fondre le beurre avec 125 ml d'eau et une pincée de sel. Ajoutez la farine en une fois et remuez jusqu'à former une pâte. Laissez refroidir puis incorporez les œufs un à un, puis le fromage râpé. Formez des petites boules de pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient gonflées et dorées.

Gratin Dauphinois



Pour 4 personnes, 25 min

- 500 g de pommes de terre
- 200 ml de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre, muscade

Épluchez et coupez les pommes de terre en fines rondelles. Frottez un plat compatible avec l'Air Fryer avec la gousse d'ail coupée, puis disposez les rondelles de pommes de terre en couches en ajoutant la crème, le sel, le poivre et une pincée de muscade. Parsemez de fromage râpé. Faites cuire à 160°C pendant 25 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Ratatouille Provençale



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 tomate
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel, poivre

Coupez tous les légumes en morceaux et mélangez-les avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Placez les légumes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson. Servez chaud.

Crème Brûlée



Pour 4 personnes, 15 min + repos

- 200 ml de crème liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c. à s. de sucre
- 1/2 gousse de vanille
- Sucre pour caraméliser

Dans une casserole, faites chauffer la crème avec la vanille. Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis ajoutez la crème chaude. Versez dans des ramequins et faites cuire à 150°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir, saupoudrez de sucre et caramélisez avec un chalumeau ou dans l'Air Fryer à haute température pendant 1-2 minutes.

Tarte aux Pommes Normande



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 pâte feuilletée
- 2 pommes
- 50 ml de crème
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- Une pincée de cannelle

Étalez la pâte dans un moule adapté à l'Air Fryer. Épluchez les pommes et coupez-les en fines lamelles, puis disposez-les en rosace sur la pâte. Dans un bol, mélangez l'œuf, la crème, le sucre et la cannelle, puis versez sur les pommes. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

***Chaussons au Jambon et
Fromage***



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 pâte feuilletée
- 2 tranches de jambon
- 50 g de fromage râpé (emmental ou comté)
- 1 jaune d'œuf

Coupez la pâte en carrés et garnissez chaque carré de jambon et de fromage râpé. Repliez en formant un chausson et badigeonnez de jaune d'œuf. Placez les chaussons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Cannelés Bordelais



Pour 4 personnes, 20 min

- 250 ml de lait
- 50 g de farine
- 125 g de sucre
- 1 œuf + 1 jaune
- 1 c. à s. de rhum
- 1/2 gousse de vanille
- Une pincée de sel

Dans une casserole, faites chauffer le lait avec la gousse de vanille. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, les œufs, le rhum, et une pincée de sel. Ajoutez le lait chaud, mélangez bien et laissez reposer 1 heure. Versez dans des moules et faites cuire à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

*Tartines de Champignons à l'Ail
et Persil*



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de pain de campagne
- 200 g de champignons émincés
- 1 gousse d'ail hachée
- Persil frais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les champignons avec l'ail, le persil, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Répartissez le mélange sur chaque tranche de pain et placez dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pain soit croustillant.

*Quiche aux Légumes et Fromage
de Chèvre*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de courgettes en rondelles
- 50 g de poivrons en dés
- 50 g de fromage de chèvre émietté
- 2 œufs
- 100 ml de crème
- Sel, poivre
- Herbes de Provence

Déposez la pâte dans un moule compatible avec l'Air Fryer. Dans un bol, mélangez les œufs, la crème, du sel, du poivre, et des herbes de Provence. Répartissez les légumes et le fromage de chèvre sur la pâte, puis versez le mélange œufs-crème par-dessus. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit dorée et ferme au toucher.

Roulés au Jambon et Emmental



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 pâte feuilletée
- 2 tranches de jambon
- 50 g de fromage emmental râpé
- Moutarde
- 1 jaune d'œuf

Déroulez la pâte feuilletée et tartinez-la légèrement de moutarde. Placez les tranches de jambon par-dessus, puis saupoudrez d'emmental râpé. Roulez la pâte sur elle-même pour former un cylindre, puis coupez en tranches de 1 cm. Badigeonnez de jaune d'œuf et placez les roulés dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et feuilletés.

*Mini Cakes aux Tomates Séchées
et Olives*



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 50 ml de lait
- 50 ml d'huile d'olive
- 50 g de tomates séchées hachées
- 50 g d'olives noires en rondelles
- 1/2 sachet de levure chimique
- Herbes de Provence, sel, poivre

Dans un bol, mélangez les œufs, l'huile d'olive et le lait. Ajoutez la farine, la levure, les tomates séchées, les olives, et les herbes de Provence. Salez et poivrez, puis mélangez bien. Versez la préparation dans de petits moules et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les mini-cakes soient dorés et moelleux.

Tarte à la Ratatouille



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 pâte feuilletée
- 100 g d'aubergine en cubes
- 100 g de courgette en rondelles
- 50 g de poivron en dés
- 1 tomate en tranches
- 1 gousse d'ail hachée
- Herbes de Provence
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Disposez la pâte dans un moule compatible avec l'Air Fryer. Dans un bol, mélangez les légumes, l'ail, les herbes de Provence, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Répartissez ce mélange de légumes sur la pâte, puis placez la tarte dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les légumes légèrement confits.



ESPAGNE

[Patatas Bravas](#)

[Croquetas de Jamón](#)

[Empanadillas au Thon](#)

[Pimientos de Padrón](#)

[Gambas al Ajillo](#)

[Pan con Tomate](#)

[Albondigas en Salsa](#)

[Huevos Rotos](#)

[Piquillos Farcis au Thon](#)

[Crema Catalana](#)

[Calamares a la Plancha](#)

[Flan Espagnol](#)

[Bizcocho au Citron](#)

Patatas Bravas



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 pommes de terre coupées en cubes
- 1 c. à s. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Sauce tomate épicée

Coupez les pommes de terre en cubes réguliers, puis mélangez-les avec le paprika, l'huile d'olive et une pincée de sel. Assurez-vous que les cubes soient bien enrobés. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer en une couche unique pour garantir une cuisson homogène. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour dorer toutes les faces. Servez avec une sauce tomate épicée.

Croquetas de Jamón



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de jambon haché
- 1 c. à s. de beurre
- 50 ml de lait
- 30 g de farine
- 1 œuf
- Chapelure

Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine en mélangeant. Versez le lait peu à peu pour obtenir une béchamel épaisse, puis ajoutez le jambon haché. Laissez refroidir le mélange avant de façonner de petites croquetas. Passez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Empanadillas au Thon



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de thon en boîte
- 50 g de sauce tomate
- 1 jaune d'œuf

Mélangez le thon émietté avec la sauce tomate dans un bol. Découpez la pâte feuilletée en cercles, puis déposez une cuillerée du mélange au centre de chaque cercle. Refermez chaque empanadilla en pressant bien les bords pour éviter qu'elles s'ouvrent. Badigeonnez de jaune d'œuf. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pimientos de Padrón



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de pimientos de padrón
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Dans un bol, mélangez les piments avec l'huile d'olive et une pincée de sel. Assurez-vous qu'ils soient bien enrobés. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, en secouant le panier une fois en cours de cuisson. Servez aussitôt.

Gambas al Ajillo



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de crevettes
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Persil
- Sel

Mélangez les crevettes avec l'ail émincé, l'huile d'olive et une pincée de sel. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche. Faites cuire à 200°C pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Parsemez de persil frais avant de servir.

Pan con Tomate



Pour 4 personnes, 5 min

- 4 tranches de pain
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

Frottez chaque tranche de pain avec la gousse d'ail, puis la tomate coupée en deux pour bien imprégner le pain. Ajoutez un filet d'huile d'olive et une pincée de sel. Placez les tranches dans le panier de l'Air Fryer et faites griller à 180°C pendant 5 minutes.

Albondigas en Salsa



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 œuf
- Chapelure
- 1 oignon émincé
- Sauce tomate
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le bœuf haché, l'œuf, du sel et du poivre. Formez des boulettes, puis roulez-les dans la chapelure. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez avec de la sauce tomate chaude.

Huevos Rotos



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 pommes de terre en dés
- 4 œufs
- 100 g de jambon Serrano
- Sel
- Huile d'olive

Faites cuire les pommes de terre avec un filet d'huile et une pincée de sel dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 minutes, en remuant une fois. Ajoutez les œufs par-dessus et poursuivez la cuisson 3 minutes. Parsemez de jambon Serrano avant de servir.

Piquillos Farcis au Thon



Pour 4 personnes, 12 min

- 8 poivrons piquillo
- 100 g de thon en boîte
- 2 c. à s. de fromage frais
- Sel, poivre

Mélangez le thon avec le fromage frais, du sel et du poivre. Farcissez chaque piquillo avec ce mélange et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.

Crema Catalana



Pour 4 personnes, 15 min

- 250 ml de lait
- 3 jaunes d'œuf
- 50 g de sucre
- Zeste de citron
- Cannelle

Mélangez le lait, les jaunes, le sucre, le zeste et la cannelle. Versez dans des ramequins, placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 12 minutes. Saupoudrez de sucre et caramélisez avec un chalumeau avant de servir.

Calamares a la Plancha



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g d'anneaux de calamar
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Citron

Mélangez les anneaux de calamar avec l'huile et le sel. Disposez-les en une couche dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez avec un quartier de citron.

Flan Espagnol



Pour 4 personnes, 20 min

- 250 ml de lait
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- Caramel liquide

Dans un bol, battez le lait, les œufs et le sucre jusqu'à homogénéité. Versez du caramel au fond de ramequins, puis ajoutez le mélange. Placez les ramequins dans l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

Bizcocho au Citron



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 1 citron (zeste et jus)
- 1/2 sachet de levure chimique

Mélangez les œufs avec le sucre, ajoutez le zeste et le jus de citron, puis la farine et la levure. Versez la pâte dans un moule compatible avec l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré.



PORTUGAL

[Pastéis de Nata](#)
[Bacalhau à Brás](#)

[Rissóis de Camarão](#)
[Frango Piri-Piri](#)
[Bolinhos de Bacalhau](#)
[Alheira Grillée](#)
[Chouriço Assado](#)
[Queijo Assado au Miel](#)
[Feijoada à Transmontana](#)
[Bolo de Arroz](#)
[Bifanas](#)
[Pataniscas de Bacalhau](#)
[Caldo Verde](#)
[Amêijoas à Bulhão Pato](#)
[Pão de Ló](#)
[Queijadas](#)
[Batatas à Murro](#)
[Carne de Porco à Alentejana](#)

Pastéis de Nata



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 pâte feuilletée

- 200 ml de crème
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- Zeste de citron
- Cannelle

Découpez la pâte en cercles et placez-les dans des moules individuels. Dans une casserole, faites chauffer la crème, le sucre et le zeste de citron jusqu'à ébullition. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, mélangez bien, puis versez la crème dans les moules. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laissez tiédir avant de déguster.

Bacalhau à Brás



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de morue dessalée émiettée
- 1 oignon émincé
- 2 pommes de terre en julienne
- 2 œufs
- Persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les pommes de terre avec un peu d'huile et faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 minutes. Ajoutez la morue émiettée et l'oignon, puis poursuivez la cuisson 5 minutes. Dans un bol, battez les œufs avec du sel et du poivre, versez sur la morue et faites cuire 2 minutes. Parsemez de persil avant de servir.

Rissóis de Camarão



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de crevettes cuites
- 1 c. à s. de beurre
- 50 ml de lait
- 30 g de farine
- 1 œuf
- Chapelure
- Persil
- Sel, poivre

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et le lait pour obtenir une béchamel. Incorporez les crevettes hachées et le persil, salez et poivrez. Formez des demi-lunes avec la pâte, farcissez-les, passez dans l'œuf et la chapelure. Faites cuire à 180°C dans l'Air Fryer pendant 10 minutes.

Frango Piri-Piri



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 pilons de poulet
- 2 c. à s. de sauce piri-piri
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les pilons de poulet avec la sauce piri-piri, l'huile, le sel et le poivre, en les enrobant bien. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez avec du citron.

Bolinhos de Bacalhau



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de morue dessalée
- 1 pomme de terre
- 1 œuf
- Persil haché
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Faites cuire la pomme de terre, écrasez-la et mélangez-la avec la morue émiettée, l'œuf, le persil, le sel et le poivre. Formez des boules, badigeonnez-les légèrement d'huile, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Alheira Grillée



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 saucisses alheira
- Huile d'olive

Badigeonnez légèrement les alheiras avec de l'huile d'olive pour éviter qu'elles ne sèchent. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez avec une salade verte.

Chouriço Assado



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 chouriço portugais
- Huile d'olive

Badigeonnez légèrement le chouriço avec de l'huile d'olive. Placez-le dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et légèrement croustillant. Servez en tranches.

Queijo Assado au Miel



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 petit fromage à pâte molle (type Azeitão)
- 1 c. à s. de miel
- Herbes (thym ou romarin)

Placez le fromage dans un ramequin, arrosez de miel et parsemez d'herbes. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servez avec du pain frais.

Feijoada à Transmontana



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de haricots rouges cuits
- 100 g de saucisse fumée
- 1 oignon émincé
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

Mélangez les haricots, la saucisse en rondelles, l'oignon et le laurier. Placez le tout dans un plat compatible avec l'Air Fryer, assaisonnez et faites chauffer à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez chaud.

Bolo de Arroz



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de farine de riz
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- Zeste de citron
- 1/2 sachet de levure chimique

Dans un bol, mélangez les œufs, le sucre et le zeste de citron. Ajoutez la farine de riz et la levure, puis mélangez bien. Versez dans de petits moules compatibles avec l'Air Fryer et faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés.

Bifanas



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 tranches de porc fines
- 2 c. à s. de vinaigre
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de paprika
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez le vinaigre, l'ail, le paprika, le sel et le poivre pour mariner les tranches de porc. Placez les bifanas dans le panier de l'Air Fryer avec un peu d'huile et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez dans des petits pains.

Pataniscas de Bacalhau



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de morue dessalée émiettée
- 100 g de farine
- 2 œufs
- Persil
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Dans un grand bol, mélangez la morue émiettée avec la farine et les œufs jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le persil, salez, poivrez et remuez bien. Déposez des cuillerées de pâte dans le panier de l'Air Fryer légèrement huilé. Faites cuire à 180°C pendant environ 10 minutes, en retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez chaud.

Caldo Verde



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 pommes de terre en dés
- 100 g de chou kale émincé
- 1 chorizo en rondelles
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre

Placez les dés de pommes de terre, le chou kale, le chorizo et l'oignon dans un plat compatible avec l'Air Fryer. Assaisonnez avec du sel et du poivre, et mélangez pour bien répartir les saveurs. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson. Vérifiez la cuisson des pommes de terre avant de servir.

Amêijoas à Bulhão Pato



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de palourdes
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Coriandre
- Sel
- Citron

Dans un bol, mélangez les palourdes avec l'ail, l'huile et le sel pour les enrober. Disposez-les dans un plat compatible avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Parsemez de coriandre fraîche et arrosez de jus de citron avant de servir.

