

MANON LAPIERRE



107 RECETTES PARFAITES
DE L'ENTRÉE AU DESSERT

AIR FRYER

✓
TESTÉES
APPROUVÉES
DÉVORÉES

SAINTJEAN

Ce livre a été entièrement
imaginé, créé et fabriqué au Québec.



Saint-Jean Éditeur
est une maison d'édition québécoise
fondée en 1981.

Guy Saint-Jean Éditeur

4490, rue Garand
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6
450 663-1777
info@saint-jeanediteur.com
saint-jeanediteur.com

.....
Données de catalogage avant publication disponibles à
Bibliothèque et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.

.....
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC
pour nos activités d'édition.



Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2022

Révision : Linda Nantel
Correction d'épreuves : Jocelyne Cormier
Conception graphique de la couverture et des pages intérieures : Christiane Séguin
Stylisme culinaire et accessoires : Sonia Lizotte
Photographies : Natércia Cabeceiras, excepté p. 30-31, p. 68-69, p. 144-145, p. 176-177,
p. 194-195 © Depositphotos

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2022

ISBN : 978-2-89827-361-2
PDF : 978-2-89827-362-9

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé au Canada
1^{re} impression, août 2022

Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)
Guy Saint-Jean Éditeur est membre de
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).



Sommaire

Introduction	5
Guide d'accompagnement	6
Petits-déjeuners	19
Apéros – entrées – bouchées	31
Plats principaux	69
Légumes	145
Garnitures, pains et accompagnements	177
Desserts	195
Index	210



*Il faudrait vivre dans une grotte pour ne pas avoir
entendu parler de la folie du air fryer, cette fameuse
friteuse à air chaud qui « frit » sans huile.*

Introduction

Il y a cinq ans, j'étais la plus sceptique parmi les plus sceptiques. « Si tu es pour manger de la friture, manges-en de la vraie, mais manges-en moins souvent » était ma réponse à ceux qui me vantaient les vertus de cet appareil. À AIR?! Mais qui donc a envie de frire des aliments avec de l'air!?

En raison de mon boulot de blogueuse et de youtubeuse culinaire, mais surtout à cause de ma curiosité intrinsèque, je me devais tout de même de tester la chose.

Mais quelle est cette fameuse chose exactement? Eh bien... pour mieux comprendre, il faut retirer le mot friteuse... de l'affaire. Il faudrait plutôt l'appeler minifour à super convection.

Cette impressionnante super convection combine l'effet d'un puissant ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur d'un appareil qui, lui, est beaucoup plus petit qu'une cuisinière traditionnelle. On arrive ainsi à saisir les aliments bien plus rapidement et efficacement, la surface de la nourriture s'assèche et grille plus vite, d'où la ressemblance avec les mets... frits.

Les adeptes et les nouveaux propriétaires d'air fryer ont donc tendance à utiliser celui-ci comme solution de rechange à la friture, avec peu ou pas d'huile. Car, avouons-le, la grande friture à la maison est intimidante, malodorante et effrayante (on a tous vu ces vidéos YouTube d'explosion d'huile dans une cuisine).

Lorsqu'on commence à se familiariser avec l'appareil, on réalise rapidement son potentiel au-delà de la « friture ». J'espère que ce livre vous sortira de votre zone de confort. C'est vrai, les frites sont franchement pas pires, mais c'est bien plus, et il est temps de passer au niveau suivant.

L'air fryer a sa place sur votre comptoir de cuisine, comme dans la chambre d'étudiant de fiston ou même en camping (si vous avez de l'électricité, bien sûr!). Cette machine m'a moi-même surprise lors de 90 % des tests que j'ai effectués pour le blogue La petite bette et pour ce livre.

Depuis, les gens de mon entourage me font plein de blagues à ce sujet. Un vrai *running gag*...

- Bon, j'imagine que tu as AUSSI fait ça au air fryer?
- Bien sûr! que je réponds avec mon air de fière-pet.

Alors maintenant, c'est à votre tour...



Guide d'accompagnement

Comment lire ce livre

Compte tenu de la quantité et de la variété de modèles d'air fryer sur le marché, familiarisez-vous d'abord avec les instructions d'utilisation et de sécurité fournies avec votre appareil. Cet ouvrage est un guide qui a pour but de vous inspirer, mais tout ce qui concerne les températures, les temps de cuisson, les surfaces de cuisson et les résultats peut différer selon le modèle utilisé. La première fois que vous testerez une recette de ce livre, il est important de rester à proximité pour surveiller la cuisson. Au besoin, ajustez les températures et les durées selon les résultats obtenus avec votre appareil.

Modes de cuisson

Toutes les recettes sont en mode « AIR FRY » ou cuisson standard de votre friteuse à air, à moins d'indication contraire. Pourquoi? Parce que c'est comme le bouton « popcorn » de votre four à micro-ondes. Outre la fonction déshydratation, la majorité des autres boutons sont tout simplement des raccourcis. Votre voisine n'a peut-être pas le piton « Poulet » sur son air fryer. Moi non plus. Mais nous pouvons tous contrôler la température pour le faire cuire.

Préchauffer ou ne pas préchauffer : telle est la question

Le réchauffage des friteuses à air se fait tellement rapidement que je ne recommande généralement pas de les préchauffer SAUF si je le spécifie dans la recette. C'est ainsi que j'ai testé toutes les recettes de ce livre afin d'obtenir une uniformité de cuisson valable pour tous les appareils.

Superposer ou faire plusieurs fournées ?

Les directives données dans ce livre sont là pour vous guider. Pour certains ingrédients, surtout ceux en panure, vous devez vous assurer de ne pas faire de chevauchement, mais vous pouvez superposer les aliments si vous possédez une grille surélevée pour votre air fryer (voir Astuces et accessoires, page 10).

Certaines recettes classiques trouvées sur Internet suggèrent de ne pas trop remplir le panier de l'appareil, notamment pour la cuisson des ailes de poulet ou du tofu croustillant, mais j'ai eu autant de succès en enfreignant cette règle à condition de remuer le panier régulièrement durant la cuisson.

PHILIPS

Fat Removal technology



Les huiles

Une des grandes sources de confusion quant à la cuisson au air fryer est de savoir si l'utilisation de l'huile est requise. La friteuse à air ne nécessitera jamais autant d'huile que la friteuse traditionnelle. Seule une petite quantité d'huile peut contribuer à saisir les aliments plus efficacement et à leur donner une belle couleur dorée.

Dans chaque recette de ce livre, j'indique de quelle manière je recommande l'utilisation de l'huile. Les aliments qui sont naturellement assez gras, comme les ailes de poulet avec la peau, ne nécessitent pas l'ajout d'huile. En revanche, un aliment naturellement humide et léger pourrait bénéficier d'une petite quantité pour éviter de sécher au lieu de dorer.

Toute huile qui résiste bien à la chaleur – la majorité des air fryer ne dépassent pas 200 °C (400 °F) – peut être utilisée, selon vos préférences, vos goûts ou votre diète. Mes favorites sont celles d'olive légère, de caméline, de pépins de raisin, d'avocat ou de coco. Dans un bol, on peut mélanger les ingrédients avec l'huile et déposer le tout dans le panier du air fryer. On peut aussi badigeonner les aliments d'huile à l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou utiliser un vaporisateur de cuisine.

Cependant, mon expérience avec les bouteilles avec vaporisateur à usage multiple a été plutôt inégale. On obtient souvent un simple jet plutôt qu'une fine brume. Il vous faudra essayer et prier que votre bouteille favorite le demeure.

Si je recommande l'huile en vaporisateur dans une recette, je vous suggère de vaporiser le panier avant de démarrer votre air fryer et de vaporiser les aliments avant de les déposer dans le panier. Si vous n'avez pas de vaporisateur, vous pouvez verser une petite quantité d'huile dans une assiette et en enduire délicatement les aliments.

Par ailleurs, l'huile n'est presque jamais nécessaire pour réchauffer ou cuire les aliments surgelés vendus à l'épicerie.

ATTENTION

La majorité des fabricants ne recommandent pas l'utilisation des aérosols de cuisson à l'huile végétale (de type PAM) dans votre air fryer, car ceux-ci pourraient endommager les pièces et les parois de l'appareil.

Appareils

Sur les réseaux sociaux, voici la question qui revient le plus souvent dans les groupes d'air fryer : quel appareil choisir ? Je ne répondrai pas à cette question dans ce livre. Ce que je peux vous dire, pour avoir essayé plusieurs modèles différents, c'est qu'ils font tous sensiblement la même chose. Ce sera tout.



Manon, pèse su'l'piton

Certains appareils offrent plus de fonctionnalités que d'autres (voir Modes de cuisson, page 6, pour connaître mon point de vue sur ce sujet): Grill - Steak - Chicken - Bake, alouette! mais la technologie derrière la friteuse à air demeure sensiblement la même, peu importe la marque.

Avertissement pour les modèles à deux paniers

J'adore la commodité des modèles à deux paniers, mais lors de mes tests, la cuisson semblait parfois moins rapide lorsque je cuisinais de cette manière en respectant le même temps, la même recette et la même température qu'avec un autre modèle de 1500 watts à un seul panier. Le cas échéant, soyez prêt à faire les ajustements nécessaires (température, temps de cuisson).