Pão de Ló



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 80 g de farine
- Zeste de citron

Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Incorporez délicatement la farine et le zeste de citron. Versez la pâte dans un moule compatible avec l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré et gonflé.

Queijadas



Pour 4 personnes, 12 min

- 100 g de fromage frais
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 50 g de farine
- Zeste de citron

Mélangez le fromage frais, les œufs, le sucre, la farine et le zeste de citron pour obtenir une pâte lisse et homogène. Versez la pâte dans des petits moules individuels. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les queijadas soient légèrement dorées et fermes.

Batatas à Murro



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 pommes de terre
- Huile d'olive
- Ail haché
- Sel
- Persil

Faites cuire les pommes de terre dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes, puis écrasez-les légèrement pour les "frapper". Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez d'ail haché et de sel, et remettez-les à cuire 5 minutes supplémentaires pour les rendre croustillantes. Parsemez de persil avant de servir.

Carne de Porco à Alentejana



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de porc en dés
- 100 g de palourdes
- 1 oignon émincé
- Paprika
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les dés de porc avec l'oignon, le paprika, le sel et le poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes. Ajoutez les palourdes, remuez et poursuivez la cuisson 5 minutes jusqu'à ce que les palourdes soient ouvertes et la viande bien dorée.



GRÈCE

[Spanakopita](#)

[Keftedes \(Boulettes de viande\)](#)

[Souvlaki de Poulet](#)

[Dolmades](#)

[Bourekis \(Gratin de Courgettes et Feta\)](#)

[Melitzanosalata \(Caviar d'Aubergines\)](#)

[Gemista \(Légumes Farcis\)](#)

[Moussaka](#)

[Gyros de Poulet](#)

[Baklava](#)

[Skordalia \(Purée à l'ail\)](#)

[Pastitsio \(Gratin de Pâtes Grec\)](#)

[Feta Saganaki](#)

[Courgettes Grillées à la Grecque](#)

[Koulourakia \(Biscuits Grecs\)](#)

[Fasolia \(Haricots Blancs à la Tomate\)](#)

[Légumes Grillés à la Grecque](#)

Spanakopita



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g d'épinards frais
- 100 g de feta émiettée

- 1 œuf
- 6 feuilles de pâte filo
- 1 c. à s. d'aneth haché
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préchauffez l'Air Fryer à 180°C. Faites revenir les épinards jusqu'à ce qu'ils réduisent, puis égouttez l'excès d'eau. Mélangez-les avec la feta, l'œuf, l'aneth, le sel et le poivre. Déposez une cuillère de farce sur une feuille de filo, repliez en triangle, et badigeonnez d'huile. Disposez les triangles dans le panier sans les superposer, puis faites cuire 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Keftedes (Boulettes de viande)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 petit oignon râpé
- 1 œuf
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 c. à s. de menthe hachée
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez le bœuf haché avec l'oignon, l'œuf, la chapelure, la menthe, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Formez des boulettes de la taille d'une noix et badigeonnez-les d'huile. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées de tous côtés.

Souvlaki de Poulet



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 filets de poulet coupés en dés
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Origan
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le poulet avec le jus de citron, l'huile, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Enfilez les morceaux sur des brochettes en bois trempées au préalable. Placez les brochettes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Dolmades



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 feuilles de vigne
- 100 g de riz cuit
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 c. à s. de menthe hachée
- 1 oignon haché
- Jus de citron
- Sel, poivre

Mélangez le riz, le persil, la menthe, l'oignon, le jus de citron, le sel et le poivre. Déposez une cuillère à café de mélange au centre de chaque feuille de vigne, puis roulez en serrant bien. Placez les dolmades dans un plat compatible avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.

Boureki (Gratin de Courgettes et Feta)



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 courgettes tranchées fines
- 100 g de feta émietée
- 1 pomme de terre en fines rondelles
- Origan
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Disposez des couches de courgettes, feta et pommes de terre dans un plat, en assaisonnant chaque couche avec de l'origan, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Placez le plat dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

*Melitzanosalata (Caviar
d'Aubergines)*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire les aubergines entières dans l’Air Fryer à 200°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir, puis épluchez-les et mixez la chair avec l'ail, le jus de citron, l'huile, le sel et le poivre jusqu’à consistance lisse.

Gemista (Légumes Farcis)



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 poivrons
- 2 tomates
- 100 g de riz cuit
- 1 oignon haché
- Persil, menthe
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez le riz, l'oignon, les herbes, le sel et le poivre. Coupez le dessus des légumes, retirez la chair et farcissez-les du mélange. Replacez les chapeaux, badigeonnez d'huile et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes.

Moussaka



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 aubergine en tranches
- 1 pomme de terre en rondelles
- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 50 ml de sauce tomate
- 1 c. à s. de farine
- 100 ml de lait
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Badigeonnez les aubergines et les pommes de terre d'huile et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 minutes. Dans une poêle, faites revenir le bœuf avec l'oignon et la sauce tomate. Dans un plat, alternez couches de légumes et de viande, puis ajoutez une béchamel faite avec la farine et le lait. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes.

Gyros de Poulet



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 filets de poulet émincés
- 1 c. à s. de yaourt grec
- 1 c. à s. de jus de citron
- Ail haché
- Origan
- Sel, poivre

Mélangez le poulet avec le yaourt, le citron, l'ail, l'origan, le sel et le poivre. Laissez mariner 10 minutes. Faites cuire le poulet dans l'Air Fryer à 200°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson. Servez dans des pains pita.

Baklava



Pour 4 personnes, 15 min

- 6 feuilles de filo
- 100 g de noix hachées
- 2 c. à s. de miel
- Cannelle
- Beurre fondu

Superposez les feuilles de filo en les badigeonnant de beurre, puis saupoudrez de noix et de cannelle entre chaque couche. Découpez en carrés et faites cuire dans l'Air Fryer à 160°C pendant 10 minutes. Arrosez de miel à la sortie.

Skordalia (Purée à l'ail)



Pour 4 personnes, 10 min

- 2 pommes de terre en dés
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de jus de citron
- Huile d'olive
- Sel

Faites cuire les pommes de terre dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes, puis écrasez-les avec l'ail, le citron et l'huile d'olive pour obtenir une purée lisse. Assaisonnez et servez avec des légumes grillés.

Pastitsio (Gratin de Pâtes Grec)



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de pâtes cuites
- 100 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 50 ml de sauce tomate
- 1 c. à s. de farine
- 100 ml de lait
- Sel, poivre

Faites revenir le bœuf avec l'oignon et la sauce tomate. Dans un plat, disposez les pâtes, ajoutez la viande, puis une couche de béchamel faite avec la farine et le lait. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 minutes.

Feta Saganaki



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de feta en bloc
- Farine
- Miel
- Sésame
- Huile d'olive

Passez le bloc de feta dans la farine, puis badigeonnez légèrement d'huile. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Arrosez de miel et saupoudrez de sésame avant de servir.

Courgettes Grillées à la Grecque



Pour 4 personnes, 12 min

- 2 courgettes en rondelles
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Origan
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles de courgettes avec l'huile, l'origan, le sel et le poivre. Placez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en secouant à mi-cuisson.

Koulourakia (Biscuits Grecs)



Pour 4 personnes, 12 min

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- Zeste d'orange

Mélangez la farine, le sucre, le beurre, l'œuf et le zeste d'orange pour former une pâte. Façonnez des petits biscuits en torsades et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 160°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Fasolia (Haricots Blancs à la Tomate)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de haricots blancs cuits
- 100 g de tomates concassées
- 1 oignon haché
- Persil
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez les haricots, les tomates, l'oignon, le persil, le sel et le poivre dans un plat compatible avec l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit légèrement réduite.

Légumes Grillés à la Grecque



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 poivron en lanières
- 1 oignon en rondelles
- 1 courgette en tranches
- Huile d'olive
- Origan
- Sel, poivre

Mélangez les légumes avec l'huile, l'origan, le sel et le poivre. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.



MAROC

[Briouates au Poulet](#)
[Kefta Mkaouara](#)

[Harira \(Soupe marocaine\)](#)

[Brochettes de Kefta](#)

[Boulettes d'Agneau aux Herbes](#)

[Poulet M'qualli au Citron Confit](#)

[Boulfaf \(Foie grillé aux épices\)](#)

[Rfissa](#)

[Légumes Rôtis aux Épices](#)

[Pain Batbout](#)

Briouates au Poulet



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de poulet haché
- 1 oignon émincé
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à s. de persil haché
- 6 feuilles de brick
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre, puis ajoutez le poulet, les épices, le persil, le sel et le poivre. Faites cuire jusqu'à

ce que le poulet soit bien cuit. Déposez une cuillère de farce sur une feuille de brick, repliez en triangle et badigeonnez d'huile d'olive. Placez les briouates dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Kefta Mkaouara



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- 200 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- Persil haché
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf avec l'oignon, l'ail, les épices, le persil, le sel et le poivre. Formez des boulettes et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes. Chauffez la sauce tomate dans un plat compatible et ajoutez-y les boulettes. Laissez cuire encore 5 minutes.

Harira (Soupe marocaine)



Pour 4 personnes, 20 min

- 1 oignon haché
- 1 branche de céleri hachée
- 1 carotte en dés
- 100 g de pois chiches cuits
- 50 g de lentilles
- 200 ml de bouillon
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin

Dans un plat compatible avec l'Air Fryer, mélangez l'oignon, le céleri, la carotte, les pois chiches, les lentilles, le bouillon, le curcuma, le cumin, le sel et le poivre. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson. Laissez mijoter encore 5 minutes pour que les saveurs se mélangent bien.

Brochettes de Kefta



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon râpé
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- Persil haché
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf haché avec l'oignon râpé, le paprika, le cumin, le persil haché, le sel et le poivre dans un grand bol, en vous assurant que les épices et les herbes sont bien incorporées. Formez des brochettes en serrant bien la viande autour des bâtonnets. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme et dorée.

Boulettes d'Agneau aux Herbes



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g d'agneau haché
- 1 oignon râpé
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à c. de menthe hachée
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez l'agneau haché avec l'oignon râpé, la coriandre moulue, la menthe hachée, le sel et le poivre. Pétrissez bien pour combiner tous les ingrédients et façonnez en boulettes de taille égale. Placez les boulettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées de tous les côtés.

Poulet M'qualli au Citron Confit



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 morceaux de poulet
- 1 citron confit en quartiers
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de gingembre
- 1 gousse d'ail émincée
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les morceaux de poulet avec le curcuma, le gingembre, l'ail émincé, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez les quartiers de citron confit et remuez pour bien enrober le poulet. Placez le tout dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en retournant les morceaux de poulet à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

Boulfaf (Foie grillé aux épices)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de foie d'agneau en dés
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les dés de foie d'agneau avec le cumin, le paprika, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un bol, en vous assurant que les morceaux sont bien enrobés d'épices. Enfilez-les sur des brochettes et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le foie soit bien grillé.

Rfissa



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 morceaux de poulet
- 1 oignon émincé
- 1 c. à c. de fenugrec
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de gingembre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un plat compatible avec l'Air Fryer, mélangez les morceaux de poulet avec l'oignon émincé, le fenugrec, le curcuma, le gingembre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes. Ajoutez un peu d'eau pour éviter que le poulet ne dessèche, remuez, et laissez cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite.

Légumes Rôtis aux Épices



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 carotte en rondelles
- 1 courgette en rondelles
- 1 poivron en lanières
- 1 c. à c. de ras el hanout
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les rondelles de carotte, les rondelles de courgette et les lanières de poivron avec le ras el hanout, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Disposez les légumes dans le panier de l'Air Fryer, en évitant de les superposer. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour que les légumes soient bien dorés et tendres.

Pain Batbout



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de semoule fine
- 100 g de farine
- 1 c. à c. de levure boulangère
- 100 ml d'eau tiède
- Sel

Dans un grand bol, mélangez la semoule, la farine, la levure boulangère et le sel. Ajoutez progressivement l'eau tiède tout en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte souple et élastique. Formez des petits pains ronds et laissez-les reposer pendant 10 minutes pour qu'ils lèvent légèrement. Disposez les pains dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et gonflés.



TURQUIE

[Lahmacun \(Pizza turque\)](#)

[Börek au Fromage](#)

[Köfte \(Boulettes de viande turques\)](#)

[Imam Bayildi \(Aubergines farcies\)](#)

[Simit \(Pain au sésame\)](#)

[Dolma \(Légumes Farcis\)](#)

[Pide \(Pizza turque au fromage\)](#)

[Kabak Mücver \(Beignets de courgettes\)](#)

[Sis Tavuk \(Brochettes de poulet marinées\)](#)

[Baklava Pistache](#)

Lahmacun (Pizza turque)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon râpé
- 1 tomate râpée
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de cumin
- Persil haché
- 4 petites bases de pâte à pizza
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf haché avec l'oignon, la tomate, le paprika, le cumin, le persil, le sel et le poivre. Étalez une fine couche de mélange de viande sur

chaque base de pâte. Placez les lahmacuns dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez avec des quartiers de citron.

Börek au Fromage



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de feta émiettée
- 2 c. à s. de persil haché
- 4 feuilles de pâte filo
- Huile d'olive

Mélangez la feta avec le persil. Placez une cuillère de farce au centre de chaque feuille de filo, pliez en triangles et badigeonnez d'huile d'olive. Placez les böreks dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Köfte (Boulettes de viande turques)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- Persil haché
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf avec l'oignon, l'ail, les épices, le persil, le sel et le poivre. Formez des boulettes ou des petites galettes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

Imam Bayildi (Aubergines farcies)



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 petites aubergines
- 1 oignon émincé
- 1 tomate en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- Persil
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Coupez les aubergines en deux et évidez-les légèrement. Mélangez la chair avec l'oignon, la tomate, l'ail, le persil, le sel et le poivre, puis remplissez les aubergines de cette farce. Badigeonnez d'huile et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et dorées.

Simit (Pain au sésame)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de farine
- 1 c. à c. de levure
- 1 c. à s. de miel
- 50 ml d'eau
- Sésame
- Sel

Mélangez la farine, la levure, le miel et le sel avec un peu d'eau pour obtenir une pâte. Formez des anneaux, badigeonnez-les d'eau et roulez-les dans le sésame. Laissez reposer 10 minutes, puis faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dolma (Légumes Farcis)



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 poivrons miniatures
- 100 g de riz cuit
- 1 tomate en dés
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de menthe séchée
- Persil
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez le riz avec la tomate, l'oignon, la menthe, le persil, le sel et le poivre. Coupez le dessus des poivrons et farcissez-les du mélange. Badigeonnez-les d'huile d'olive et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

Pide (Pizza turque au fromage)



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 petites bases de pâte
- 100 g de fromage râpé (mozzarella ou kasseri)
- 1 œuf
- Beurre fondu
- Sel

Étalez le fromage sur chaque base de pâte et ajoutez un peu de sel. Pliez légèrement les bords pour former un ovale. Badigeonnez de beurre fondu et cassez un œuf au centre de chaque pide. Placez-les dans le panier de l’Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu’à ce que le fromage soit fondu et doré.