Air fryer versus mode de cuisson « Air Fry »

À ceux qui me demandent si leur cuisinière à convection dotée du mode « AIR FRY » fait la même chose que l'appareil de comptoir, je répondrai non en me fiant à mon expérience. La raison est simple : le four étant plus grand, on arrive rarement à égaler la puissance de l'effet de convection de l'air chaud d'un appareil de comptoir.

Il existe aussi des petits fours de surface avec des modes « AIR FRY » que j'ai aussi testés. Là encore, la joie est de pouvoir faire cuire une quantité importante d'aliments à la fois, mais il vous faudra plus de temps pour obtenir le même résultat.

Je vous suggère de choisir un appareil selon les quantités d'aliments que vous cuisinerez au quotidien en vous assurant que le ou les paniers suffiront à la tâche, sans devoir faire plusieurs fournées pour tout cuire.

Ensuite, je vous conseille d'analyser la facilité de nettoyage, car il est nécessaire de le laver après chaque usage. Ça se fait facilement et rapidement dans la plupart des cas avec du détergent pour laver la vaisselle. D'autres vont mettre le panier ou les accessoires au lave-vaisselle, mais il est important de vérifier si le fabricant le recommande ou non.

Enfin, vous pouvez lire les 312 431 articles consacrés à ce sujet sur Internet, les commentaires d'acheteurs sur les sites transactionnels, les magazines de consommation, les conversations redondantes dans les groupes de cuisine sur les réseaux sociaux... sans jamais trouver de réponse définitive. Ou vous pouvez décider d'acheter un appareil et commencer immédiatement à cuisiner.

Astuces et accessoires

On peut cuire presque tout à la friteuse à air. Si, si, je vous le jure. À l'exception de mon test de churros qui a fini en crêpe (R.I.P.) et les oignons frits que j'ai testés 17 fois sans jamais être satisfaite. Certains trucs sont moins adaptés, comme les mijotés (évidemment), les panures mouillées style tempura ou anglaises à la bière, ou ce qui est trop gros ou trop long à cuire comme une dinde, mais j'ai réussi avec brio un canard entier (recette page 82)!

Voici mes accessoires favoris qui permettent de varier les types de cuisson :

- grille surélevée (avec ou sans pics à brochettes);
- moules en silicone ou en métal ;
- casserole en métal, en fonte ou en céramique ;
- papier parchemin troué ou tapis en silicone troué.

Plusieurs recettes recommandent d'utiliser du papier parchemin pour réduire le nettoyage de l'appareil. Lors de mes nombreux tests, j'ai constaté qu'une feuille de papier parchemin peut nettement altérer la cuisson puisque l'air ne circule plus aussi bien dans le panier. Il existe une version trouée qui m'a été fort utile, mais je suggère surtout les pellicules en silicone trouées, car elles sont plus durables.

ATTENTION

NE LAISSEZ JAMAIS de papier parchemin dans un air fryer s'il n'y a pas d'aliment. Il pourrait s'envoler, coller à l'élément et prendre feu. N'en utilisez pas non plus si vous n'avez que quelques ingrédients, car les côtés du papier parchemin pourraient remonter vers le haut et brûler pendant la cuisson. Servez-vous plutôt d'un tapis en silicone ou mettez les ingrédients directement dans le panier.

Feuille de papier aluminium

Les débats sont nombreux sur l'usage du papier aluminium dans une friteuse à air. Tout comme le papier parchemin, je ne le recommande que si le poids des ingrédients est suffisant pour maintenir le papier en place et l'empêcher de s'envoler. Les assiettes et les contenants en aluminium bien remplis font très bien le boulot, mais je préfère les casseroles et les petits plats allant au four que l'on peut nettoyer et réutiliser.

Moule en silicone



Papier parchemin troué

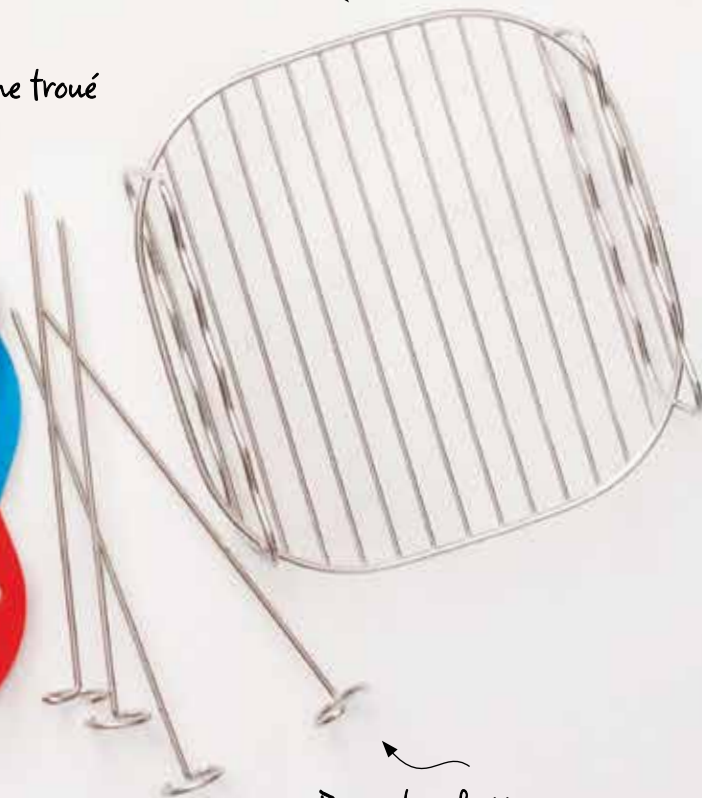


Cassolette en métal,
en fonte ou en céramique



Grille surélevée

Tapis en silicone troué



Pics à brochettes

Repas
en moins de
15 minutes

10 raccourcis au air fryer pour les soirs de semaine

- 1** Crevettes congelées grosseur 20-30, assaisonnées au goût : cuire à 200 °C (400 °F) pendant 10 minutes.
- 2** Réchauffer les plats et les mets vendus au rayon des surgelés – en moins de temps.
- 3** Pâtés et empanadas du commerce, à réchauffer.
- 4** Bavette prémarinée : cuire à 190 °C (375 °F) pendant 3 à 7 minutes selon l'épaisseur et la cuisson désirée.
- 5** Filet de saumon mariné + Brocolini *al dente* grillé : cuire à 185 °C (360 °F) pendant 5 à 10 minutes.
- 6** Poutine avec des frites surgelées : cuire les frites au air fryer à 200 °C (400 °F) pendant 10 minutes et garnir ensuite avec sauce et fromage en grains.
- 7** Hot-dog : cuire les saucisses au air fryer à 200 °C (400 °F) pendant 4 minutes, mettre les saucisses dans les pains beurrés et cuire 2 minutes de plus. Garnir au goût.
- 8** Baguette merguez : exactement comme la recette de hot-dog, mais avec des saucisses merguez (fines) et une baguette fraîche ou un pain à sous-marin.
- 9** Quesadillas touski : tortillas, fromage, restes de tofu, légumes grillés, steak, poulet, haricots, etc. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 4 à 7 minutes.
- 10** La grande majorité des recettes de ce livre !

Les chapelures

Pour obtenir l'effet « friture » désiré, on doit parfois tricher un peu en utilisant une panure ou une chapelure qui donnera le croustillant recherché. Voici mes recettes favorites de chapelures que j'emploie dans plusieurs recettes de ce livre.

On trouve sur Internet une foule de recettes pour la friteuse à air qui utilisent le panko. J'aime beaucoup cette chapelure japonaise, je m'en sers d'ailleurs dans plusieurs recettes de ce livre, mais je la trouve parfois trop croustillante et banale. C'est pourquoi j'aime bien varier la chapelure ou la panure selon l'aliment ou le plat que je cuisine.

Quand il est question de chapelure panko fine dans ce livre, il s'agit simplement de chapelure panko du commerce que l'on pulvérise au robot culinaire. On peut aussi la broyer pendant quelques minutes avec le dessous d'un verre en la laissant dans son sac. La texture du panko est intéressante, mais elle est parfois trop grossière pour bien adhérer aux ingrédients, ce qui empêche d'obtenir un résultat optimal.

La chapelure sans gluten

On peut remplacer les chapelures suivantes par des versions sans gluten. Comme elles ne servent qu'à enrober les aliments, il n'est pas nécessaire de prendre autant de précautions que lorsqu'on fait ce genre de substitution en boulangerie ou en pâtisserie. Par contre, étant donné que certaines farines ou chapelures sans gluten sont parfois plus grasses, elles pourraient griller plus rapidement. Surveillez donc les aliments de près lors de votre premier test.

Chapelure panko : remplacer par des céréales de riz soufflé (de type Rice Krispies) pulvérisées au robot culinaire.

Chapelure nature : remplacer par de la chapelure de pain sans gluten.

Farine tout usage : remplacer par une farine sans gluten.

CHAPELURE À L'ITALIENNE

35 g (¼ de tasse) de farine tout usage

60 g (½ tasse) de chapelure nature

1 c. à thé de sel

¼ de c. à thé d'origan séché

¼ de c. à thé de poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

CHAPELURE À L'ITALIENNE AU PARMESAN

1 recette de chapelure à l'italienne
(recette précédente)

2 c. à soupe de parmesan, râpé

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur.

Chapelure panko



Chapelure à l'italienne



*Chapelure à l'italienne
au parmesan*



PANURE AUX AMANDES

70 g (½ tasse) d'amandes effilées, broyées en chapelure grossière

2 c. à soupe de parmesan ou de pecorino

30 g (½ tasse) de chapelure panko

½ c. à thé de poivre

½ c. à thé de sel d'ail

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur.

CHAPELURE PERSIL ET CITRON

60 g (½ tasse) de chapelure nature fine

65 g (½ tasse) de farine tout usage

2 c. à thé d'épices Old Bay

1 c. à thé de sel

Quelques tours de moulin à poivre

Ajouter à la dernière minute :

Persil frais

Le zeste d'un citron râpé ou ½ c. à thé d'assaisonnement herbes et citron du commerce

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

Panure aux amandes



Chapelure persil et citron



Les sauces



Sauce vinaigrette
tahini-citron

SAUCE VINAIGRETTE TAHINI-CITRON

80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse) de tahini

1 gousse d'ail, hachée

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable

$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel marin

Environ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau
(la verser peu à peu jusqu'à l'obtention
de la consistance désirée)

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique
muni d'un couvercle. Garder au frigo.



Pico de gallo

PICO DE GALLO, LA SALSA FRAÎCHE MEXICAINE (photo ci-contre)

Cette préparation crue est remplie de fraîcheur. Contrairement à la salsa qui est cuite et peut se décliner en de nombreuses variantes, le pico de gallo contient généralement les mêmes ingrédients : tomates, oignons hachés, coriandre, piments forts, jus de lime et sel.

2 ou 3 tomates, en dés

½ oignon espagnol, haché finement

1 ou 2 piments jalapenos, hachés finement

Les feuilles de 1 botte de coriandre, ciselées

Jus de lime

Sel

Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réfrigérer.

SAUCE VINAIGRETTE FROMAGÉE (recette non illustrée)

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive

50 g (½ tasse) de parmesan, râpé

60 ml (¼ de tasse) de jus de citron

1 c. à thé de sel

Poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle. Garder au frigo.

SAUCE TREMPETTE STYLE RANCH (recette non illustrée)

1 c. à soupe de fromage à la crème

3 c. à soupe de yogourt nature

1 c. à thé d'assaisonnement Ranch

1 c. à soupe de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Garder au frigo.

TREMPETTE-MAYONNAISE AU CARI (recette non illustrée)

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

1 à 2 c. à thé de poudre de cari (ajuster la quantité au goût)

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle. Garder au frigo.



PETITS- DÉJEUNERS

ŒUF DANS LE TROU DE BAGEL

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 6 minutes

Nous avons toujours le souci de réussir nos œufs dans le trou de bagel avant de les tester au air fryer, car il n'est pas facile de conserver un jaune d'œuf coulant tout en faisant griller le dessus du bagel. Cette recette toute simple est parfaite pour un brunch, un petit-déjeuner pressé ou, comme on le fait chez nous, un souper-déjeuner !

1 bagel, coupé en deux à l'horizontale

2 œufs

30 g (¼ de tasse) de fromage au choix
(comté, gruyère, cheddar, etc.), râpé

Sel et poivre du moulin

1. Déposer une feuille de papier parchemin huilée au fond du panier du air fryer.

2. Placer les moitiés de bagel dans le panier de cuisson, face coupée vers le bas.

3. Casser un œuf dans chaque trou de bagel. Saler et poivrer au goût, puis couvrir de fromage.

4. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 6 minutes.



PETITES PATATES À DÉJEUNER

Donne 320 g (2 tasses) • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 15 minutes

Il est facile de préparer chez soi des petites pommes de terre en dés aussi bonnes que celles qu'on nous sert dans les restos de petit-déjeuner en utilisant très peu d'huile. Assaisonnez-les à votre goût. Personnellement, j'aime bien y ajouter des herbes salées ou simplement du sel et du poivre.

**1 grosse pomme de terre Russet
ou à chair jaune, en dés
ou 320 g (2 tasses) de pommes de terre
grelots, en dés**

1 c. à soupe d'huile d'olive

Assaisonnement au choix

1. Dans un bol, mélanger les pommes de terre et l'huile d'olive. Assaisonner au goût.

2. Déposer les pommes de terre dans le panier de cuisson.

3. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 15 minutes en remuant deux ou trois fois en cours de cuisson, surtout si les dés de pommes de terre se chevauchent.

Astuce

Si vous êtes vraiment pressé, utilisez des pommes de terre surgelées. La cuisson sera moins longue et il n'est pas nécessaire d'y ajouter quoi que ce soit.

HUEVOS RANCHEROS

2 portions • Cuisson 200 °C (400 °F) – 5 minutes

Un des petits-déjeuners favoris de fiston et moi. Les huevos rancheros sont des tortillas mexicaines garnies de haricots, de fromage et d'un œuf frit.

Un plat du matin parfait pour les athlètes et les gourmands !

**65 g (¼ de tasse) de haricots frits
(refried beans)**

2 tortillas de maïs

**30 g (¼ de tasse) de monterey jack
au jalapeno, râpé**

2 œufs

1 c. à soupe d'huile d'olive

**Pico de gallo (recette page 17)
ou salsa piquante**

1. Répartir les haricots sur les tortillas.
2. Parsemer de fromage.
3. Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).
4. Déposer une tortilla à la fois dans le panier de cuisson.
5. Cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné au goût et que le pourtour des tortillas soit légèrement grillé.
6. Entre-temps, cuire les œufs au goût dans une poêle, dans l'huile, puis les déposer sur le fromage gratiné.
7. Servir avec du pico de gallo ou de la salsa piquante.





BOUCHÉES AUX ŒUFS

Donne 7 bouchées • Cuisson : 190 °C (375 °F) puis 185 °C (360 °F) – 14 à 16 minutes

On peut préparer ces bouchées à l'avance et les réchauffer 2 minutes dans l'air fryer juste avant de les servir.

3 tranches de bacon, en lanières

6 œufs, battus

**60 g (½ tasse) de fromage au choix
(comté, gruyère, cheddar, etc.), râpé**

Sel et poivre du moulin

- 1.** Répartir le bacon dans 7 cavités d'un moule à bouchées en silicone.
- 2.** Déposer le moule dans le panier de cuisson. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 4 minutes.
- 3.** Éponger l'excédent de gras au fond de chaque cavité à l'aide d'un essuie-tout.
- 4.** Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger les œufs battus avec la moitié du fromage, le sel et le poivre.
- 5.** Verser la préparation aux œufs dans les moules, puis garnir du reste de fromage.
- 6.** Cuire à 185 °C (360 °F) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient prêts.

PAIN DORÉ EN CROÛTE DE PANKO

Donne 4 tranches • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 7 à 8 minutes

Du vrai bon pain doré croustillant qui épatera vos invités à l'heure du brunch !

4 tranches de pain de campagne très épaisses

2 œufs

125 ml (½ tasse) de lait

2 c. à soupe de sucre

½ c. à thé d'extrait de vanille

30 g (½ tasse) de chapelure panko

Fruits frais au choix, sucre glace et sirop d'érable

Huile en vaporisateur

1. Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).
2. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, le sucre et la vanille.
3. Étaler la chapelure dans une assiette.
4. Déposer les tranches de pain dans la préparation d'œufs et laisser reposer environ 1 minute.
5. Enrober les tranches de chapelure de chaque côté.
6. Vaporiser les tranches d'un peu d'huile, puis les déposer sur la grille accessoire (voir page 11) ou directement au fond du panier.
7. Cuire pendant 4 minutes. Retourner les tranches et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le pain soit doré.
8. Garnir de fruits, saupoudrer de sucre glace et arroser de sirop d'érable.

Astuce

Le pain choisi pour cette recette doit être assez dense. Une baguette coupée en biseaux ou une belle miché de la veille fera l'affaire, mais n'utilisez surtout pas un pain de mie blanc carré, car il s'autodétruira en pleine cuisson.





QUICHE EN GROÛTE DE POMMES DE TERRE

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) puis 180 °C (350 °F) – 15 à 20 minutes

Utilisez une petite casserole de 15 cm (6 po) pour transformer des pommes de terre rissolées ou râpées en quiche gourmande et nourrissante. Une belle recette pour le petit-déjeuner !

**½ boîte de 60 g de pommes de terre rissolées
(hash brown) ou 160 g (1 tasse) de
pommes de terre, râpées**

3 œufs

**50 g (⅓ de tasse) de légumes au choix
(champignons, asperges, poivrons, etc.), cuits**

2 c. à soupe de fromage au choix, râpé

Sel et poivre du moulin

Huile en vaporisateur

- 1.** Huiler le fond de la petite casserole. À l'aide d'une fourchette, répartir les pommes de terre au fond et sur les parois, puis les vaporiser légèrement d'huile.
- 2.** Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour de la croûte soit légèrement grillé (ce sera plus long pour les pommes de terre que l'on a râpées soi-même que pour celles du commerce).
- 3.** Entre-temps, battre les œufs dans un bol, puis ajouter les légumes et le fromage. Saler et poivrer au goût. Verser sur la croûte de pommes de terre.
- 4.** Poursuivre la cuisson à 180 °C (350 °F) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit prise.