Kabak Mücver (Beignets de courgettes)



Pour 4 personnes, 12 min

- 2 courgettes râpées
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Aneth haché
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Égouttez les courgettes râpées pour enlever l'excès d'eau. Mélangez avec l'œuf, la farine, l'aneth, le sel et le poivre. Formez de petits beignets et badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

*Sis Tavuk (Brochettes de poulet
marinées)*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 filets de poulet coupés en dés
- 1 c. à s. de yaourt
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de paprika
- Ail haché
- Sel, poivre

Mélangez les morceaux de poulet avec le yaourt, le jus de citron, le paprika, l'ail, le sel et le poivre. Laissez mariner 10 minutes, puis enfiler-les sur des brochettes. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 12 à 15 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une belle dorure.

Baklava Pistache



Pour 4 personnes, 15 min

- 6 feuilles de filo
- 100 g de pistaches hachées
- 3 c. à s. de miel
- Beurre fondu

Superposez les feuilles de filo en les badigeonnant de beurre et en ajoutant des pistaches hachées entre chaque couche. Découpez en carrés et placez dans l'Air Fryer à 160°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Versez le miel sur le baklava à la sortie.



MEXIQUE

[Tacos al Pastor](#)

[Quesadillas au Fromage](#)

[Empanadas au Bœuf](#)

[Chiles Rellenos \(Piments Farcis\)](#)

[Tostadas au Poulet](#)

[Flautas au Bœuf](#)

[Tamales Rapides](#)

[Nachos au Fromage et Jalapeños](#)

Tacos al Pastor



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 filets de porc coupés en dés
- 1 c. à s. de pâte d'achiote
- 1 c. à s. de jus d'ananas
- 1 c. à c. de paprika
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel, poivre
- Petites tortillas de maïs

Mélangez le porc avec la pâte d'achiote, le jus d'ananas, le paprika, l'ail, le sel et le poivre. Laissez mariner 10 minutes. Placez les morceaux dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 12 minutes. Servez dans des tortillas chaudes avec des oignons et de l'ananas grillés.

Quesadillas au Fromage



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tortillas de maïs
- 100 g de fromage râpé (mozzarella ou cheddar)
- Huile d'olive

Placez du fromage râpé sur la moitié d'une tortilla et pliez-la en deux. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les quesadillas soient dorées et le fromage fondu.

Empanadas au Bœuf



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 tomate coupée en dés
- 1 c. à c. de cumin
- Pâte pour empanadas
- Sel, poivre

Faites revenir le bœuf avec l'oignon, la tomate, le cumin, le sel et le poivre. Laissez refroidir, puis garnissez chaque disque de pâte d'une cuillerée de farce. Repliez et scellez les bords. Badigeonnez d'huile et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à dorure.

Chiles Rellenos (Piments Farcis)



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 piments poblano
- 100 g de fromage râpé
- 1 œuf battu
- Farine
- Chapelure
- Sel, poivre

Farcissez chaque piment de fromage et refermez. Roulez-les dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Placez les piments dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Tostadas au Poulet



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 tortillas de maïs
- 200 g de poulet cuit effiloché
- 1 c. à s. de mayonnaise
- Laitue hachée
- Tomate en dés
- Fromage râpé
- Sel

Badigeonnez légèrement les tortillas d'huile et faites-les cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Mélangez le poulet avec la mayonnaise et du sel, puis étalez sur les tostadas. Ajoutez la laitue, la tomate et le fromage râpé.

Flautas au Bœuf



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf cuit effiloché
- 8 tortillas de maïs
- 1 c. à s. de crème
- Fromage râpé
- Laitue hachée
- Huile d'olive

Placez du bœuf effiloché au centre de chaque tortilla, roulez serré et badigeonnez d'huile. Placez les flautas dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez avec crème, fromage et laitue.

Tamales Rapides



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de pâte à tamales (masa)
- 100 g de poulet effiloché
- 2 c. à s. de sauce tomate
- Feuilles de maïs
- Sel

Trempez les feuilles de maïs dans de l'eau tiède pour les assouplir. Étalez une couche de pâte à tamales sur chaque feuille, ajoutez du poulet et de la sauce, puis repliez. Placez les tamales dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.

Nachos au Fromage et Jalapeños



Pour 4 personnes, 8 min

- 100 g de chips de maïs
- 100 g de fromage râpé
- Jalapeños en rondelles
- Crème
- Salsa

Répartissez les chips de maïs dans un plat compatible, parsemez de fromage et ajoutez des rondelles de jalapeños. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde. Servez avec crème et salsa.



JAPON

[Tempura de Légumes](#)

[Karaage \(Poulet Frit Japonais\)](#)

[Gyozas \(Raviolis Japonais\)](#)

[Yakitori \(Brochettes de Poulet\)](#)

[Okonomiyaki \(Crêpe Japonaise\)](#)

[Tonkatsu \(Escalope de Porc Panée\)](#)

[Ebi Fry \(Crevettes Panées\)](#)

[Satsumaimo Korokke \(Croquettes de Patate Douce\)](#)

[Onigiri Grillé \(Boulettes de Riz Grillées\)](#)

[Chawanmushi \(Flan Salé Japonais\)](#)

[Age-Dashi Tofu \(Tofu Frit\)](#)

Tempura de Légumes



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 carotte en rondelles
- 1 patate douce en tranches
- 100 g de courgette en tranches
- 50 g de farine
- 1 œuf
- 50 ml d'eau froide
- Sel

Dans un bol, mélangez l'œuf et l'eau froide, puis ajoutez la farine pour former une pâte légère. Trempez les légumes dans la pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer, en les espaçant pour une cuisson homogène. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Karaage (Poulet Frit Japonais)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de poulet coupé en morceaux
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail râpée
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- Huile d'olive

Mélangez le poulet avec la sauce soja, le gingembre et l'ail, puis laissez mariner 10 minutes. Enrobez chaque morceau de poulet de fécule de maïs et badigeonnez d'huile d'olive. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 12 à 15 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Gyozas (Raviolis Japonais)



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de porc haché
- 1 oignon vert haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à c. de sauce soja
- 12 feuilles de gyoza
- Huile d'olive

Mélangez le porc avec l'oignon, l'ail, et la sauce soja. Placez une petite quantité de farce au centre de chaque feuille de gyoza, pliez en demi-lune et scellez les bords. Badigeonnez d'huile d'olive et placez dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Yakitori (Brochettes de Poulet)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de poulet coupé en morceaux
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de mirin
- 1 c. à s. de sucre
- Poivre

Mélangez la sauce soja, le mirin et le sucre, puis laissez mariner les morceaux de poulet pendant 10 minutes. Enfilez-les sur des brochettes et placez-les dans l’Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, en badigeonnant de marinade à mi-cuisson pour une belle laque.

Okonomiyaki (Crêpe Japonaise)



Pour 4 personnes, 12 min

- 100 g de chou râpé
- 1 œuf
- 50 g de farine
- 50 ml de bouillon dashi
- 50 g de lard en morceaux
- Sauce okonomiyaki
- Mayonnaise
- Ciboule hachée

Mélangez le chou, l'œuf, la farine et le bouillon pour former une pâte. Versez la préparation dans un plat compatible avec l'Air Fryer, ajoutez les morceaux de lard par-dessus et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes. Servez avec de la sauce okonomiyaki, de la mayonnaise et de la ciboule hachée.

*Tonkatsu (Escalope de Porc
Panée)*



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 escalopes de porc
- Farine
- 1 œuf battu
- Chapelure panko
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Assaisonnez les escalopes avec du sel et du poivre, puis enrobez-les de farine, trempez-les dans l'œuf et enfin dans la chapelure panko. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Ebi Fry (Crevettes Panées)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de crevettes
- Farine
- 1 œuf battu
- Chapelure panko
- Sel
- Huile d'olive

Saupoudrez les crevettes de sel, enrobez-les de farine, trempez-les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure panko. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

*Satsumaimo Korokke (Croquettes
de Patate Douce)*



Pour 4 personnes, 12 min

- 2 patates douces cuites et écrasées
- 1 œuf battu
- Chapelure panko
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Formez des petites croquettes avec la purée de patate douce, assaisonnez avec sel et poivre. Passez-les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure panko. Badigeonnez d'huile et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Onigiri Grillé (Boulettes de Riz Grillées)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de riz cuit
- 1 c. à s. de sauce soja
- Huile d'olive
- Sel

Façonnez le riz en boules ou en triangles, puis badigeonnez-les de sauce soja et d'huile. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants.

*Chawanmushi (Flan Salé
Japonais)*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 œufs
- 200 ml de bouillon dashi
- 1 c. à s. de sauce soja
- 50 g de champignons shiitake
- 50 g de poulet en petits morceaux
- 4 crevettes décortiquées
- Ciboule hachée

Dans un bol, battez légèrement les œufs avec le bouillon dashi et la sauce soja. Placez les morceaux de poulet, les crevettes et les champignons au fond de ramequins compatibles avec l'Air Fryer, puis versez la préparation aux œufs par-dessus. Couvrez chaque ramequin de papier aluminium. Faites cuire à 160°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la texture soit lisse et tremblotante.

Age-Dashi Tofu (Tofu Frit)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de tofu ferme coupé en cubes
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- Huile d'olive
- Sauce soja pour tremper
- Ciboule hachée

Épongez bien les cubes de tofu pour retirer l'excès d'eau, puis enrobez-les de fécule de maïs. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servez avec de la sauce soja et de la ciboule hachée.



INDE

[Pakoras \(Beignets de Légumes\)](#)

[Poulet Tikka](#)

[Samosas](#)

[Paneer Tikka](#)

[Aloo Tikki \(Galettes de Pommes de Terre\)](#)

[Bhajis d'Oignons](#)

[Falafel au Curry](#)

[Aloo Gobi Grillé](#)

[Paneer Tikka Masala](#)

[Batata Vada \(Beignets de Pomme de Terre\)](#)

[Poivrons Bharela](#)

Pakoras (Beignets de Légumes)



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 oignon en rondelles
- 1 pomme de terre en tranches fines
- 50 g de farine de pois chiches
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de poudre de chili
- Sel
- Eau

Mélangez les légumes avec la farine de pois chiches, le cumin, le chili, le sel, et un peu d'eau pour former une pâte épaisse. Enrobez chaque légume de pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Poulet Tikka



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de morceaux de poulet
- 2 c. à s. de yaourt
- 1 c. à c. de garam masala
- 1 c. à c. de paprika
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel

Mélangez le poulet avec le yaourt, les épices et l'ail, puis laissez mariner 10 minutes. Placez les morceaux de poulet dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 12 à 15 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une belle dorure.

Samosas



Pour 4 personnes, 15 min

- 100 g de pommes de terre en purée
- 50 g de petits pois
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de curry
- Pâte à samosas
- Huile d'olive

Mélangez la purée de pommes de terre, les petits pois, l'oignon et le curry. Placez une petite quantité de farce dans chaque feuille de pâte et repliez en triangles. Badigeonnez d'huile et placez dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Paneer Tikka



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de paneer coupé en cubes
- 2 c. à s. de yaourt
- 1 c. à c. de garam masala
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Mélangez le paneer avec le yaourt, les épices, le sel et le poivre. Enfilez les cubes sur des brochettes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Aloo Tikki (Gallettes de Pommes de Terre)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de pommes de terre en purée
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de poudre de chili
- Sel
- Huile d'olive

Mélangez la purée de pommes de terre avec l'oignon, le cumin, le chili et le sel. Formez des galettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Bhajis d'Oignons



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 oignon émincé
- 50 g de farine de pois chiches
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de piment en poudre
- Sel
- Eau

Mélangez l'oignon avec la farine, le cumin, le curcuma, le piment, le sel et un peu d'eau pour obtenir une pâte épaisse. Enrobez chaque rondelle d'oignon de pâte. Placez les bhajis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Falafel au Curry



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de persil
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mixez les pois chiches avec l'oignon, l'ail, le persil, le curry, et la coriandre. Assaisonnez et formez des petites boules. Badigeonnez d'huile d'olive et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes jusqu'à dorure.

Aloo Gobi Grillé



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 pomme de terre en dés
- 100 g de chou-fleur en fleurettes
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez les légumes avec le curcuma, le cumin, le sel, le poivre et un filet d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

Paneer Tikka Masala



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de paneer en cubes
- 2 c. à s. de yaourt
- 1 c. à c. de garam masala
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Mélangez le paneer avec le yaourt, le garam masala, le paprika, le sel et le poivre. Enfilez les cubes sur des brochettes, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une belle dorure.

Batata Vada (Beignets de Pomme de Terre)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de purée de pommes de terre
- 1 c. à c. de graines de moutarde
- 1 c. à c. de curcuma
- Pâte à beignet (farine de pois chiches, eau)
- Huile d'olive

Assaisonnez la purée de pommes de terre avec les graines de moutarde et le curcuma. Formez des boules, trempez-les dans la pâte et badigeonnez d'huile. Placez dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à dorure.

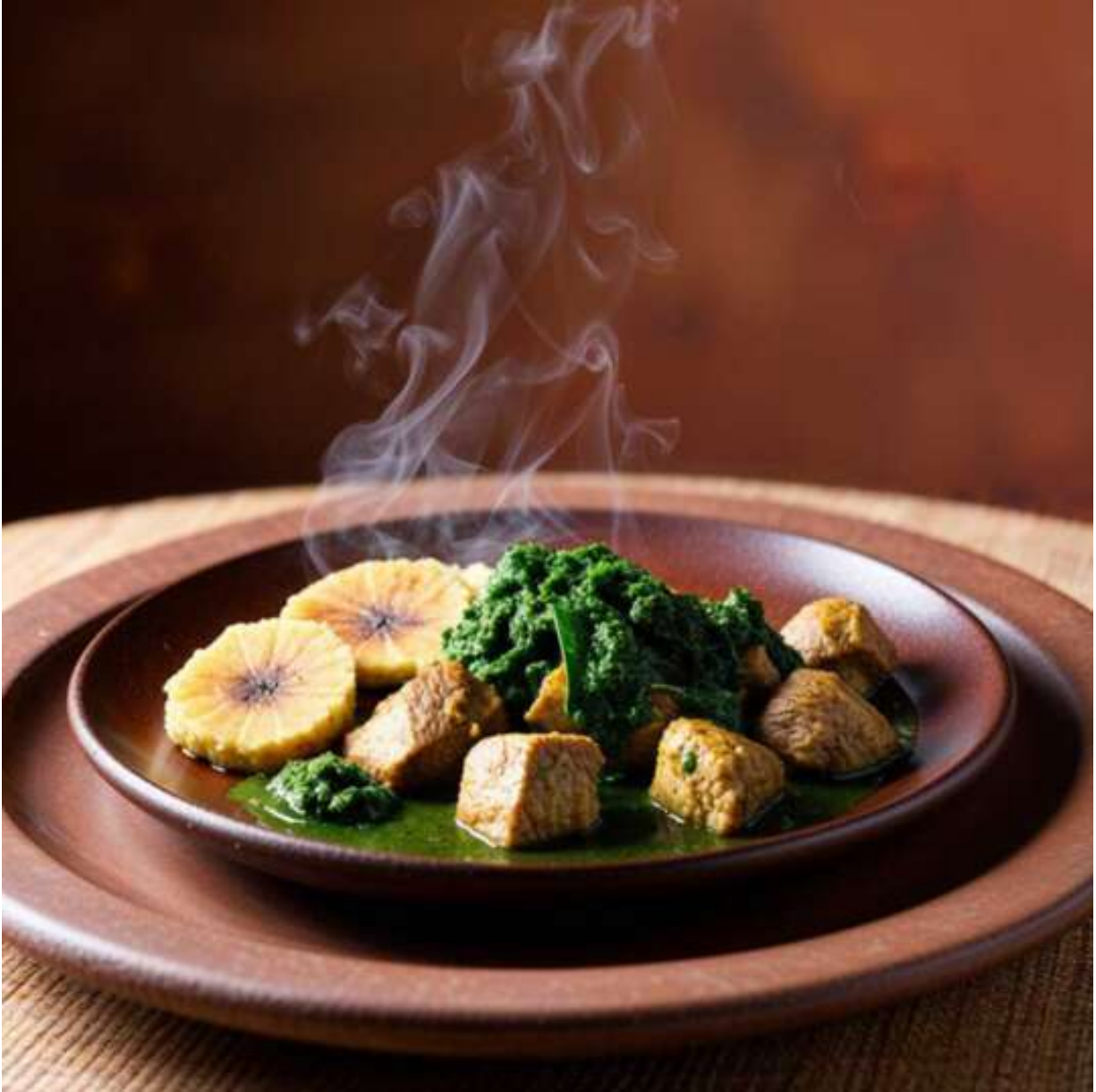
Poivrons Bharela



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 mini poivrons
- 100 g de pommes de terre en purée
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez la purée de pommes de terre avec le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Farcissez les poivrons du mélange et badigeonnez d'huile. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes.