APÉROS

ENTRÉES

BOUCHÉES

ACRAS DE MORUE

Donne 16 acras • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 10 minutes

450 g (1 lb) de morue salée

500 ml (2 tasses) de lait

500 ml (2 tasses) d'eau

1 oignon, coupé en deux

2 gousses d'ail entières

1 petit oignon, haché finement

450 g (1 lb) de pommes de terre, pelées (3 ou 4 afin d'obtenir la même quantité que la morue)

Herbes fraîches au choix
(persil, coriandre, ciboulette)

2 œufs (séparer les blancs des jaunes)

130 g (1 tasse) de chapelure persil et citron
(recette page 15)

1 à 2 limes ou citrons, en quartiers

Sauce épicée ou sauce tartare

Sel et poivre du moulin

Huile en vaporisateur

*Qu'on les appelle acras,
galettes ou croquettes,
c'est vraiment délicieux.*

1. Vingt-quatre heures avant la cuisson, déposer la morue salée dans un bol d'eau. Changer l'eau au moins quatre fois au cours de cette période afin de bien dessaler le poisson.

2. Dans une grande casserole, porter le lait et l'eau à ébullition. Réduire le feu, ajouter l'oignon, les gousses d'ail et la morue. Laisser mijoter environ 15 minutes ou selon la grosseur des pièces de morue – ce sera plus rapide pour des « bits » gaspésiennes !

3. Déposer la morue dans un plat et laisser le bouillon dans la casserole. Laisser refroidir un peu le poisson avant de l'émietter.

4. Cuire les pommes de terre dans le bouillon réservé jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres pour être réduites en purée.

5. Retirer l'oignon et l'ail de la casserole, puis les hacher finement pour les ajouter à la morue émiettée.

6. Presser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée, puis les déposer sur la morue. Ajouter les herbes et les jaunes d'œufs et bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

7. Dans un bol, monter les blancs d'œufs en neige. Incorporer délicatement à la préparation de morue. Si c'est trop mou, mettre au congélateur environ 10 minutes.

8. Façonner 16 boulettes avec les mains, puis les rouler ensuite dans la chapelure. Vaporiser légèrement d'huile avant de déposer dans le panier de cuisson.

9. Cuire à 200 °C (400 °F) environ 10 minutes, jusqu'à ce que les acras soient bien dorés et appétissants. Servir immédiatement. Accompagner de quartiers de lime ou de citron et de la sauce choisie.





BOULES DE BROCCOLI AU FROMAGE

Donne 16 boules • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 7 à 8 minutes

Comment rendre le brocoli sexy ? On le marie avec du fromage et on le transforme en boulettes !

180 g (2 tasses) de fleurons de brocoli, cuits

**1 oignon vert, haché finement
(parties blanche et verte)**

**90 g (¾ de tasse) de cheddar fort
(ou autre fromage au choix)**

2 c. à soupe de fromage à la crème

3 œufs

60 g (1 tasse) de chapelure panko

Poivre du moulin

**Quartiers de citron
ou sauce trempette style Ranch
(recette page 17)**

1. Hacher grossièrement le brocoli cuit. Déposer dans un bol avec l'oignon vert, le cheddar, le fromage à la crème, 1 œuf, 15 g (¼ de tasse) de chapelure et le poivre. Mélanger avec soin.

2. Garder la préparation au congélateur (pas plus de 10 minutes, sinon elle risque de durcir) ou au réfrigérateur, jusqu'au moment de les faire cuire.

3. Fouetter les 2 œufs restants dans un bol. Verser 45 g (¾ de tasse) de chapelure dans un plat.

4. Façonner 16 boules avec la préparation de brocoli. Les tremper ensuite dans les œufs battus, puis les enrober uniformément de chapelure.

5. Déposer les boules de brocoli dans le panier de cuisson. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées.

6. Servir avec des quartiers de citron ou de la sauce trempette style Ranch.

MINIBOULETTES APÉRO, SAUCE BBQ DE L'OUEST

Donne environ 25 boulettes • Cuisson 190 °C (375 °F) – 6 à 8 minutes

BOULETTES

450 g (1 lb) de veau haché

450 g (1 lb) de porc haché

3 petits œufs ou 2 œufs extra gros

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à soupe d'herbes salées ou 1 c. à thé de sel

130 g (1 tasse) de chapelure à l'italienne

120 g (1 tasse) de chapelure de biscuits soda salés

250 ml (1 tasse) de lait

1 c. à thé de poivre

1 c. à soupe de ketchup

SAUCE BBQ DE L'OUEST

120 g (¾ de tasse) d'oignon, haché

1 c. à soupe d'huile d'olive

250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf

250 ml (1 tasse) de ketchup

125 ml (½ tasse) de mélasse

160 ml (⅔ de tasse) de vinaigre de cidre

2 c. à thé de moutarde en poudre

50 g (¼ de tasse) de cassonade ou de sucre roux

Sel et poivre du moulin

1. Boulettes : mélanger tous les ingrédients dans un bol. Façonner des miniboulettes.

2. Préchauffer l'appareil à 190 °C (375 °F). Huiler légèrement le panier de cuisson.

3. Déposer la moitié des boulettes dans le panier de cuisson. Elles peuvent se chevaucher un peu, mais pas trop. Si votre air fryer a un petit panier, faire 3 ou 4 cuissons de suite. Cuire 6 à 8 minutes en remuant à mi-cuisson. Prolonger la cuisson si les boulettes sont plus grosses. Les boulettes finiront par mijoter dans la sauce, alors il n'y a pas d'inquiétude sur la température interne de la viande.

4. Sauce BBQ : dans une poêle, à feu moyen, faire sauter l'oignon dans l'huile d'olive pour quelques minutes. Ajouter tous les autres ingrédients, puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter au moins 20 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement au goût.

5. Une fois les boulettes grillées, les déposer immédiatement dans la sauce bouillante. Si on ne les sert pas le jour même, les conserver au congélateur. Le moment venu, il suffira de les déposer dans la sauce BBQ et de les laisser mijoter à feu doux environ 1 heure. Servir très chaud.



CHIPS DE PÂTES

8 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 13 à 15 minutes

1 boîte de 500 g de farfalles,
pennes ou mezzi rigatonis

75 g (¾ de tasse) de parmesan, râpé
(réserver 2 c. à soupe pour saupoudrer les chips)

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de pancetta, en lanières fines

½ c. à thé d'origan séché

1 pincée de flocons de piment fort

Fleur de sel

Quelques tours de moulin à poivre

Sauce marinara

1. Cuire les pâtes *al dente* en suivant les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter.

2. Dans un grand bol, mélanger les pâtes avec le parmesan, l'huile d'olive, la pancetta, l'origan, le piment, le sel et le poivre.

3. Déposer les pâtes dans le panier de cuisson en évitant de le surcharger. (Faire quelques fournées au besoin.)

4. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient croustillantes et grillées en remuant de temps à autre en cours de cuisson.

5. Saupoudrer les chips du reste de parmesan. Réchauffer la sauce marinara et la servir en accompagnement.



OLIVES EN CHAPELURE

Donne 20 olives • Cuisson : 200 °C (400 °F) - 5 minutes

20 olives vertes dénoyautées, rincées et égouttées

35 g (¼ de tasse) de farine tout usage

1 œuf, battu

30 g (¼ de tasse) de chapelure nature fine

1. Rouler les olives une à une dans la farine, puis les tremper dans l'œuf battu et les enrober de chapelure. Déposer sur une seule couche dans le panier de cuisson.

2. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 5 minutes.

*Une belle idée pour l'apéro !
Il est très important de n'utiliser
que des olives dénoyautées.*





CHAMPIGNONS FARCIS AUX ESCARGOTS À L'AIL

Donne 12 champignons farcis • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 8 à 10 minutes

En associant les mots champignons ET escargots, je viens de perdre environ 50 % des lecteurs, mais les autres vont ADORER cette recette toute simple qui rappelle une entrée populaire de steakhouse.

12 champignons blancs ou café de grosseur moyenne (chapeaux seulement)

1 boîte de 115 g d'escargots, égouttés (environ 2 douzaines)

60 g (¼ de tasse) de beurre à l'ail ou à la fleur d'ail du commerce

2 c. à soupe de chapelure à l'italienne

1 pincée de sel

1. Déposer 1 ou 2 escargots dans chaque chapeau de champignon (selon la grosseur).

2. Ajouter quelques noix de beurre à l'ail sur les escargots et tout autour.

3. Saupoudrer de chapelure et de sel.

4. Déposer dans le tiroir de l'appareil. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 8 à 10 minutes.

CORNICHONS DEEP FRIED PAS VRAIMENT FRITS

Donne environ 15 bouchées • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 10 à 12 minutes

Il existe au moins 72 versions de cornichons « frits » pas vraiment frits au air fryer. Nous en avons testé 71 insatisfaisantes pour mes papilles (je suis pourtant une grande fan de ces cornichons) et celle-ci qui est (presque) aussi bonne que si on avait eu recours à la grande friture. Un point pour l'honnêteté ?

2 ou 3 cornichons à l'aneth de grosseur moyenne

45 g (1/3 de tasse) de farine tout usage

1 œuf, battu

**60 g (1/2 tasse) de chapelure nature fine
(suggestion : panko broyé finement)**

1. Préchauffer l'appareil à 180 °C (350 °F).

2. Couper les cornichons en bouchées, puis les enrober successivement de farine, d'œuf battu et de chapelure.

3. Déposer les bouchées dans le panier de cuisson. Cuire pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que l'extérieur des cornichons soit croquant et doré. Si désiré, servir avec la sauce trempette style Ranch (recette page 17).