CAMEROUN

[Poulet DG \(Poulet Directeur Général\)](#)

[Beignets de Haricots \(Accras\)](#)

Poisson Braisé

Ndolé (Feuilles amères aux crevettes et arachides).

Brochettes de Bœuf (Soya).

Fufu de Manioc

Eru (Légumes africains aux épices).

Banane Plantain Rôtie

Koki de Haricots (Gâteau de haricots).

Poulet DG (Poulet Directeur Général)



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 morceaux de poulet
- 2 bananes plantains coupées en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 poivron en lamelles
- 1 tomate en dés
- Huile d'olive
- Ail
- Gingembre

Badigeonnez les morceaux de poulet d'huile d'olive et assaisonnez-les avec du sel, du poivre, de l'ail et du gingembre. Faites cuire le poulet dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes. Ajoutez les rondelles de plantain et poursuivez la cuisson 5 minutes jusqu'à ce que tout soit bien doré. Mélangez avec les légumes frais avant de servir.

Beignets de Haricots (Accras)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de haricots blancs trempés et égouttés
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- Piment
- Sel, poivre

Mixez les haricots avec l'oignon, l'ail, le piment, le sel et le poivre pour obtenir une pâte. Formez des petites boules, badigeonnez-les légèrement d'huile et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Poisson Braisé



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 poisson entier (tilapia ou maquereau)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 c. à c. de paprika
- Ail
- Sel, poivre

Assaisonnez le poisson avec le jus de citron, le gingembre, le paprika, l'ail, le sel et le poivre. Placez-le dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en le retournant à mi-cuisson.

Ndolé (Feuilles amères aux crevettes et arachides)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de feuilles de ndolé (ou épinards)
- 100 g de crevettes
- 50 g de pâte d'arachide
- 1 oignon haché
- Sel, poivre

Mélangez les feuilles de ndolé avec les crevettes, l'oignon, la pâte d'arachide, le sel et le poivre. Disposez le tout dans un plat compatible avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient roses et les feuilles bien parfumées.

Brochettes de Bœuf (Soya)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de bœuf coupé en dés
- 1 c. à c. de poudre d'arachide
- 1 c. à c. de piment
- Huile d'olive
- Sel

Enrobez les morceaux de bœuf de poudre d'arachide, piment et sel. Enfilez-les sur des brochettes, badigeonnez d'huile et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes.

Fufu de Manioc



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de farine de manioc
- Eau
- Sel

Mélangez la farine de manioc avec de l'eau pour obtenir une pâte épaisse. Placez la pâte dans un plat compatible avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant toutes les 5 minutes pour homogénéiser la cuisson.

Eru (Légumes africains aux épices)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de feuilles d'eru (ou épinards)
- 100 g de viande séchée (facultatif)
- 1 oignon haché
- Piment
- Huile
- Sel

Mélangez les feuilles avec la viande, l'oignon, le piment, un filet d'huile et du sel. Placez le tout dans un plat et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Banane Plantain Rôtie



Pour 4 personnes, 8 min

- 2 bananes plantains mûres coupées en rondelles
- Huile d'olive
- Sel

Badigeonnez les rondelles de plantain d'huile et saupoudrez-les de sel. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Koki de Haricots (Gâteau de haricots)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de haricots blancs
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- Piment
- Huile de palme
- Sel

Mixez les haricots avec l'oignon, l'ail, le piment, et du sel jusqu'à consistance lisse. Versez la préparation dans un moule graissé compatible avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit ferme.



THAILANDE

[Poulet Satay](#)

[Crevettes à la Sauce Thai](#)

[Spring Rolls Thaï \(Rouleaux de Printemps\)](#)

[Brochettes de Porc Moo Ping](#)

[Tofu Croustillant à la Thaï](#)

[Pad Thai aux Crevettes](#)

[Poisson à la Sauce Tamarin](#)

[Boulettes de Porc au Basilic Thaï](#)

[Aubergine Grillée au Curry Rouge](#)

[Riz Gluant au Lait de Coco](#)

Poulet Satay



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de filets de poulet en lanières
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de lait de coco
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 gousse d'ail hachée
- Huile d'olive

Mélangez la sauce soja, le lait de coco, le curry et l'ail dans un bol. Ajoutez les lanières de poulet et laissez mariner 15 minutes. Enfilez le poulet sur des brochettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de

l'Air Fryer, sans les superposer, et faites cuire à 200°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées.

Crevettes à la Sauce Thai



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à s. de sauce de poisson
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- 1 c. à c. de sucre
- 1 piment rouge émincé (facultatif)
- Huile d'olive

Mélangez la sauce de poisson, le jus de citron vert, le sucre et le piment émincé dans un bol jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous. Ajoutez les crevettes et laissez mariner 10 minutes. Placez-les ensuite dans le panier de l'Air Fryer, badigeonnez-les d'huile d'olive, puis faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en surveillant pour éviter de les dessécher.

Spring Rolls Thai (Rouleaux de Printemps)



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 feuilles de riz
- 50 g de vermicelles de riz cuits
- 50 g de carottes râpées
- 50 g de chou râpé
- Quelques feuilles de menthe
- Sauce soja
- Huile d'olive

Trempez les feuilles de riz dans de l'eau tiède pour les ramollir. Ajoutez les vermicelles, les carottes, le chou, et la menthe au centre de chaque feuille. Roulez fermement en repliant les bords pour sceller. Badigeonnez d'huile d'olive et placez dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Brochettes de Porc Moo Ping



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de porc coupé en dés
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sauce huître
- 1 c. à s. de sucre brun
- 1 gousse d'ail hachée
- Poivre
- Huile d'olive

Dans un bol, mélangez la sauce soja, la sauce huître, le sucre, l'ail et un peu de poivre. Ajoutez les morceaux de porc et laissez mariner au moins 20 minutes. Enfilez ensuite le porc sur des brochettes et badigeonnez d'huile d'olive. Placez les brochettes dans l'Air Fryer, puis faites cuire à 200°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

Tofu Croustillant à la Thai



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de tofu ferme coupé en cubes
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de sauce sriracha (facultatif)
- 1 c. à c. de maïzena
- Huile d'olive

Mélangez le tofu avec la sauce soja et la sauce sriracha, puis saupoudrez de maïzena pour obtenir une légère croûte croustillante. Disposez les cubes dans le panier de l'Air Fryer et vaporisez un peu d'huile d'olive. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson pour que chaque face soit dorée.

Pad Thai aux Crevettes



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de crevettes décortiquées
- 100 g de nouilles de riz cuites
- 1 œuf battu
- 1 c. à s. de sauce de poisson
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de sucre brun
- Ciboule hachée
- Cacahuètes concassées

Mélangez la sauce de poisson, la sauce soja et le sucre dans un bol. Dans un plat compatible, ajoutez les crevettes et les nouilles cuites, puis versez l'œuf battu. Mélangez bien. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson. À la sortie, parsemez de ciboule et de cacahuètes pour un croquant et une touche de fraîcheur.

Poisson à la Sauce Tamarin



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 filets de poisson (cabillaud ou tilapia)
- 1 c. à s. de sauce tamarin
- 1 c. à s. de sauce de poisson
- 1 c. à c. de sucre
- 1 gousse d'ail hachée
- Huile d'olive

Mélangez la sauce tamarin, la sauce de poisson, le sucre et l'ail dans un bol. Badigeonnez les filets de poisson de ce mélange. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et tendre.

Boulettes de Porc au Basilic Thaï



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de porc haché
- 1 c. à s. de sauce de poisson
- 1 c. à c. de sucre
- 1 poignée de feuilles de basilic thaï
- 1 gousse d'ail hachée
- Huile d'olive

Mélangez le porc avec la sauce de poisson, le sucre, l'ail et le basilic thaï. Formez des petites boulettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez les boulettes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Aubergine Grillée au Curry Rouge



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 aubergine coupée en tranches
- 1 c. à s. de pâte de curry rouge
- 1 c. à s. de lait de coco
- Huile d'olive

Mélangez la pâte de curry avec le lait de coco et badigeonnez les tranches d'aubergine de ce mélange. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

Riz Gluant au Lait de Coco



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de riz gluant cuit
- 100 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de sucre
- 1 pincée de sel
- Quelques lamelles de mangue pour servir

Mélangez le lait de coco avec le sucre et le sel, puis versez-le sur le riz gluant cuit dans un plat compatible. Faites cuire à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien imprégné du lait de coco. Servez avec des lamelles de mangue.



ÉTATS-UNIS

[Chicken Wings \(Ailes de Poulet\)](#)

[Mozzarella Sticks](#)

[Onion Rings \(Rondelles d'Oignon\)](#)

[Sliders \(Mini Burgers\)](#)

[Corn Dogs](#)

[Mac and Cheese Bites](#)

[Buffalo Cauliflower Wings](#)

[Hash Browns \(Galettes de Pommes de Terre\)](#)

[Fried Pickles](#)

[Apple Pie Bites](#)

Chicken Wings (Ailes de Poulet)



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 ailes de poulet
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. de poivre noir
- Sel
- Sauce barbecue (facultatif)

Dans un bol, mélangez les ailes de poulet avec le paprika, l'ail en poudre, le poivre et le sel pour bien les enrober d'épices. Placez les ailes dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et

croustillantes. Si souhaité, badigeonnez de sauce barbecue et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.

Mozzarella Sticks



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de bâtonnets de mozzarella
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure
- 50 g de farine
- Sel, poivre

Enrobez chaque bâtonnet de mozzarella de farine, trempez-le dans l'œuf battu, puis enrobez-le de chapelure en appuyant bien. Placez les bâtonnets dans le congélateur pendant 10 minutes pour qu'ils se raffermissent. Disposez-les ensuite dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Onion Rings (Rondelles d'Oignon)



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 gros oignon coupé en rondelles
- 50 g de farine
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre
- Paprika

Séchez les rondelles d'oignon, puis passez-les successivement dans la farine, l'œuf battu et la chapelure assaisonnée de sel, poivre et paprika. Placez-les dans l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une texture bien croustillante.

Sliders (Mini Burgers)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de bœuf haché
- Sel, poivre
- 4 petits pains à burgers
- Tranches de cheddar
- Laitue
- Rondelles de tomate
- Ketchup (facultatif)

Formez quatre petites galettes de bœuf, assaisonnez-les de sel et de poivre, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Placez chaque galette dans un pain à burger avec du cheddar, de la laitue, de la tomate et, si souhaité, un peu de ketchup.

Corn Dogs



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 saucisses
- 50 g de farine de maïs
- 50 g de farine de blé
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- Sel, poivre
- 4 bâtonnets en bois

Dans un bol, mélangez la farine de maïs, la farine de blé, l'œuf, le lait, le sel et le poivre pour obtenir une pâte épaisse. Enfilez chaque saucisse sur un bâtonnet, puis enrobez-les de pâte. Placez les corn dogs dans l'Air Fryer en les espaçant bien et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mac and Cheese Bites



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de macaroni cuits
- 100 g de cheddar râpé
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- Sel, poivre

Mélangez les macaroni avec le cheddar, assaisonnez de sel et de poivre. Formez de petites boules et passez-les d'abord dans l'œuf battu, puis dans la chapelure pour les enrober. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Buffalo Cauliflower Wings



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 petit chou-fleur en fleurons
- 50 g de farine
- 50 ml d'eau
- 1 c. à c. de paprika
- Sauce buffalo

Mélangez la farine, l'eau et le paprika pour obtenir une pâte. Enrobez les fleurons de chou-fleur dans cette pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, puis enrobez-les de sauce buffalo avant de servir.

*Hash Browns (Gallettes de
Pommes de Terre)*



Pour 4 personnes, 10 min

- 2 pommes de terre râpées
- 1 oignon émincé
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Essorez les pommes de terre râpées pour enlever l'excès d'eau. Mélangez avec l'oignon, le sel et le poivre, puis formez des galettes. Badigeonnez-les légèrement d'huile et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Fried Pickles



Pour 4 personnes, 8 min

- 8 rondelles de cornichon
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre

Passez chaque rondelle de cornichon dans l'œuf battu, puis dans la chapelure assaisonnée de paprika, sel et poivre. Placez les rondelles dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Apple Pie Bites



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 pâte feuilletée
- 1 pomme en tranches
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à c. de cannelle
- Beurre fondu

Coupez la pâte feuilletée en triangles et déposez une tranche de pomme sur chaque triangle. Saupoudrez de sucre et de cannelle, puis roulez chaque triangle autour de la pomme pour former une petite bouchée. Badigeonnez de beurre fondu et faites cuire dans l’Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu’à ce que la pâte soit dorée.



LIBAN

[Falafel](#)

[Kebbé \(Croquettes de viande et boulgour\).](#)

[Fatayer \(Chaussons aux épinards\)](#)

[Chich Taouk \(Brochettes de Poulet Marinées\)](#)

[Manakish Zaatar \(Pain Plat au Zaatar\)](#)

[Halloumi Grillé](#)

[Batata Harra \(Pommes de Terre Épicées\)](#)

[Kafta \(Brochettes de Bœuf aux Épices\)](#)

[Hommos au Citron](#)

Falafel



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- Persil frais
- Sel, poivre

Mixez les pois chiches avec l'oignon, l'ail, le cumin, la coriandre, le persil, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Formez des petites boules et badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en les espaçant bien, et faites cuire à 180°C pendant 10

à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées de chaque côté.