Astuce

Pour une fois, je vous suggère de **NE PAS** vaporiser d'huile. Bizarrement, on obtient des bouchées de cornichons plus croquantes sans huile.





HALLOUMI GRILLÉ AU ZAATAR

4 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 5 à 6 minutes

Le fromage halloumi grillé est un vrai cadeau du ciel ! Il est recommandé de le faire tremper pour le dessaler un peu. Le zaatar est un mélange d'épices du Moyen-Orient composé de thym, de sumac et d'un peu de magie. Mon favori est celui des Filles Fattoush.

1 paquet de 200 g de fromage halloumi

2 c. à thé d'huile d'olive

**1 c. à soupe de zaatar (mélange d'épices
du Moyen-Orient avec thym, sumac
et un peu de magie !)**

Pistaches hachées

Quartiers de citron

- 1.** Couper le halloumi en tranches d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur. Déposer dans un bol et couvrir d'eau. Réfrigérer au moins 1 heure.
- 2.** Égoutter les tranches de fromage et les éponger avec soin avant de les déposer sur une seule couche dans le panier de cuisson.
- 3.** Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 5 à 6 minutes en les retournant à mi-cuisson.
- 4.** Servir dans une assiette. Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de zaatar, parsemer de pistaches et servir avec les quartiers de citron.

MOULES BETTEFELLER

Donne 12 moules • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 6 à 7 minutes

Plus faciles à préparer que les huîtres Rockefeller, ces moules apéros en croûte de chapelure font vite de nouveaux adeptes.

80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

½ échalote grise, hachée

12 moules, nettoyées

Quartiers de citron (facultatif)

GARNITURE

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. à soupe de beurre, ramolli

30 g (¼ de tasse) de chapelure nature

¼ de c. à thé de flocons de piment fort

2 c. à soupe de persil frais, haché finement

Poivre du moulin

1. Dans une casserole, porter le vin et l'échalote grise à ébullition, puis ajouter les moules. Baisser à feu moyen et les surveiller sans cesse. Dès qu'elles s'ouvrent, les déposer dans une assiette.

2. Ouvrir les moules et les détacher de la coquille. Les laisser dans leur coquille inférieure et jeter celle du dessus. (La cuisson se poursuivra au air fryer.) Réserver 60 ml (¼ de tasse) du jus de cuisson.

3. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger tous les ingrédients de la garniture. Répartir la garniture sur les moules dans chaque demi-coquille. Arroser chaque moule de 1 c. à thé du jus de cuisson.

4. Déposer les moules au fond du panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit grillée.

5. Servir immédiatement. Délicieux lorsque ce plat est accompagné de quartiers de citron.





POIS CHICHES À LA LIME ET AU PIMENT DOUX

Donne 250 ml (1 tasse) • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 15 minutes

Une collation riche en fibres et en protéines, parfaite avec une bière !

**150 g (1 tasse) de pois chiches en conserve,
rincés et égouttés**

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à thé d'assaisonnement Tajin

Sel

1. Dans un bol, mélanger les pois chiches avec l'huile d'olive et l'assaisonnement Tajin.

2. Déposer dans le panier de cuisson de l'appareil. Cuire 15 minutes à 200 °C (400 °F) en remuant à mi-cuisson.

3. Saler au goût avant de servir.

L'assaisonnement Tajin est un mélange de lime, de piments doux et de sel marin. On le trouve dans plusieurs supermarchés dans la section de produits mexicains.

PETITS PAINS AU CRABE ET AU VELVEETA DE LUCIE DE GODBOUT, CÔTE-NORD

Donne environ 40 canapés • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 4 à 5 minutes

Personne ne peut résister à ces canapés rétro et délicieux ! Ils sont aussi délicieux avec du homard . Nous avons testé cette recette lors d'un séjour en Gaspésie et nos hôtes nous en ont redemandé trois fois plutôt qu'une.

6 tranches de pain (pas trop mou)

60 g (¼ de tasse) de beurre, ramolli

1 paquet de 250 g de fromage Velveeta

1 ou 2 oignons verts, hachés finement

**1 poivron rouge, haché finement
ou ½ c. à thé de piment d'Espelette**

**300 g (10 ½ oz) de chair de crabe,
égouttée**

1. Faire griller le pain au four, au grille-pain ou au air fryer. Couper en carrés d'environ 2,5 cm x 2,5 cm (1 po x 1 po). Réserver.

2. Dans une casserole, chauffer le beurre et le fromage à feu doux. Retirer du feu et ajouter les autres ingrédients en mélangeant avec soin.

3. Tartiner les croûtons refroidis.

4. Déposer dans le panier de cuisson. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 4 à 5 minutes.

Astuce

*Les petits pains peuvent
se congeler après l'étape 3.*





BÂTONNETS DE PAIN À L'AIL

Donne 10 à 12 bâtonnets • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 5 à 7 minutes

Ces bâtonnets sont carrément irrésistibles et vraiment faciles à préparer.
Dégustez-les tels quels ou avec une sauce marinara.

60 g (¼ de tasse) de beurre salé

2 gousses d'ail, pressées ou hachées finement

2 c. à thé de persil frais, haché

1 boule de 250 g de pâte à pizza

90 g (¾ de tasse) de mozzarella, râpée

- 1.** Dans une petite casserole ou au micro-ondes, faire fondre le beurre avec l'ail. Ajouter 1 c. à thé de persil. Réserver.
- 2.** Sur un plan de travail fariné, étendre la pâte à pizza à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en formant un ovale d'environ 15 cm x 35 cm (6 po x 14 po).
- 3.** Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).
- 4.** Badigeonner toute la surface de la pâte de beurre à l'ail, puis garnir de fromage.
- 5.** Couper la pâte en lanières d'environ 2,5 cm (1 po) de largeur, puis les déposer directement dans le panier de cuisson ou sur une feuille de papier parchemin trouée ou une pellicule en silicone trouée.
- 6.** Cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les bâtonnets se tiennent bien et que le fromage soit bien gratiné.
- 7.** Servir sur une planche et badigeonner d'un peu plus de beurre à l'ail. Garnir du reste de persil.

BÂTONNETS CROUSTILLANTS DE HALLOUMI

Donne 20 bâtonnets • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 7 à 8 minutes

Il n'est pas obligatoire de faire tremper le halloumi s'il est peu salé ou encore si vous avez la dent très salée. Goûtez-le nature et vous verrez si le trempage est nécessaire.

115 g (4 oz) de fromage halloumi, en gros bâtonnets

35 g (¼ de tasse) de farine tout usage

1 œuf, battu

30 g (½ tasse) de chapelure panko

Sauce marinara

- 1.** Faire tremper le fromage dans un grand bol d'eau pendant au moins 1 heure en changeant l'eau une fois à mi-temps.
- 2.** Éponger les bâtonnets, puis les enrober successivement de farine, d'œuf et de chapelure.
- 3.** Badigeonner ou vaporiser légèrement d'huile le fond du panier de cuisson avant d'y déposer les bâtonnets de fromage.
- 4.** Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 7 à 8 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 5.** Entre-temps, réchauffer la sauce marinara.
- 6.** Servir immédiatement les bâtonnets avec la sauce.



PELURES DE POMMES DE TERRE FARCIES 3 FAÇONS

Donne 4 pelures • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 10 à 12 minutes

2 grosses pommes de terre (utiliser des pommes de terre cuites [recette page 156] ou des restes de pommes de terre au four.)

1. Couper les pommes de terre en deux sur la longueur. À l'aide d'une petite cuillère, retirer un peu de la chair en prenant soin de ne pas percer la pelure.

2. Pour chacune des trois garnitures proposées, il suffit de mélanger tous les ingrédients avec la chair qu'on a retirée et de farcir ensuite les pelures.

3. Déposer les pommes de terre dans le tiroir de l'appareil. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes. Servir chaud.

QUESO CHIPOTLE VÉGÉTALIEN

70 g (½ tasse) de noix de cajou

60 ml (¼ de tasse) d'eau

1 petit piment chipotle en sauce adobo (en conserve au rayon des produits mexicains)

1 c. à soupe de levure alimentaire

2 rondelles de piment jalapeno mariné

½ c. à thé de sel ou au goût

1 c. à soupe de graines de citrouille pour la garniture

Au robot culinaire, mixer tous les ingrédients avec la chair des pommes de terre jusqu'à ce que la texture ressemble à celle d'un pesto. Farcir les pelures et garnir de graines de citrouille.

Note : Conservez le reste du piment chipotle en sauce adobo dans un petit pot hermétique gardé au réfrigérateur pour votre prochaine invention culinaire !

Le piment chipotle en sauce adobo est l'un de mes produits chouchous. Cette bombe de saveurs à la fois fumée, épicée et vinaigrée – et de plus en plus facile à trouver dans les épiceries – rehausse magnifiquement la sauce BBQ.

ARTICHAUTS ET ÉPINARDS

10 g (1/3 de tasse) d'épinards, cuits et égouttés
(ou 5 cubes d'épinards surgelés)

2 cœurs d'artichauts cuits (environ 90 g/1/2 tasse),
en gros dés

2 c. à soupe de fromage à la crème

1 c. à soupe de mayonnaise

1 c. à soupe de crème sure

1 c. à soupe de parmesan

1/4 de c. à thé de poivre noir

1/2 c. à thé de sel d'ail

1 c. à thé d'aneth frais



CLASSIQUE BACON-FROMAGE

60 g (1/4 de tasse) de fromage à la crème

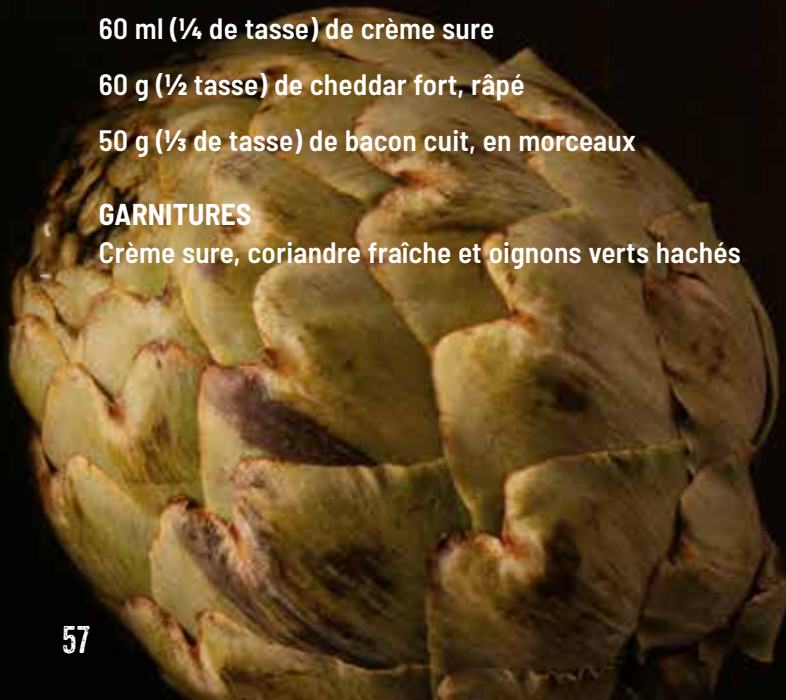
60 ml (1/4 de tasse) de crème sure

60 g (1/2 tasse) de cheddar fort, râpé

50 g (1/3 de tasse) de bacon cuit, en morceaux

GARNITURES

Crème sure, coriandre fraîche et oignons verts hachés





JALAPENO POPPERS

8 portions • Cuisson : 160 °C (325 °F) – 12 minutes

Si vous aviez l'habitude de vous procurer ce genre de piments dans la section des surgelés, vous ne voudrez plus jamais en acheter après avoir essayé cette recette !

120 g (½ tasse) de fromage à la crème

**30 g (¼ de tasse) de monterey jack
ou de cheddar fort, râpé**

1 c. à thé d'assaisonnement Tajin

1 c. à thé de coriandre fraîche, hachée

1 oignon vert, haché finement

**4 piments jalapenos, coupés en deux
sur la longueur et évidés**

**4 tranches de bacon, coupées en deux
sur la longueur**

1. Dans un bol, mélanger les fromages avec l'assaisonnement Tajin, la coriandre et l'oignon vert jusqu'à l'obtention d'une pâte tartinable.

2. Farcir les moitiés de piment, puis enrouler une tranche de bacon autour de chacune.

3. Déposer les piments farcis dans le panier de cuisson. Cuire à 160 °C (325 °F) pendant 12 minutes.

SPIRALES DE POMMES DE TERRE

Donne 1 spirale • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 20 minutes

Un succès assuré ! Vous aurez besoin d'un sculpteur chevronné ou, plus simple encore, d'un épluche-pommes à manivelle qui se sentira encore utile une fois la saison des pommes terminée !

1 pomme de terre non pelée

Assaisonnements au choix

1. À l'aide d'un épluche-pommes manuel, piquer la pomme terre et ajuster l'appareil pour la couper en spirales. Tourner la manivelle et la chevillette cherra (je n'ai pas pu me retenir !). On recommence. Tourner la manivelle jusqu'à ce que toute la pomme de terre soit passée et épluchée.
2. Badigeonner ou vaporiser chaque spirale d'huile. Saler et assaisonner au goût. Déposer les spirales dans le panier de cuisson.
3. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les spirales de pommes de terre soient cuites et croustillantes.

Astuce

On peut faire frire la ribambelle de pelures et le « cœur » de la pomme de terre retiré à l'étape 1 en même temps que les spirales. Le temps de cuisson variera peut-être un peu.





BRIE EN CROÛTE

Donne 1 brie • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 17 à 20 minutes

Une idée parfaite pour les Fêtes, un buffet ou un repas avec des invités.
C'est impressionnant, gourmand et super rapide à préparer.

- 1 brie d'environ 300 g
- 1 carré de 400 g de pâte feuilletée maison
ou du commerce
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de noix au choix, grillées
et hachées grossièrement
- 1 c. à soupe de canneberges séchées, hachées
- 1 œuf, battu

1. Déposer le brie au centre du carré de pâte feuilletée, puis le badigeonner de miel. Couvrir de noix et de canneberges.
 2. Refermer la pâte sur le fromage pour bien l'emballer. Couper l'excédent de pâte au besoin. (Ce n'est pas grave si elle a une double épaisseur à certains endroits, mais il faut éviter les quadruples épaisseurs!) Badigeonner d'œuf battu.
 3. Déposer dans un plat qui entre bien dans l'appareil ou directement sur une feuille de papier parchemin.
 4. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
 5. Servir sur une planche et couper devant les convives.
- Note :** Pour les noix grillées, c'est la même méthode de cuisson que pour les amandes effilées grillées de la page 187.

SCOTCH EGGS

Donne 6 œufs • Cuisson : 195 °C (390 °F) – 11 minutes

Le scotch egg, ou l'œuf à l'écossaise, est beaucoup plus facile à faire qu'on pourrait le croire, surtout si on utilise un air fryer. Pour avoir essayé la technique traditionnelle en grande friture, je préfère cette version qui met bien en valeur le goût des ingrédients. Laissez-vous tenter par ces tendres boulettes qui renferment un œuf mollet.

VIANDE

450 g (1 lb) de dindon, de porc ou de veau haché

50 g (½ tasse) de mie de pain, trempée dans 80 ml (⅓ de tasse) de lait

½ c. à thé de sel d'ail

½ c. à thé de piment d'Espelette moulu

Quelques tours de moulin à poivre

¼ de c. à thé de muscade moulue

2 c. à thé d'assaisonnement à l'italienne

½ c. à thé de sel

SCOTCH EGGS

8 œufs

Toute la viande des boulettes (ci-dessus)

260 g (2 tasses) de chapelure à l'italienne (recette page 14)

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la préparation de viande. Réserver au réfrigérateur.
 2. Remplir une casserole d'eau à moitié et porter à ébullition. Déposer délicatement 6 œufs dans la casserole. Réduire le feu et cuire pendant 6 minutes. Plonger les œufs dans un bol d'eau glacée environ 5 minutes.
 3. Égoutter les œufs refroidis et les écaler délicatement.
 4. Enrober les œufs de la préparation de viande.
 5. Dans un bol, battre les 2 œufs restants. Verser la chapelure dans une assiette creuse.
 6. Tremper les scotch eggs un à un dans les œufs battus, puis les enrober uniformément de chapelure.
 7. Déposer les scotch eggs dans le panier de cuisson sans les superposer en évitant qu'ils se touchent. Cuire à 195 °C (390 °F) pendant 11 minutes.
- Servir avec la trempette-mayonnaise au cari, (recette page 17)





TAQUITOS

Donne 4 taquitos • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 5 à 7 minutes

Une des recettes favorites de nos enfants !
On peut les préparer à l'avance pour nourrir l'équipe de volleyball !

4 tortillas de blé de 20 cm (8 po)
50 g (1/3 de tasse) de poulet cuit, effiloché
30 g (1/4 de tasse) de monterey jack au jalapeno
(ou autre fromage au choix), râpé
60 ml (1/4 de tasse) de salsa au choix
2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Couvrir le tiers de chaque tortilla de 1 c. à soupe de poulet, 1 c. à soupe de fromage et 1 c. à soupe de salsa en laissant un espace libre d'environ 2,5 cm (1 po) sur les côtés. Rouler assez serré et garder l'ouverture vers le bas.
2. Badigeonner l'extérieur des tortillas d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un vaporisateur.
3. Déposer les taquitos (ouverture vers le bas) dans le panier de cuisson en évitant qu'ils se touchent.
4. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 5 à 7 minutes en surveillant à mi-cuisson.

Astuce

N'hésitez pas à faire une variante sucrée avec bananes, beurre d'arachide, miel, fruits et chocolat, selon vos goûts.
À vous de jouer !



PLATS PRINCIPAUX

AILES DE POULET BUFFALO

Donne environ 15 ailes • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 25 à 30 minutes

Je crois que c'est cette recette qui m'a convaincue de l'efficacité de la technologie du air fryer, il y a près de cinq ans. Je cuisine ces ailes de poulet Buffalo depuis mon adolescence, mais je les réservais pour les occasions spéciales puisque la recette originale demandait de les faire cuire en grande friture. Grâce à cet appareil, je cuisine ces ailes au moins une fois par mois plutôt qu'une fois par année. C'est tellement meilleur que les ailes de poulet surgelées.