Kebbé (Croquettes de viande et boulgour)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de bœuf haché
- 100 g de boulgour fin
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de piment doux
- Sel, poivre

Faites tremper le boulgour dans l'eau pendant 10 minutes, puis égouttez. Mélangez-le avec le bœuf, l'oignon, le cumin, le piment, le sel et le poivre. Formez des petites croquettes ovales et badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Fatayer (Chaussons aux épinards)



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g d'épinards frais
- 1 oignon haché
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de sumac
- Pâte feuilletée
- Sel, poivre

Mélangez les épinards avec l'oignon, le jus de citron, le sumac, le sel et le poivre. Découpez la pâte en petits cercles, déposez une cuillère de farce au centre de chaque cercle et repliez en triangle. Badigeonnez d'huile d'olive et placez dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Chich Taouk (Brochettes de Poulet Marinées)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de filets de poulet coupés en dés
- 1 c. à s. de yaourt
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de paprika
- Ail haché
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, le paprika, l'ail, le sel et le poivre, puis ajoutez les morceaux de poulet. Laissez mariner pendant au moins 15 minutes. Enfilez le poulet sur des brochettes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Manakish Zaatar (Pain Plat au Zaatar)



Pour 4 personnes, 8 min

- 200 g de pâte à pizza
- 2 c. à s. de mélange zaatar
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Étalez la pâte à pizza en petits disques. Mélangez le zaatar avec l'huile d'olive et étalez cette préparation sur chaque disque. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant.

Halloumi Grillé



Pour 4 personnes, 8 min

- 200 g de fromage halloumi coupé en tranches
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes fraîches pour garnir

Badigeonnez les tranches de halloumi avec un peu d'huile d'olive pour éviter qu'elles ne collent. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 6 à 8 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes. Garnissez d'herbes fraîches avant de servir.

*Batata Harra (Pommes de Terre
Épicées)*



Pour 4 personnes, 10 min

- 2 pommes de terre coupées en dés
- 1 c. à c. de piment
- 1 c. à c. de paprika
- 1 gousse d'ail hachée
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Dans un bol, mélangez les dés de pommes de terre avec le piment, le paprika, l'ail, le sel, le poivre et un filet d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées de tous les côtés.

***Kafta (Brochettes de Bœuf aux
Épices)***



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon râpé
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- Persil haché
- Sel, poivre

Mélangez le bœuf haché avec l'oignon, le cumin, le paprika, le persil, le sel et le poivre. Formez des petites brochettes et badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

Hommos au Citron



Pour 4 personnes, 5 min

- 200 g de pois chiches cuits
- 2 c. à s. de tahini
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Huile d'olive

Dans un mixeur, mélangez les pois chiches avec le tahini, le jus de citron, l'ail et une pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Ajoutez un filet d'huile d'olive au moment de servir.



CHINE

[Dumplings au Porc \(Jiaozi\)](#)

[Crevettes au Sésame](#)

[Poulet à l'Orange](#)

[Aubergine Sauté au Poivre Sichuan](#)

[Raviolis Frits au Bœuf](#)

[Boulettes de Porc à la Vapeur \(Siu Mai\)](#)

[Poulet Kung Pao](#)

[Riz Frit Chinois](#)

[Rouleaux de Printemps au Poulet](#)

[Ailes de Poulet Général Tso](#)

Dumplings au Porc (Jiaozi)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de porc haché
- 1 oignon vert haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 c. à s. de sauce soja
- 12 feuilles de pâte à dumplings
- Huile d'olive

Mélangez le porc avec l'oignon vert, l'ail, le gingembre et la sauce soja. Placez une cuillerée de farce au centre de chaque feuille de pâte, repliez en demi-lune et scellez les bords. Badigeonnez légèrement les dumplings

d'huile d'olive et disposez-les dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Crevettes au Sésame



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de miel
- 1 c. à s. de graines de sésame
- Huile d'olive

Mélangez les crevettes avec la sauce soja et le miel, puis saupoudrez de graines de sésame. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Poulet à l'Orange



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de poulet coupé en morceaux
- 1 c. à s. de jus d'orange
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de farine
- 1 c. à c. de maïzena
- Zeste d'orange
- Huile d'olive

Mélangez le poulet avec la sauce soja, le jus d'orange, la farine et la maïzena. Placez les morceaux dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Parsemez de zeste d'orange avant de servir pour un arôme frais.

*Aubergine Sauté au Poivre
Sichuan*



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 aubergine coupée en tranches
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. de poivre de Sichuan moulu
- Huile d'olive

Mélangez les tranches d'aubergine avec la sauce soja, le vinaigre de riz et le poivre de Sichuan. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.

Raviolis Frits au Bœuf



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon vert haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à s. de sauce soja
- 12 feuilles de pâte à raviolis
- Huile d'olive

Mélangez le bœuf avec l'oignon vert, l'ail et la sauce soja. Placez une cuillerée de farce au centre de chaque feuille de pâte, repliez en triangle et scellez les bords. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

***Boulettes de Porc à la Vapeur
(Siu Mai)***



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de porc haché
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon vert haché
- 12 feuilles de wonton
- Huile d'olive

Mélangez le porc avec la sauce soja et l'oignon vert. Placez une cuillerée de farce au centre de chaque feuille de wonton et repliez légèrement les bords sans les fermer complètement. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez dans un panier vapeur compatible avec l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes.

Poulet Kung Pao



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de poulet coupé en cubes
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de vinaigre de riz
- 1 poivron en dés
- 1 oignon vert haché
- 1 c. à s. de cacahuètes
- Huile d'olive

Mélangez le poulet avec la sauce soja et le vinaigre de riz, puis laissez mariner 10 minutes. Placez les morceaux de poulet et les dés de poivron dans le panier de l’Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson. Ajoutez les cacahuètes et l’oignon vert avant de servir.

Riz Frit Chinois



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de riz cuit
- 1 œuf battu
- 50 g de petits pois
- 1 carotte en dés
- 1 c. à s. de sauce soja
- Huile d'olive

Dans un plat compatible avec l'Air Fryer, mélangez le riz avec l'œuf battu, les petits pois, la carotte et la sauce soja. Placez le plat dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson pour bien répartir les saveurs.

Rouleaux de Printemps au Poulet



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de poulet cuit et effiloché
- 1 carotte râpée
- 1 oignon vert haché
- 1 c. à s. de sauce soja
- 4 feuilles de riz
- Huile d'olive

Mélangez le poulet avec la carotte, l'oignon vert et la sauce soja. Ramollissez les feuilles de riz dans de l'eau tiède, puis déposez une cuillerée de farce au centre et roulez fermement. Badigeonnez les rouleaux d'huile d'olive et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Ailes de Poulet Général Tso



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 ailes de poulet
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. de sucre
- 1 gousse d'ail hachée
- Huile d'olive

Mélangez les ailes de poulet avec la sauce soja, le vinaigre, le sucre et l'ail, puis laissez mariner 10 minutes. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



ALLEMAGNE

[Pretzels](#)

[Schnitzel de Poulet](#)

[Pommes de Terre Rôties \(Bratkartoffeln\)](#)

[Bratwurst](#)

[Chou Rouge Braisé \(Rotkohl\)](#)

[Frikadellen \(Boulettes de Viande\)](#)

[Pommes Frites à l'Allemande](#)

[Apfelstrudel \(Strudel aux Pommes\)](#)

[Berliners \(Beignets\)](#)

Pretzels



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de farine
- 1 c. à c. de levure
- 1 c. à c. de sucre
- 1/2 c. à c. de sel
- 100 ml d'eau tiède
- Gros sel pour saupoudrer

Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel, puis ajoutez l'eau tiède pour former une pâte souple. Pétrissez et laissez reposer 30 minutes. Formez ensuite des bretzels et placez-les dans le panier de l'Air Fryer.

Badigeonnez-les d'eau, saupoudrez de gros sel, puis faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Schnitzel de Poulet



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de filets de poulet aplatis
- 50 g de farine
- 1 œuf battu
- 50 g de chapelure
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Assaisonnez le poulet de sel et de poivre, puis passez chaque morceau dans la farine, l'œuf battu, et enfin la chapelure. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Placez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Pommes de Terre Rôties (Bratkartoffeln)

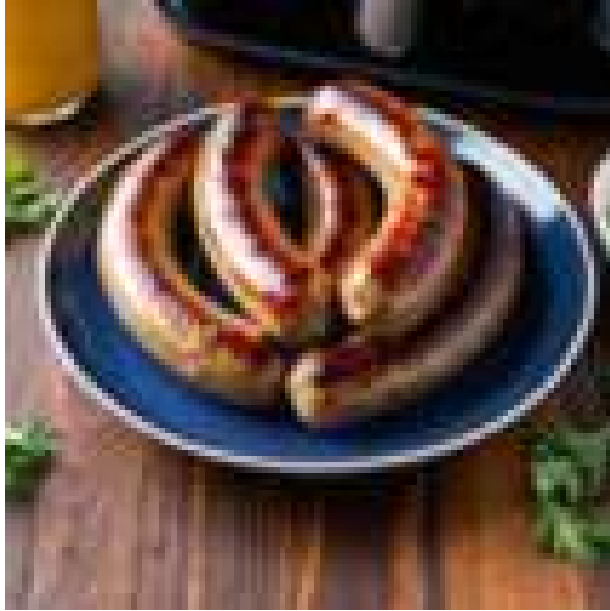


Pour 4 personnes, 15 min

- 4 pommes de terre coupées en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez les rondelles de pommes de terre et les oignons avec le paprika, le sel, le poivre et un filet d'huile. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche et faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une texture uniforme.

Bratwurst



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 saucisses bratwurst
- Moutarde pour servir

Piquez les bratwursts pour éviter qu'elles éclatent pendant la cuisson. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées de tous côtés. Servez avec de la moutarde.

Chou Rouge Braisé (Rotkohl)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de chou rouge émincé
- 1 pomme en dés
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de sucre
- Sel, poivre

Dans un plat compatible, mélangez le chou rouge avec les dés de pomme, le vinaigre, le sucre, le sel et le poivre. Placez le plat dans l’Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu’à ce que le chou soit tendre et parfumé.

Frikadellen (Boulettes de Viande)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de viande hachée (bœuf ou porc)
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 1 c. à s. de chapelure
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel, poivre
- Persil haché

Dans un bol, mélangez la viande avec l'oignon, l'œuf, la chapelure, la moutarde, le persil, le sel et le poivre. Formez des boulettes aplaties, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Pommes Frites à l'Allemande



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 pommes de terre coupées en frites
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez les frites avec le paprika, le sel, le poivre et un filet d'huile d'olive. Disposez-les en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes.

*Apfelstrudel (Strudel aux
Pommes)*



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 pâte feuilletée
- 2 pommes en tranches fines
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à c. de cannelle
- Beurre fondu

Mélangez les pommes avec le sucre et la cannelle, puis placez-les sur un bord de la pâte feuilletée. Roulez la pâte autour des pommes pour former un strudel et badigeonnez de beurre fondu. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le strudel soit doré et croustillant.

Berliners (Beignets)



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de lait
- 1/2 c. à c. de levure
- Confiture (au choix)
- Sucre en poudre

Mélangez la farine, l'œuf, le sucre, le lait et la levure pour obtenir une pâte homogène. Formez des boules, ajoutez une petite cuillerée de confiture à l'intérieur, puis scellez. Placez les berliners dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saupoudrez de sucre en poudre avant de servir.



ROYAUME UNI

[Fish and Chips](#)

[Sausage Rolls](#)

[Yorkshire Pudding](#)

[Scotch Eggs](#)

[Apple Crumble](#)

[Toad in the Hole](#)

[Crumpets Grillés](#)

[Bread and Butter Pudding](#)

[Beans on Toast](#)

Fish and Chips



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 filets de cabillaud
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- Sel, poivre
- Pommes de terre coupées en frites
- Huile d'olive

Assaisonnez le cabillaud avec du sel et du poivre. Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf et le lait pour obtenir une pâte. Trempez les filets dans la pâte et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, faites cuire les

frites dans l'Air Fryer à 200°C pendant 15 minutes, en les secouant à mi-cuisson.

Sausage Rolls



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 saucisses
- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf battu

Étalez la pâte feuilletée et enroulez chaque saucisse dedans. Coupez en morceaux de taille moyenne, puis badigeonnez de l'œuf battu. Placez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les roulés soient dorés et croustillants.

Yorkshire Pudding



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- Une pincée de sel
- Huile végétale

Mélangez la farine, l'œuf, le lait et le sel pour obtenir une pâte lisse. Dans un moule compatible avec l'Air Fryer, versez un peu d'huile et chauffez à 200°C pendant 2 minutes. Versez ensuite la pâte dans le moule chaud et faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le pudding soit gonflé et doré.

Scotch Eggs



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 œufs durs
- 200 g de chair à saucisse
- 50 g de chapelure
- 1 œuf battu
- Sel, poivre

Enrobez chaque œuf dur de chair à saucisse, puis passez dans l'œuf battu et la chapelure. Placez les œufs dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant pour une cuisson uniforme.

Apple Crumble



Pour 4 personnes, 12 min

- 2 pommes en dés
- 50 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre
- Une pincée de cannelle

Dans un plat compatible avec l'Air Fryer, placez les pommes mélangées avec une pincée de cannelle. Dans un bol, frottez la farine, le sucre et le beurre pour obtenir une texture sableuse. Émiettez le mélange sur les pommes. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Toad in the Hole



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 petites saucisses
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- Une pincée de sel
- Huile végétale

Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, le lait et le sel pour obtenir une pâte. Dans un moule compatible, versez un peu d'huile et faites chauffer dans l'Air Fryer à 200°C pendant 2 minutes. Ajoutez les saucisses dans le moule, puis versez la pâte par-dessus. Faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le plat soit gonflé et doré.

Crumpets Grillés



Pour 4 personnes, 5 min

- 4 crumpets
- Beurre
- Confiture au choix

Placez les crumpets dans le panier de l'Air Fryer et faites chauffer à 180°C pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds et légèrement croustillants. Tartinez de beurre et de confiture avant de servir.

Bread and Butter Pudding



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 tranches de pain beurré
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à s. de sucre
- Une pincée de cannelle
- Raisins secs

Coupez le pain en triangles et placez-les dans un plat compatible avec l'Air Fryer. Mélangez l'œuf, le lait, le sucre et la cannelle, puis versez le tout sur le pain. Parsemez de raisins secs et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le pudding soit doré et moelleux.

Beans on Toast



Pour 4 personnes, 5 min

- 4 tranches de pain
- 200 g de haricots à la sauce tomate
- Beurre

Faites griller les tranches de pain dans l’Air Fryer à 180°C pendant 3 à 5 minutes, jusqu’à ce qu’elles soient croustillantes. Tartinez-les de beurre, puis ajoutez les haricots réchauffés.