195 g (1 ½ tasse) de farine tout usage

2 c. à thé de sel

1 c. à thé de poivre noir

1 c. à thé de piment de Cayenne moulu

1 à 1,4 kg (2 à 3 lb) d'ailes de poulet avec la peau

SAUCE

**80 ml (⅓ de tasse) de sauce Buffalo Red Hot
ou de tabasco**

60 g (¼ de tasse) de beurre non salé

1 c. à soupe d'eau

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sel, le poivre et le piment. Fariner les ailes de poulet.

2. Déposer les ailes dans le panier de cuisson. Si on les superpose, il faudra remuer plus souvent le panier.

3. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 25 à 30 minutes selon la grosseur des ailes. Toutes les 10 minutes, secouer doucement le panier pour décoller les ailes et obtenir une cuisson égale.

4. Entre-temps, préparer la sauce en mélangeant et en réchauffant tous les ingrédients dans une petite casserole.

5. Mélanger les ailes cuites avec la sauce au moment de servir.

*Attention ! Au moment de déguster,
prévoyez beaucoup de serviettes en papier ;-)*





AILES DE POULET CORÉENNES 10/10

Donne environ 15 ailes • Cuisson 190 °C (375 °F) – 25 à 30 minutes

J'ai profité d'un séjour au chalet pour inviter ma famille et tester 12 recettes au air fryer. Celle-ci a obtenu 10/10 à l'unanimité. Vous la méritez donc vous aussi ! Et PLONGER !

AILES DE POULET

130 g (1 tasse) de farine tout usage

1 c. à soupe de paprika

2 c. à thé de sel

1 c. à thé de poivre

1,2 kg (2 ½ lb) d'ailes de poulet ou
une trentaine de morceaux d'ailes

SAUCE

¼ de c. à thé de poudre d'ail

3 c. à soupe de pâte de piment coréenne gochujang

1 c. à thé de poudre de piment coréenne gochugaru

2 c. à soupe de sauce soya

1 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe d'eau

1 c. à thé d'huile de sésame

GARNITURES

Graines de sésame

1 oignon vert, haché finement

1. Dans un grand bol ou un sac de congélation, mélanger la farine, le paprika, le sel et le poivre. Fariner les ailes de poulet. Passer au tamis ou secouer l'excédent de farine.

2. Déposer les ailes dans le panier de cuisson huilé. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 25 à 30 minutes en les remuant deux fois en cours de cuisson.

3. Entre-temps, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Verser dans un grand bol.

4. Déposer immédiatement les ailes cuites dans le bol de sauce en mélangeant avec soin. Parsemer de graines de sésame et d'oignon vert.

*Ça disparaît toujours trop vite,
mais attention, ça pique !*

BŒUF À L'ORANGE

4 portions • Cuisson 195 °C (390 °F) – 10 à 12 minutes

Ai-je besoin de présenter le bœuf à l'orange ? C'est l'une des recettes les plus populaires des buffets chinois. Chez nous, on cuisine beaucoup plus souvent ce plat depuis que j'ai trouvé ma recette choucho pour air fryer. Délicieux avec du riz au jasmin !

450 g (1 lb) de bifteck de flanc ou de contre-filet de bœuf ou de chevreuil (pour nos chasseurs !)

35 g (¼ de tasse) de fécule de maïs

1 c. à soupe d'huile d'olive

Le zeste de ½ orange, râpé finement ou en fines lanières

60 ml (¼ de tasse) de jus d'orange

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya réduite en sel

60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de riz

2 c. à soupe de mirin ou de saké

2 c. à soupe d'eau

2 c. à soupe de mélasse

1 c. à thé d'huile de sésame

½ c. à thé de piment de Cayenne moulu ou 1 piment oiseau, épépiné

3 oignons verts, hachés

Graines de sésame

Huile en vaporisateur

1. Couper la viande en languettes d'environ 8 mm (⅓ de po) et les déposer dans un plat.

2. Ajouter la fécule de maïs et mélanger rapidement. Laisser reposer de 5 à 15 minutes.

3. Préchauffer l'appareil à 195 °C (390 °F).

4. Déposer la viande dans le panier de cuisson huilé. Vaporiser généreusement d'huile. Cuire 5 minutes, retourner et poursuivre la cuisson 5 minutes de plus.

5. Entre-temps, chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-haut. Ajouter le zeste d'orange et saisir pendant 30 à 45 secondes. Ajouter le jus d'orange, la sauce soya, le vinaigre, le mirin, l'eau, la mélasse, l'huile de sésame et le piment, puis bien mélanger.

6. Réduire à feu moyen et laisser mijoter environ 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce réduise légèrement.

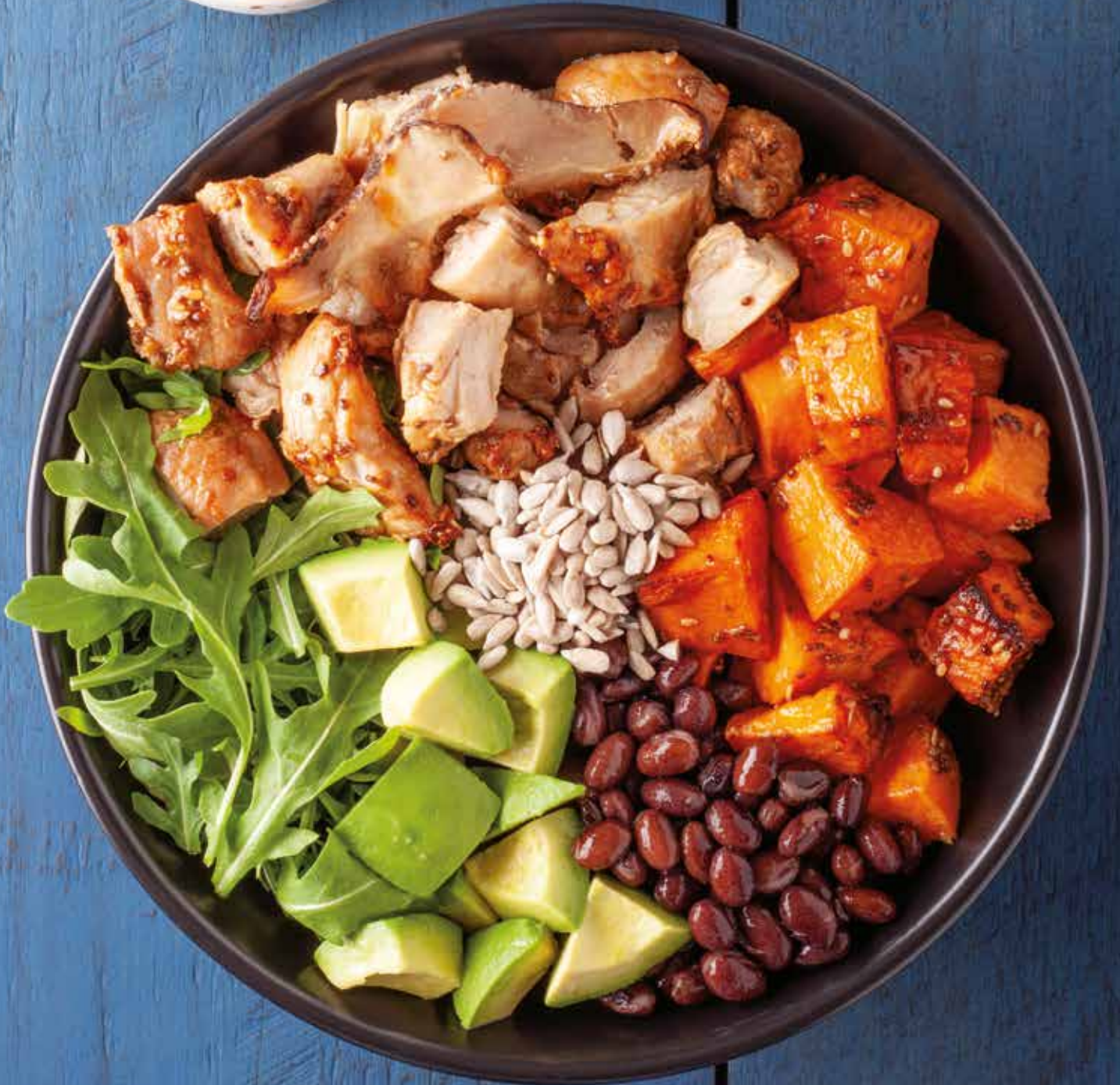
7. Ajouter délicatement les lanières de viande dans la sauce et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes en enrobant complètement. La sauce devrait avoir épaissi.

8. Garnir d'oignons verts et de graines de sésame au moment de servir.





Sauce vinaigrette
tahini-citron



BOL RÉCONFORTANT DE POULET ET DE PATATES DOUCES

3 à 4 portions • Cuisson 180 °C (350 °F) – 20 minutes

Cette délicieuse vinaigrette m'a été inspirée par celle de la marque Annie's que j'adore mais que j'ai parfois du mal à trouver à l'épicerie. Vous en aurez plus qu'il n'en faut pour la recette et ça fera votre affaire !