SÉNÉGAL

[Thieboudienne \(Riz au Poisson\)](#)

[Poulet Yassa](#)

[Pastels \(Petits beignets de poisson\)](#)

[Maafé \(Ragoût de Poulet aux Arachides\)](#)

[Boulettes de Poisson](#)

[Galettes de Mil](#)

[Brochettes de Crevettes au Piment](#)

Thieboudienne (Riz au Poisson)



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 filets de poisson (merlu ou dorade)
- 200 g de riz
- 1 oignon haché
- 1 carotte en rondelles
- 1 tomate en dés
- 1 c. à s. de pâte de tomate
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Assaisonnez le poisson avec du sel et du poivre. Placez-le dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes. Pendant ce temps, faites cuire le riz avec les légumes, la pâte de tomate et un filet d'huile dans un plat compatible avec l'Air Fryer. Ajoutez le poisson sur le riz et faites cuire 5 minutes de plus.

Poulet Yassa



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 morceaux de poulet
- 1 oignon émincé
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de moutarde
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Mélangez le poulet avec le jus de citron, la moutarde, l'oignon, le sel et le poivre. Laissez mariner 10 minutes. Placez le poulet et les oignons dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré et les oignons caramélisés.

Pastels (Petits beignets de poisson)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de poisson (thon ou maquereau) émietté
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- Pâte feuilletée
- Sel, poivre

Mélangez le poisson avec l'oignon, l'ail, le sel et le poivre. Placez une petite cuillère de farce sur chaque disque de pâte, repliez et scellez les bords. Badigeonnez d'huile et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les pastels soient dorés.

Maafé (Ragoût de Poulet aux Arachides)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de morceaux de poulet
- 2 c. à s. de pâte d'arachide
- 1 tomate en dés
- 1 oignon émincé
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Faites cuire le poulet avec un filet d'huile dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes. Mélangez avec la pâte d'arachide, l'oignon et la tomate dans un plat compatible, puis faites cuire encore 5 minutes pour lier les saveurs.

Boulettes de Poisson



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de poisson (maquereau ou merlu) émietté
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de piment
- 1 gousse d'ail hachée
- Chapelure
- Sel, poivre

Mélangez le poisson avec l'oignon, l'ail, le piment, le sel et le poivre. Formez des boulettes, roulez-les dans la chapelure et badigeonnez-les d'huile. Placez les boulettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Galettes de Mil



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de farine de mil
- 50 ml d'eau
- Une pincée de sel

Mélangez la farine de mil avec l'eau et le sel pour former une pâte lisse. Façonnez des petites galettes et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Brochettes de Crevettes au Piment



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à c. de piment
- 1 c. à s. de jus de citron
- Huile d'olive
- Sel

Mélangez les crevettes avec le piment, le jus de citron, l'huile et le sel. Enfilez-les sur des brochettes et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.



CORÉE

[Poulet Frit Coréen \(Yangnyeom Chicken\)](#)

[Galettes de Kimchi \(Kimchi Jeon\)](#)

[Brochettes de Bœuf Bulgogi](#)

[Riz aux Œufs et Légumes \(Bibimbap Simplifié\)](#)

[Tteokbokki \(Gâteau de Riz Épicé\)](#)

[Courgettes au Piment \(Qjingeo Jangajji\)](#)

[Ailes de Poulet au Soja et Gingembre](#)

Poulet Frit Coréen (Yangnyeom Chicken)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de morceaux de poulet
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de gochujang (pâte de piment)
- 1 c. à c. de miel
- 1 gousse d'ail émincée

Mélangez le poulet avec la fécule de maïs pour un enrobage léger. Placez les morceaux dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le gochujang, le miel et l'ail, puis enrobez le poulet de cette sauce en sortie.

Galettes de Kimchi (Kimchi Jeon)



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de kimchi haché
- 50 g de farine
- 1 œuf
- Huile d'olive

Dans un bol, mélangez le kimchi, la farine et l'œuf pour obtenir une pâte. Formez de petites galettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Brochettes de Bœuf Bulgogi



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de bœuf tranché fin
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sucre
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à c. de graines de sésame
- Poivre

Mélangez le bœuf avec la sauce soja, le sucre, l'ail, les graines de sésame et le poivre, puis laissez mariner 10 minutes. Enfilez les morceaux de bœuf sur des brochettes et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes.

*Riz aux Œufs et Légumes
(Bibimbap Simplifié)*



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de riz cuit
- 1 carotte en julienne
- 1 courgette en julienne
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sauce soja
- Gochujang pour servir

Dans un plat compatible, disposez le riz, la carotte, la courgette et cassez un œuf sur le dessus. Arrosez de sauce soja. Faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et l'œuf cuit. Servez avec du gochujang.

Tteokbokki (Gâteau de Riz Épicé)



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de tteok (gâteaux de riz coréens)
- 1 c. à s. de gochujang
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de sucre
- 1 oignon vert haché

Dans un bol, mélangez le gochujang, la sauce soja et le sucre. Enrobez les tteok de cette sauce et placez-les dans un plat compatible avec l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson pour qu'ils soient tendres et bien enrobés de sauce. Garnissez d'oignon vert avant de servir.

Courgettes au Piment (Ojingeo Jangajji)



Pour 4 personnes, 8 min

- 1 courgette en rondelles
- 1 c. à s. de gochugaru (poudre de piment coréen)
- 1 c. à s. de sauce soja
- Huile de sésame

Mélangez les rondelles de courgette avec le gochugaru, la sauce soja et un filet d'huile de sésame. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et légèrement dorées.

*Ailes de Poulet au Soja et
Gingembre*



Pour 4 personnes, 15 min

- 8 ailes de poulet
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à c. de miel
- Huile d'olive

Mélangez les ailes de poulet avec la sauce soja, le gingembre, l'ail, le miel et un filet d'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes.



BRÉSIL

[Coxinha de Poulet \(Croquettes de Poulet\)](#)
[Pão de Queijo \(Pain au Fromage Brésilien\)](#)

[Pastel de Palmito \(Beignets au Cœur de Palmier\)](#)

[Bolinho de Aipim \(Croquettes de Manioc\)](#)

[Brigadeiros \(Truffes au Chocolat\)](#)

[Milho Assado \(Épis de Maïs Grillés\)](#)

[Mandioca Frita \(Frites de Manioc\)](#)

Coxinha de Poulet (Croquettes de Poulet)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de poulet effiloché
- 50 g de fromage à tartiner
- 1 tasse de chapelure
- 1 œuf
- Sel, poivre

Mélangez le poulet avec le fromage, assaisonnez de sel et de poivre, puis formez de petites boules en forme de goutte. Trempez chaque boulette dans l'œuf, puis dans la chapelure. Placez-les dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Pão de Queijo (Pain au Fromage Brésilien)



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 tasse de farine de tapioca
- 50 g de fromage râpé
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- Sel

Mélangez la farine de tapioca, le fromage râpé, l'œuf, le lait et une pincée de sel. Formez des petites boules de pâte et placez-les dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient gonflées et dorées.

Pastel de Palmito (Beignets au Cœur de Palmier)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de cœur de palmier en dés
- 1 oignon haché
- 1 pâte feuilletée
- Sel, poivre

Faites revenir l'oignon avec le cœur de palmier, assaisonnez de sel et de poivre. Découpez la pâte en petits carrés, ajoutez un peu de farce au centre de chaque carré, pliez et scellez. Placez dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Bolinho de Aipim (Croquettes de Manioc)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de purée de manioc
- 50 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Chapelure
- Sel, poivre

Mélangez la purée de manioc avec le fromage, l'œuf, le sel et le poivre. Formez des petites boules et roulez-les dans la chapelure. Placez-les dans l'Air Fryer à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Brigadeiros (Truffes au Chocolat)



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 ml de lait concentré sucré
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- Vermicelles au chocolat

Mélangez le lait concentré avec le cacao dans une casserole à feu doux jusqu'à épaississement. Laissez refroidir, formez des petites boules, puis roulez-les dans les vermicelles. Placez-les dans l'Air Fryer à 160°C pendant 5 minutes pour une légère cuisson.

Milho Assado (Épis de Maïs Grillés)



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 épis de maïs
- 1 c. à s. de beurre fondu
- Sel

Badigeonnez les épis de maïs de beurre fondu et salez-les. Placez-les dans l'Air Fryer à 200°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une dorure homogène.

Mandioca Frita (Frites de Manioc)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de manioc
- Huile d'olive
- Sel

Coupez le manioc en bâtonnets, badigeonnez d'un peu d'huile d'olive, et salez. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



AFRIQUE DU SUD

[Bunny Chow Miniatures](#)

[Bobotie en Portions Individuelles](#)

[Sosaties Végétariens](#)

[Pumpkin Fritters \(Beignets de Citrouille\)](#)

[Vetkoek avec Garniture de Légumes](#)

[Chakalaka en Portions de Snack](#)

[Pap \(Porridge de Maïs\) avec Sauce Tomate](#)

Bunny Chow Miniatures



Pour 4 personnes, 20 min

- 4 petits pains ronds
- 200 g de haricots rouges cuits
- 1 oignon haché
- 1 tomate en dés
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Sel, poivre

Coupez un chapeau sur chaque pain et retirez la mie au centre pour créer une cavité. Dans un bol, mélangez les haricots, l'oignon, la tomate et le curry, puis assaisonnez. Remplissez les pains avec ce mélange, placez-les dans le panier de l'Air Fryer, et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Bobotie en Portions Individuelles



Pour 4 personnes, 25 min

- 200 g de haché végétal (ou viande)
- 1 oignon haché
- 1 tranche de pain imbibée de lait
- 1 œuf
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Sel, poivre

Mélangez le haché avec l'oignon, le pain pressé, le curry, le sel et le poivre. Répartissez dans des ramequins individuels compatibles avec l'Air Fryer. Battez l'œuf avec un peu de lait, versez sur le dessus de chaque ramequin et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Sosaties Végétariens



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de tofu en dés
- 1 poivron coupé en morceaux
- 1 oignon en quartiers
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de miel
- Poivre

Mélangez le tofu avec la sauce soja, le miel et le poivre. Enfilez le tofu, les morceaux de poivron et d'oignon sur des brochettes. Placez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en les retournant une fois pour une cuisson uniforme.

Pumpkin Fritters (Beignets de Citrouille)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de purée de citrouille
- 50 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 c. à c. de cannelle

Mélangez la purée de citrouille avec la farine, l'œuf, le sucre et la cannelle pour obtenir une pâte épaisse. Formez des petites boules et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

*Vetkoek avec Garniture de
Légumes*



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de pâte à pain
- 100 g de légumes variés (courgettes, poivrons)
- 1 c. à c. de curry
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Divisez la pâte en petites boules, aplatissez-les légèrement et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pendant ce temps, faites revenir les légumes avec le curry, le sel et le poivre. Garnissez chaque vetkoek de légumes.

Chakalaka en Portions de Snack



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 oignon haché
- 1 poivron haché
- 100 g de carottes râpées
- 1 c. à c. de poudre de curry
- 100 g de haricots cuits
- Sel, poivre

Mélangez l'oignon, le poivron, les carottes, le curry et les haricots dans un plat compatible avec l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

*Pap (Porridge de Maïs) avec
Sauce Tomate*



Pour 4 personnes, 20 min

- 100 g de semoule de maïs
- 300 ml d'eau
- 1 tomate en dés
- 1 oignon haché
- Sel, poivre

Dans un plat compatible, faites cuire la semoule de maïs avec l'eau dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps. Dans un autre récipient, faites revenir la tomate et l'oignon, assaisonnez, puis versez sur le pap avant de servir.



POLOGNE

[Pierogi au Fromage](#)
[Kopytka \(Gnocchis Polonais\)](#)

[Placki Ziemniaczane \(Galette de Pommes de Terre\)](#)

[Kapusta Zasmażana \(Chou Braisé\)](#)

[Jabłka Pieczone \(Pommes au Four\)](#)

Pierogi au Fromage



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de pâte à pierogi
- 100 g de fromage blanc
- 1 oignon haché
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Remplissez chaque cercle de pâte avec un peu de fromage blanc et d'oignon. Pliez pour sceller et badigeonnez d'huile d'olive. Placez les pierogis dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Kopytka (Gnocchis Polonais)



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de purée de pommes de terre
- 100 g de farine
- 1 œuf
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez la purée de pommes de terre avec la farine, l'œuf, le sel et le poivre, puis façonnez de petites gnocchis. Badigeonnez-les d'huile d'olive et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

*Placki Ziemniaczane (Gallettes de
Pommes de Terre)*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 pommes de terre râpées
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez les pommes de terre râpées avec l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Formez de petites galettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

*Kapusta Zasmażana (Chou
Braisé)*



Pour 4 personnes, 20 min

- 200 g de chou finement émincé
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de vinaigre
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez le chou avec l'oignon, le vinaigre, le sel et le poivre. Placez le tout dans un plat compatible avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Jabłka Pieczone (Pommes au Four)



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 pommes
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cannelle

Évidez les pommes, puis remplissez-les de miel et saupoudrez de cannelle. Placez-les dans l’Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu’à ce qu’elles soient tendres et dorées.



CARAÏBES

[Accras de Morue](#)

[Bananes Plantains Frites](#)

[Accras de Légumes](#)
[Christophine au Gratin](#)
[Pain Patate Douce](#)

Accras de Morue



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de morue dessalée émiettée
- 100 g de farine
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de persil haché
- Poivre

Mélangez la morue avec la farine, l'oignon, l'ail, le persil et le poivre pour obtenir une pâte. Formez de petites boules et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Bananes Plantains Frites



Pour 4 personnes, 12 min

- 2 bananes plantains mûres
- Huile d'olive
- Sel

Coupez les bananes en rondelles, badigeonnez-les d'huile et saupoudrez d'un peu de sel. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

Accras de Légumes



Pour 4 personnes, 15 min

- 150 g de carottes râpées
- 100 g de courgettes râpées
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 2 c. à s. de farine
- 1 c. à c. de poudre de piment doux
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 c. à s. de ciboule hachée

Dans un bol, mélangez les carottes et les courgettes râpées avec l'oignon, l'ail, la farine, le piment doux, le persil, la ciboule, le sel et le poivre pour obtenir une pâte épaisse. Formez de petites boules ou galettes avec le mélange. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes.

Christophine au Gratin



Pour 4 personnes, 20 min

- 2 christophines (chayotes) coupées en tranches
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre
- Crème fraîche

Disposez les tranches de christophine dans un plat compatible avec l'Air Fryer, saupoudrez de fromage et ajoutez un peu de crème. Assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire à 180°C pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Pain Patate Douce



Pour 4 personnes, 15 min

- 200 g de patate douce râpée
- 50 g de farine
- 1 œuf
- 2 c. à s. de lait de coco
- 1 c. à s. de sucre
- Cannelle

Mélangez la patate douce avec la farine, l'œuf, le lait de coco, le sucre et la cannelle. Versez dans des petits moules compatibles avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré.



REPAS DE FÊTES

[Foie Gras aux Figues Rôties](#)
[Saint-Jacques à la Crème de Safran](#)

[Croustillants de Camembert aux Noix](#)
[Blinis au Saumon et Crème à l'Aneth](#)
[Filet Mignon en Croûte](#)
[Magret de Canard au Miel et Épices](#)
[Rôti de Porc aux Pommes et Cannelle](#)
[Saumon En Papillote aux Agrumes](#)
[Petits Choux de Bruxelles Rôtis au Miel](#)
[Carottes Rôties au Romarin et à l'Orange](#)
[Haricots Verts Amandes et Ail](#)
[Mini Bûches Chocolat Praliné](#)
[Crème Brûlée à la Vanille](#)
[Petits Financiers Amandes et Framboises](#)
[Pommes au Four Épicées](#)
[Petits Fondants au Chocolat](#)

Foie Gras aux Figues Rôties



Pour 4 personnes, 13 min

- 4 tranches de foie gras cru
- 4 figues coupées en deux
- 1 c. à s. de miel

- Poivre

Placez les figues dans un plat avec un filet de miel et faites-les cuire à 160°C pendant 8 minutes. Ajoutez les tranches de foie gras dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Servez en disposant les figues caramélisées autour du foie gras.

Saint-Jacques à la Crème de Safran



Pour 4 personnes, 6 min

- 8 noix de Saint-Jacques
- 50 ml de crème liquide
- 1 pincée de safran
- Sel, poivre
- Beurre

Faites fondre une noix de beurre dans un plat compatible avec l'Air Fryer. Disposez les Saint-Jacques et faites cuire à 160°C pendant 6 minutes. Pendant ce temps, chauffez la crème avec le safran, le sel et le poivre. Servez les Saint-Jacques nappées de crème au safran.

Croustillants de Camembert aux Noix



Pour 4 personnes, 8 min

- 1 camembert coupé en quartiers
- 50 g de chapelure
- 30 g de noix concassées
- 1 œuf battu
- Sel, poivre

Mélangez la chapelure avec les noix, le sel et le poivre. Trempez chaque quartier de camembert dans l'œuf battu, puis dans le mélange de chapelure et noix. Disposez dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Blinis au Saumon et Crème à l'Aneth



Pour 4 personnes, 3 min

- 8 mini-blinis
- 100 g de saumon fumé
- 2 c. à s. de crème fraîche
- Aneth frais
- Poivre

Réchauffez les blinis dans l’Air Fryer à 160°C pendant 3 minutes.
Mélangez la crème avec l’aneth et un peu de poivre, puis déposez une cuillerée de crème sur chaque blini et garnissez de saumon fumé.

Filet Mignon en Croûte



Pour 4 personnes, 15-18 min

- 1 filet mignon
- Pâte feuilletée
- 100 g de champignons émincés
- 1 échalote
- Sel, poivre
- Jaune d'œuf

Faites revenir les champignons et l'échalote. Salez, poivrez, puis enroulez le filet mignon avec ce mélange dans la pâte feuilletée. Badigeonnez de jaune d'œuf et placez dans l'Air Fryer à 180°C pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

*Magret de Canard au Miel et
Épices*



Pour 4 personnes, 12-15 min

- 2 magrets de canard
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cinq-épices
- Sel, poivre

Mélangez le miel avec les épices, le sel et le poivre. Badigeonnez les magrets de ce mélange et placez-les dans l'Air Fryer, côté peau vers le haut. Faites cuire à 200°C pendant 12 à 15 minutes pour une viande rosée.

Rôti de Porc aux Pommes et Cannelle



Pour 4 personnes, 25 min

- 1 rôti de porc
- 2 pommes en tranches
- 1 c. à c. de cannelle
- Sel, poivre

Assaisonnez le rôti avec le sel, le poivre et la cannelle, puis entourez-le de tranches de pommes. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en arrosant le rôti de jus de cuisson à mi-cuisson.

Saumon En Papillote aux Agrumes



Pour 4 personnes, 10-12 min

- 4 filets de saumon
- 1 orange en tranches
- 1 citron en tranches
- Sel, poivre
- Herbes fraîches

Placez chaque filet de saumon sur une feuille de papier cuisson. Ajoutez des tranches d'orange et de citron, salez, poivrez, puis refermez la papillote. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes.

*Petits Choux de Bruxelles Rôtis
au Miel*



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de choux de Bruxelles coupés en deux
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Mélangez les choux de Bruxelles avec le miel, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre. Placez-les dans l’Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en les remuant à mi-cuisson pour une caramélisation uniforme.

*Carottes Rôties au Romarin et à
l’Orange*



Pour 4 personnes, 15 min

- 4 carottes en bâtonnets
- 1 c. à s. de zeste d'orange
- 1 branche de romarin
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Mélangez les carottes avec le zeste d'orange, le romarin, un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.

Haricots Verts Amandes et Ail



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de haricots verts
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à s. d'amandes effilées
- Sel
- Huile d'olive

Mélangez les haricots verts avec l'ail et un filet d'huile d'olive. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes. Ajoutez les amandes effilées et faites cuire 2 minutes supplémentaires.

Mini Bûches Chocolat Praliné



Pour 4 personnes, 8 min

- Pâte feuilletée
- 100 g de chocolat noir fondu
- 50 g de praliné
- Sucre glace pour la décoration

Étalez une fine couche de chocolat et de praliné sur la pâte feuilletée, puis roulez pour former une mini bûche. Découpez en portions, placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Crème Brûlée à la Vanille



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 ml de crème liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à s. de sucre
- 1 gousse de vanille
- Sucre pour la caramélisation

Mélangez la crème, les jaunes d'œufs, le sucre et les grains de vanille. Versez dans des ramequins et faites cuire dans l'Air Fryer à 160°C pendant 10 minutes. Une fois refroidie, saupoudrez de sucre et caramélisez au chalumeau pour obtenir une croûte dorée.

*Petits Financiers Amandes et
Framboises*



Pour 4 personnes, 8 min

- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de sucre glace
- 30 g de beurre fondu
- 1 blanc d'œuf
- Framboises fraîches

Mélangez la poudre d'amande, le sucre glace, le beurre fondu et le blanc d'œuf. Versez dans des moules individuels, ajoutez une framboise au centre de chaque financier et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pommes au Four Épicées



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 pommes évidées
- 2 c. à s. de miel
- 1 c. à c. de cannelle
- Noix concassées

Remplissez chaque pomme de miel, de cannelle et de noix. Placez les pommes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées.

Petits Fondants au Chocolat



Pour 4 personnes, 8 min

- 100 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 50 g de farine

Faites fondre le chocolat et le beurre. Mélangez avec les œufs, le sucre et la farine jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez dans des moules individuels et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que l'extérieur soit pris et le cœur coulant.



VÉGÉTARIEN

[Pakorras de Légumes](#)

[Gyozas aux Légumes](#)

[Samosas aux Épinards et Fromage](#)

[Onion Bhajis](#)
[Tostadas aux Haricots Noirs](#)
[Brochettes de Légumes au Basilic](#)
[Poivrons Farcis au Quinoa](#)
[Galettes de Pois Chiches et Épinards](#)
[Boulettes de Lentilles aux Épices](#)
[Galettes de Maïs et Courgettes](#)
[Empanadas aux Légumes](#)
[Tofu Grillé au Gingembre et Sésame](#)
[Champignons Farcis aux Herbes](#)
[Patates Douces Farcies au Guacamole](#)
[Salade de Chou Grillé au Citron](#)
[Courges Spaghetti à la Sauce Tomate](#)
[Beignets de Pois au Curcuma](#)
[Falafel de Pois Chiches](#)
[Pommes de Terre Grenaille Rôties aux Herbes](#)
[Naan à l'Ail et au Fromage](#)
[Beignets de Courgettes](#)
[Poivrons Farcis au Fromage de Chèvre et Épinards](#)
[Pains Pita au Houmous et Légumes Grillés](#)
[Frites de Carottes au Paprika](#)
[Bruschettas aux Tomates Cerises et Basilic](#)
[Aubergines Grillées à la Sauce Tahini](#)
[Galettes de Patate Douce et Épinards](#)
[Frites de Polenta au Romarin](#)
[Frites de Courgettes au Parmesan](#)
[Chou-Fleur Grillé aux Épices](#)

Pakoros de Légumes



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 oignon en rondelles
- 1 pomme de terre en tranches fines
- 50 g de farine de pois chiches
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de poudre de chili
- Sel
- Eau

Mélangez les légumes avec la farine de pois chiches, le cumin, la poudre de chili et une pincée de sel. Ajoutez progressivement de l'eau pour former une pâte épaisse qui enrobe bien les rondelles de légumes. Placez chaque morceau enrobé dans le panier de l'Air Fryer, sans qu'ils se touchent pour assurer une cuisson homogène. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Gyoza aux Légumes



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de chou finement haché
- 1 carotte râpée
- 1 oignon vert émincé
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 12 feuilles de gyoza
- Huile d'olive

Mélangez le chou, la carotte, l'oignon vert et le gingembre dans un bol. Placez une petite quantité de farce au centre de chaque feuille de gyoza, repliez en demi-lune et scellez les bords en pressant fermement. Badigeonnez chaque gyoza d'huile d'olive pour obtenir une texture croustillante à la cuisson. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

*Samosas aux Épinards et
Fromage*



Pour 4 personnes, 12 min

- 100 g d'épinards hachés
- 50 g de fromage feta émietté
- 1 oignon haché
- 1 pincée de cumin
- Pâte à samosas
- Huile d'olive

Dans un bol, mélangez les épinards, le fromage feta, l'oignon et une pincée de cumin. Placez une cuillerée de farce au centre de chaque feuille de pâte à samosa, repliez en triangle et scellez les bords. Badigeonnez les samosas d'huile pour une cuisson dorée et croustillante. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes.

Onion Bhajis



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 gros oignon en rondelles
- 50 g de farine de pois chiches
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de piment en poudre
- Sel
- Eau

Dans un bol, mélangez les rondelles d'oignon avec la farine de pois chiches, les graines de cumin, le curcuma, le piment en poudre et une pincée de sel. Ajoutez de l'eau progressivement pour obtenir une pâte épaisse. Enrobez chaque rondelle d'oignon de pâte, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Tostadas aux Haricots Noirs



Pour 4 personnes, 8 min

- 4 tortillas de maïs
- 200 g de haricots noirs cuits
- 1 avocat en tranches
- Fromage râpé
- Coriandre
- Sel

Écrasez légèrement les haricots noirs et assaisonnez-les avec une pincée de sel. Badigeonnez les tortillas d'huile et placez-les dans l'Air Fryer. Faites-les cuire à 180°C pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Garnissez chaque tortilla de haricots noirs, de tranches d'avocat et de fromage râpé, puis parsemez de coriandre fraîche. Servez immédiatement.

*Brochettes de Légumes au
Basilic*



Pour 4 personnes, 10 min

- Tomates cerises
- Poivrons en cubes
- Champignons
- Basilic frais
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Enfilez les tomates cerises, les cubes de poivron et les champignons sur des brochettes en alternant les ingrédients. Badigeonnez d'huile d'olive, puis saupoudrez de sel, de poivre et de basilic frais haché. Placez les brochettes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez en accompagnement ou en plat principal.

Poivrons Farcis au Quinoa



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 poivrons coupés en deux
- 100 g de quinoa cuit
- 1 tomate en dés
- 1 oignon haché
- Basilic
- Sel
- Poivre

Mélangez le quinoa cuit avec les dés de tomate, l'oignon haché, le basilic, le sel et le poivre. Remplissez chaque moitié de poivron de ce mélange. Placez les poivrons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Servez chaud en entrée ou en plat principal.

*Galettes de Pois Chiches et
Épinards*



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de pois chiches cuits
- 50 g d'épinards hachés
- 1 oignon
- 1 c. à c. de cumin
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Mixez les pois chiches, les épinards, l'oignon, le cumin, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Façonnez de petites galettes, badigeonnez-les d'huile d'olive et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez avec une sauce au yaourt et citron.

Boulettes de Lentilles aux Épices



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de lentilles cuites
- 1 oignon haché
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à c. de cumin
- Sel
- Poivre
- Chapelure

Dans un bol, écrasez les lentilles et ajoutez l'oignon, les épices, le sel, le poivre et la chapelure pour obtenir une consistance ferme. Formez des boulettes, puis placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Accompagnez d'une sauce au yaourt à la menthe.

Galettes de Maïs et Courgettes



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 courgette râpée
- 100 g de maïs en grains
- 1 œuf
- 50 g de farine
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Mélangez la courgette râpée, le maïs, l'œuf, la farine, le sel et le poivre pour former une pâte épaisse. Formez des galettes avec le mélange et badigeonnez-les d'huile. Placez les galettes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez-les en entrée ou en accompagnement.

Empanadas aux Légumes



Pour 4 personnes, 15 min

- Pâte pour empanadas
- 1 poivron rouge en dés
- 1 petite courgette en dés
- 1 petit oignon finement haché
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de paprika
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon, le poivron et la courgette jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le cumin, le paprika, le sel et le poivre et laissez cuire encore une minute. Laissez refroidir, puis déposez une cuillerée de farce sur chaque rond de pâte, repliez en deux et scellez les bords. Placez les empanadas dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12-15 minutes.

*Tofu Grillé au Gingembre et
Sésame*



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de tofu coupé en cubes
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- Sel

Mariner les cubes de tofu dans la sauce soja, le gingembre, les graines de sésame, l'huile de sésame et une pincée de sel pendant 10 minutes. Disposez le tofu dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8-10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une finition dorée.

Champignons Farcis aux Herbes



Pour 4 personnes, 12 min

- 12 champignons de Paris
- 2 c. à s. de fromage à la crème
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel
- Poivre

Mélangez le fromage à la crème avec l'ail, le persil, le sel et le poivre. Retirez les pieds des champignons et remplissez chaque chapeau de farce. Disposez les champignons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

*Patates Douces Farcies au
Guacamole*



Pour 4 personnes, 15 min

- 2 patates douces coupées en rondelles
- 1 avocat mûr
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- Sel
- Poivre
- Coriandre ciselée

Faites cuire les rondelles de patates douces dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Écrasez l'avocat avec le jus de citron, le sel et le poivre, puis garnissez chaque rondelle de guacamole. Parsemez de coriandre.

Salade de Chou Grillé au Citron



Pour 4 personnes, 12 min

- 1 petit chou coupé en quartiers
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Sel
- Poivre

Badigeonnez les quartiers de chou d'huile d'olive, de sel et de poivre. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Arrosez de jus de citron avant de servir.

Courges Spaghetti à la Sauce Tomate



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 petite courge spaghetti coupée en deux et épépinée
- 200 ml de sauce tomate
- 1 c. à c. de basilic séché
- Sel
- Poivre

Faites cuire les moitiés de courge spaghetti dans l’Air Fryer à 200°C pendant 12-15 minutes jusqu’à tendreté. À l’aide d’une fourchette, détachez la chair en filaments, puis mélangez avec la sauce tomate, le basilic, le sel et le poivre. Remettez dans l’Air Fryer 3 minutes pour réchauffer.

Beignets de Pois au Curcuma



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de pois cassés trempés et égouttés
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 petit oignon en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel
- Poivre

Mixez les pois cassés avec le curcuma, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre pour obtenir une pâte épaisse. Formez des boules et placez-les dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Falafel de Pois Chiches



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de pois chiches trempés
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 c. à s. de persil haché
- Sel
- Poivre

Mixez les pois chiches avec l'ail, le cumin, la coriandre, le persil, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance homogène. Façonnez en petites boulettes et placez dans l'Air Fryer à 180°C pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

*Pommes de Terre Grenaille
Rôties aux Herbes*



Pour 4 personnes, 15 min

- 400 g de pommes de terre grenaille
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de romarin
- 1 c. à c. de thym
- Sel
- Poivre

Mélangez les pommes de terre avec l'huile d'olive, le romarin, le thym, le sel et le poivre. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Naan à l'Ail et au Fromage



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 petits pains naan
- 1 gousse d'ail émincée
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à s. de beurre fondu
- Persil haché pour garnir

Mélangez le beurre fondu avec l'ail émincé et badigeonnez chaque naan. Saupoudrez de fromage râpé et placez dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde et que les bords soient dorés.

Beignets de Courgettes



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 courgette râpée
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- 1 c. à c. de persil haché
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Pressez la courgette râpée pour enlever l'excès d'eau, puis mélangez-la avec l'œuf, la farine, le persil, le sel et le poivre. Formez de petites galettes et badigeonnez-les légèrement d'huile. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

*Poivrons Farcis au Fromage de
Chèvre et Épinards*



Pour 4 personnes, 12 min

- 2 poivrons coupés en deux et épépinés
- 100 g de fromage de chèvre
- 50 g d'épinards hachés
- 1 c. à s. de crème fraîche
- Sel
- Poivre

Mélangez le fromage de chèvre avec les épinards, la crème, le sel et le poivre. Remplissez les moitiés de poivron de cette farce et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et le fromage doré.

*Pains Pita au Houmous et
Légumes Grillés*



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 petits pains pita
- 100 g de houmous
- 1 poivron en lanières
- 1 courgette en tranches
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Badigeonnez les légumes d'huile, salez et poivrez, puis faites-les griller dans l'Air Fryer à 200°C pendant 8 minutes. Garnissez chaque pita de houmous et de légumes grillés pour un repas végétarien savoureux.

Frites de Carottes au Paprika



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 carottes coupées en bâtonnets
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Sel
- Poivre

Mélangez les bâtonnets de carottes avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

*Bruschettas aux Tomates Cerises
et Basilic*



Pour 4 personnes, 8 min

- 4 tranches de pain
- 100 g de tomates cerises coupées en dés
- 1 c. à s. de basilic haché
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Frottez chaque tranche de pain avec l'ail, ajoutez les tomates, le basilic, un filet d'huile, du sel et du poivre. Placez les bruschettas dans l'Air Fryer à 180°C pendant 6-8 minutes, jusqu'à ce que le pain soit croustillant.

*Aubergines Grillées à la Sauce
Tahini*



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 aubergine coupée en tranches
- 1 c. à s. de tahini
- Jus d'un demi-citron
- Sel
- Poivre

Badigeonnez les tranches d'aubergine d'huile d'olive, de sel et de poivre. Faites cuire dans l'Air Fryer à 200°C pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Arrosez de sauce tahini et de jus de citron.

Galettes de Patate Douce et Épinards



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de patate douce râpée
- 50 g d'épinards hachés
- 1 œuf
- 2 c. à s. de farine
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Mélangez la patate douce avec les épinards, l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Formez des petites galettes, badigeonnez-les d'huile et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Frites de Polenta au Romarin



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de polenta cuite et refroidie
- 1 c. à s. de romarin frais haché
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Coupez la polenta en bâtonnets, mélangez-les avec le romarin, l'huile, le sel et le poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

*Frites de Courgettes au
Parmesan*



Pour 4 personnes, 12 min

- 2 courgettes coupées en bâtonnets
- 50 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- Sel
- Poivre

Trempez les bâtonnets de courgettes dans l'œuf battu, puis enrobez-les de parmesan, de sel et de poivre. Disposez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Chou-Fleur Grillé aux Épices



Pour 4 personnes, 15 min

- 1 petit chou-fleur coupé en fleurettes
- 1 c. à s. de curry
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Mélangez les fleurettes de chou-fleur avec le curry, l'huile, le sel et le poivre. Placez dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées.



POUR LES ENFANTS

[Bouchées Magiques de Poulet](#)

[Poisson Pirate Pané](#)

[Brochettes de Poulet Arc-en-Ciel](#)

[Galettes Croquantes de Carottes et Pommes de Terre](#)

[Bâtonnets de Courgette au Parmesan](#)

[Mini Quesadillas de Cheesy le Sourire](#)

[Super Tenders de Tofu Pané](#)

[Frites Rigolotes de Pois Chiches](#)

[Mini Burgers Arc-en-Ciel](#)

[Boules de Pomme de Terre Surprise](#)

[Bouchées de Pain Pita au Fromage et Tomates](#)

[Croque-Monsieur Miniature](#)

[Rouleaux de Pizza Rigolos](#)

[Pizzettes de Courgettes Rigolotes](#)

[Frites de Betterave Colorées](#)

[Chips de Courgette](#)

[Bâtonnets de Carotte au Miel](#)

[Croquettes de Brocoli et Fromage](#)

[Popcorn de Chou-Fleur](#)

[Bâtonnets de Fromage Panés](#)

[Mini Boulettes de Légumes](#)

[Chips de Banane](#)

[Galettes de Riz et Légumes](#)

[Croquettes de Courge et Fromage](#)

[Frites de Céleri-Rave](#)

[Tartines de Confiture et Banane](#)

[Boules de Fromage et Tomates](#)

[Bâtonnets de Patate Douce](#)

[Galettes de Pois Chiches et Carottes](#)

[Muffins aux Légumes](#)

Bouchées Magiques de Poulet



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de blanc de poulet
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Coupez le poulet en petits morceaux. Trempez chaque morceau dans l'œuf battu, puis enrobez-le de chapelure. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez dans le panier de l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Poisson Pirate Pané



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de filets de poisson (cabillaud)
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Coupez les filets en bâtonnets. Passez chaque bâtonnet dans l'œuf battu, puis enrobez-le de chapelure. Badigeonnez d'huile d'olive et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Brochettes de Poulet Arc-en-Ciel



Pour 4 personnes, 12 min

- 200 g de poulet en morceaux
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Enfilez les morceaux de poulet et de poivrons colorés sur des petites brochettes. Badigeonnez d'huile d'olive, salez et poivrez. Placez les brochettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

***Galettes Croquantes de Carottes
et Pommes de Terre***



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 carotte râpée
- 1 pomme de terre râpée
- 1 œuf
- 1 c. à s. de farine
- Sel
- Poivre

Mélangez la carotte et la pomme de terre râpées avec l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Formez des petites galettes. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

*Bâtonnets de Courgette au
Parmesan*



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 courgette
- 30 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- Chapelure
- Sel
- Poivre

Coupez la courgette en bâtonnets. Trempez-les dans l'œuf battu, puis enrobez-les de parmesan et de chapelure. Salez, poivrez et faites cuire dans l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes.

*Mini Quesadillas de Cheesy le
Sourire*



Pour 4 personnes, 8 min

- 4 petites tortillas de maïs
- 100 g de fromage râpé (cheddar ou mozzarella)
- Huile d'olive

Placez du fromage râpé sur une moitié de chaque tortilla, puis pliez-les. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Super Tenders de Tofu Pané



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de tofu ferme
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

Coupez le tofu en bâtonnets. Passez chaque bâtonnet dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Frites Rigolotes de Pois Chiches



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Paprika doux

Égouttez les pois chiches et mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et une pincée de paprika. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en les secouant à mi-cuisson.

Mini Burgers Arc-en-Ciel



Pour 4 personnes, 12 min

- 4 mini pains à burger
- 200 g de galettes de légumes (carottes, pois chiches, courgettes)
- Fromage en tranches
- Ketchup

Placez les galettes de légumes dans l’Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes. Assemblez les mini burgers avec le pain, les galettes, une tranche de fromage et une touche de ketchup.

*Boules de Pomme de Terre
Surprise*



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de purée de pommes de terre
- 50 g de fromage en cubes
- Chapelure
- 1 œuf
- Sel
- Poivre

Façonnez des boules de purée de pommes de terre en ajoutant un cube de fromage au centre. Passez chaque boule dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes.

*Bouchées de Pain Pita au
Fromage et Tomates*



Pour 4 personnes, 8 min

- 2 pains pita
- 100 g de fromage râpé
- 6 tomates cerises coupées en deux
- Huile d'olive

Coupez les pains pita en petits morceaux. Garnissez-les de fromage râpé et de demi-tomates cerises. Badigeonnez d'un peu d'huile et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Croque-Monsieur Miniature



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon
- 50 g de fromage râpé
- Beurre

Beurrez un côté de chaque tranche de pain. Placez une tranche de jambon et une pincée de fromage râpé entre deux tranches, côté beurré vers l'extérieur. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Rouleaux de Pizza Rigolos



Pour 4 personnes, 10 min

- 4 tranches de pâte à pizza
- 50 g de sauce tomate
- 50 g de fromage râpé
- 2 tranches de jambon haché

Étalez une fine couche de sauce tomate sur chaque tranche de pâte, ajoutez le fromage râpé et les morceaux de jambon. Roulez-les fermement et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Pizzettes de Courgettes Rigolotes



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 courgette en tranches épaisses
- 50 g de sauce tomate
- 50 g de fromage râpé
- Origan

Disposez les tranches de courgette dans le panier de l'Air Fryer. Garnissez chaque tranche de sauce tomate et de fromage, saupoudrez d'origan. Faites cuire à 180°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Frites de Betterave Colorées



Pour 4 personnes, 10 min

- 2 betteraves coupées en bâtonnets
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

Mélangez les bâtonnets de betterave avec l'huile et le sel. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

Chips de Courgette



Pour 4 personnes, 8 min

- 1 courgette coupée en fines rondelles
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Parmesan râpé

Mélangez les rondelles de courgette avec l'huile, le sel, le poivre, et une pincée de parmesan. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Bâtonnets de Carotte au Miel



Pour 4 personnes, 10 min

- 2 carottes coupées en bâtonnets
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Mélangez les bâtonnets de carotte avec le miel et l'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une belle caramélisation.

Croquettes de Brocoli et Fromage



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de brocoli cuit
- 50 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Chapelure
- Sel
- Poivre

Écrasez le brocoli et mélangez avec le fromage, l'œuf, le sel, et le poivre. Formez des petites boules, enrobez-les de chapelure. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Popcorn de Chou-Fleur



Pour 4 personnes, 8 min

- 200 g de petits bouquets de chou-fleur
- 1 c. à s. de paprika doux
- Huile d'olive
- Sel

Mélangez les morceaux de chou-fleur avec le paprika, l'huile d'olive, et le sel. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 200°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Bâtonnets de Fromage Panés



Pour 4 personnes, 8 min

- 150 g de mozzarella coupée en bâtonnets
- 1 œuf battu
- Chapelure
- Huile d'olive

Trempez les bâtonnets de mozzarella dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fondants.

Mini Boulettes de Légumes



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de légumes variés (carotte, courgette, pomme de terre) râpés
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- Sel
- Poivre

Mélangez les légumes râpés avec l'œuf, la chapelure, le sel, et le poivre. Formez de petites boulettes et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Chips de Banane



Pour 4 personnes, 8 min

- 2 bananes coupées en fines rondelles
- Huile d'olive
- Miel (facultatif)

Badigeonnez les rondelles de banane d'un peu d'huile d'olive. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Ajoutez un filet de miel pour une touche sucrée.

Galettes de Riz et Légumes



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de riz cuit
- 50 g de légumes variés hachés (carotte, poivron)
- 1 œuf
- Sel
- Poivre

Mélangez le riz, les légumes et l'œuf. Formez de petites galettes et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

*Croquettes de Courge et
Fromage*



Pour 4 personnes, 10 min

- 200 g de courge cuite et écrasée
- 50 g de fromage râpé
- 1 œuf
- Chapelure
- Sel
- Poivre

Mélangez la purée de courge avec le fromage, l'œuf, le sel, et le poivre. Formez des petites boules, enrobez-les de chapelure et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Frites de Céleri-Rave



Pour 4 personnes, 10 min

- 1 céleri-rave coupé en bâtonnets
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Mélangez les bâtonnets de céleri-rave avec l'huile, le sel, et le poivre. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

Tartines de Confiture et Banane



Pour 4 personnes, 5 min

- 4 tranches de pain
- 50 g de confiture de fraise
- 1 banane en rondelles

Tartinez les tranches de pain de confiture et disposez des rondelles de banane par-dessus. Placez-les dans l'Air Fryer et faites griller à 180°C pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré.

Boules de Fromage et Tomates



Pour 4 personnes, 8 min

- 100 g de fromage à pâte dure coupé en cubes
- Chapelure
- 6 tomates cerises

Enrobez chaque cube de fromage de chapelure et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondant et doré. Servez avec des tomates cerises pour une touche de fraîcheur.

Bâtonnets de Patate Douce



Pour 4 personnes, 10 min

- 2 patates douces coupées en bâtonnets
- Huile d'olive
- Sel
- Cannelle (facultatif)

Mélangez les bâtonnets de patate douce avec l'huile et le sel. Ajoutez une pincée de cannelle pour une saveur sucrée. Placez-les dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Galettes de Pois Chiches et Carottes



Pour 4 personnes, 10 min

- 100 g de pois chiches en purée
- 1 carotte râpée
- 1 œuf
- Sel
- Poivre
- Herbes au choix

Mélangez les pois chiches avec la carotte, l'œuf, le sel, le poivre, et les herbes. Formez de petites galettes et placez-les dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Muffins aux Légumes



Pour 4 personnes, 12 min

- 100 g de légumes variés hachés (carotte, courgette, poivron)
- 1 œuf
- 50 g de farine
- 50 ml de lait
- Sel
- Poivre

Mélangez les légumes, l'œuf, la farine, et le lait jusqu'à obtenir une pâte. Versez dans des moules à muffins compatibles avec l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Chef Bengée



Chef Bengée, amateur passionné devenu chef au fil des années, est reconnu pour ses recettes innovantes et savoureuses qui marient tradition et modernité.

Avec une passion profonde pour les ingrédients frais et de qualité, il a développé un style unique qui séduit les amateurs de bonne cuisine. Sa philosophie culinaire repose sur la simplicité, la fraîcheur et le respect des saveurs naturelles. Chef Bengée crée des plats accessibles à tous, permettant aux cuisiniers amateurs de réaliser des mets délicieux et sophistiqués à la maison. Son premier livre de cuisine partage son amour pour la gastronomie et ses astuces pour une cuisine gourmande et équilibrée. Découvrez ses conseils et recettes inspirantes pour transformer chaque repas en une expérience culinaire mémorable.