2 champignons shitakés séchés

125 ml (½ tasse) d'eau chaude

450 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet désossés, sans la peau, en cubes

1 grosse ou 2 petites patates douces, pelées et coupées en dés

La moitié de la recette de marinade vinaigrette shitaké au sésame (recette ci-après)

40 g (2 tasses) de roquette

La chair de 1 avocat, en dés

100 g (½ tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

Graines de tournesol ou graines de sésame grillées

MARINADE VINAIGRETTE SHITAKÉ AU SÉSAME

2 champignons shitakés séchés

125 ml (½ tasse) d'eau chaude

3 c. à soupe du liquide de trempage des champignons

1 ½ c. à thé de graines de sésame grillées

250 ml (1 tasse) d'huile d'avocat ou d'huile de pépins de raisin

80 ml (⅓ de tasse) de vinaigre de cidre

1 c. à soupe de graines de chia

3 c. à soupe de tamari

2 c. à thé d'huile de sésame grillé

Sauce vinaigrette tahini-citron (recette page 16)

1. Faire tremper les 2 champignons shitakés dans l'eau chaude environ 30 minutes. Réserver séparément les champignons et 3 cuillères à soupe de l'eau de trempage.

2. Hacher finement les champignons et les déposer avec les autres ingrédients de la marinade vinaigrette shitaké au sésame dans un pot et mixer au pied mélangeur.

3. Verser la marinade dans un bol. Ajouter le poulet et les patates. Faire mariner de 10 à 15 minutes au réfrigérateur.

4. Déposer les patates et la viande dans le panier de cuisson. Cuire à 180 °C (350 °F) environ 20 minutes, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 74 °C (165 °F).

5. Entre-temps, préparer la sauce vinaigrette tahini-citron en mélangeant tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle. Réserver.

6. Servir le poulet et les patates dans un bol. Garnir de roquette, de dés d'avocat, de haricots, de graines de tournesol ou de sésame. Arroser de la sauce vinaigrette tahini-citron.

Note : Pour doubler la recette, cuire les patates avec 1 c. à soupe d'eau au fond de l'appareil pendant 8 minutes, puis réservez-les dans un bol. Cuire ensuite le poulet dans sa marinade pendant 10 minutes. Ajouter les légumes mi-cuits, mélanger le tout et poursuivre la cuisson pendant 6 minutes.

Pour épaissir la vinaigrette sans ajouts douteux, j'utilise des graines de chia. Un coup de génie !

BURGERS À L'AGNEAU, AU FÉTA ET À LA MENTHE

2 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 6 minutes

GALETTES

400 g (14 oz) d'agneau haché

2 c. à soupe de féta, émietté

1 c. à thé de menthe fraîche, hachée

1 c. à thé d'épices Montréal pour bifteck

SAUCE TZATZIKI

80 ml (1/3 de tasse) de yogourt nature

1 gousse d'ail, pressée

2 c. à soupe de concombre, râpé

1/2 c. à thé de sel

1/2 c. à thé d'aneth frais, haché ou

1/4 de c. à thé d'aneth séché

ASSEMBLAGE

2 pains à hamburger

2 grandes feuilles de laitue ou roquette

1/2 concombre, en tranches

1. Dans un bol, mélanger l'agneau, le féta, la menthe et les épices. Façonner 2 galettes de même grosseur.

2. Huiler le fond du panier de l'appareil avant d'y déposer les galettes.

3. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 6 minutes, retourner, puis poursuivre la cuisson pendant 4 minutes.

4. Entre-temps, beurrer l'intérieur des pains et les faire griller dans une poêle ou sur une plaque en fonte.

5. Garnir les pains dans l'ordre : sauce tzatziki, concombre, viande et laitue.

Bon appétit !





BURGERS AU SAUMON

4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) puis 180 °C (350 °F) – 13 à 15 minutes

J'ai déjà fait des burgers semblables sur le gril et je dois admettre que ceux-ci sont meilleurs et nettement plus tendres grâce au air fryer. On peut aussi servir les galettes telles quelles, sans pain, en les accompagnant de trempette-mayonnaise au cari (recette page 17).

GALETTES

450 g (1 lb) de saumon frais, sans la peau,
haché au couteau en petits dés

1 oignon vert, haché

½ c. à thé de sel

1 c. à soupe de mayonnaise

15 g (¼ de tasse) de chapelure panko

½ c. à soupe de sauce sriracha

1 c. à thé de câpres, hachées

1 c. à thé de zeste de citron râpé

2 c. à thé d'huile d'olive

ASSEMBLAGE

4 pains à hamburger briochés

Mayonnaise ou trempette-mayonnaise au cari
(recette page 17)

La chair de 1 avocat, en tranches

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients des galettes, sauf l'huile d'olive. Façonner 4 galettes de même grosseur. Déposer dans une assiette et réfrigérer au moins 30 minutes.

2. Déposer les galettes sur une feuille de papier parchemin trouée ou une pellicule en silicone trouée au fond du panier de cuisson. Badigeonner ou vaporiser d'huile d'olive.

3. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 10 à 12 minutes (selon la grosseur des galettes et la puissance de l'appareil) en les retournant à mi-cuisson. Réserver.

4. Badigeonner l'intérieur des pains de mayonnaise, puis les réchauffer à 180 °C (350 °F) pendant 3 minutes.

5. Garnir les pains de saumon et de tranches d'avocat.

CANARD ENTIER LAQUÉ À LA SAUCE HOISIN

3-4 portions • Cuisson : 150 °C (300 °F) – 45 à 50 minutes

Cette recette de canard laqué est l'une de mes préférées de ce livre. Mes enfants en redemandent en disant qu'elle est « pareille à celle du quartier chinois ». C'est vrai. Il faut l'essayer pour le croire... et avoir un air fryer doté d'un assez gros panier. Une fois la cuisson terminée, on le laisse reposer de 5 à 10 minutes, le temps d'appeler les enfants.

1 canard entier
(qui entre bien dans le panier de cuisson)

1 morceau de gingembre frais de 2,5 à 5 cm
(1 à 2 po), en gros morceaux

3 à 4 gousses d'ail, coupées en deux

1 c. à thé de cinq-épices chinois

2 anis étoilés

60 ml (¼ de tasse) de sauce hoisin

Sel et poivre du moulin

1. Saler et poivrer la cavité et l'extérieur du canard.
2. Farcir la cavité de gingembre, d'ail, de cinq-épices et d'anis étoilé.
3. Déposer le canard dans le panier de cuisson. Cuire à 150 °C (300 °F) pendant 35 minutes, poitrine vers le bas.
4. Badigeonner le canard de sauce hoisin, retourner le canard, poitrines vers le haut, et badigeonner le dessus. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne d'un haut de cuisse atteigne 76 °C (170 °F).
5. Sortir le canard du panier. Laisser reposer de 5 à 10 minutes.
6. Filtrer le jus de cuisson (au fond du panier) au tamis et le dégraisser.
7. Servir le canard en morceaux ou le découper à table. Servir avec la sauce hoisin, le jus de cuisson et un accompagnement au choix.

Dans le quartier chinois, on sert ce grand classique avec des petites crêpes fines que chacun prépare à son goût en y ajoutant de la sauce hoisin et des oignons verts hachés. C'est divin !





CÔTELETTES D'AGNEAU AU ROMARIN

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 6 à 8 minutes

4 côtelettes d'agneau
60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
1 c. à thé de romarin frais, haché
2 gousses d'ail, hachées
Sel et poivre du moulin
Fleur de sel (facultatif)

1. Faire mariner les côtelettes d'agneau dans l'huile d'olive, le romarin, l'ail, le sel et le poivre environ 30 minutes.
2. Retirer les côtelettes de la marinade et les déposer au fond du panier de cuisson.
3. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 3 à 4 minutes. Retourner et poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes de plus, jusqu'à ce que la viande soit rosée.
4. Saupoudrer de fleur de sel au moment de servir avec les accompagnements choisis.

CÔTELETTES DE LONGE DE PORC À LA CITRONNELLE

4 portions • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 20 minutes

Cette recette est celle de mon amie la plus gourmande, Lilly Nguyen, autrice des livres de cuisine *Baguettes et fourchette* (tomes 1 et 2). Lilly est aussi une super fan de l'air fryer. Elle a eu la gentillesse de me donner sa recette de côtelettes de longe de porc à la citronnelle. Miam !

2 gousses d'ail
1 branche d'oignon vert
1 petite échalote grise
2 branches de citronnelle (parties verte et blanche)
1 c. à soupe d'huile végétale
2 c. à soupe de sucre
2 tours de moulin à poivre
2 c. à soupe de sauce de poisson (nuoc-mâm)
1 c. à soupe de sauce soya pâle
1 c. à soupe de sauce soya foncée
4 côtelettes de longe de porc

1. À l'aide d'un petit robot culinaire ou à la main, hacher finement l'ail, l'oignon vert, l'échalote grise et la citronnelle. Verser dans un grand bol et ajouter le reste des ingrédients.
2. Déposer les côtelettes dans la marinade. Couvrir et réfrigérer au moins 3 heures ou, mieux encore, jusqu'au lendemain.
3. Sortir les côtelettes du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson.
4. Déposer les côtelettes dans le panier de l'appareil. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes (ou jusqu'à cuisson désirée) en les retournant à mi-cuisson et en les badigeonnant davantage de marinade à l'aide d'un pinceau.
5. Servir sur un lit de riz ou couper en tranches pour garnir un banh mi (sandwich vietnamien).





CASSEROLE SAINT-JACQUES

4 portions • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 20 à 30 minutes

Une recette fétiche dans ma famille ! Cette casserole est semblable à une coquille Saint-Jacques aux fruits de mer, avec ou sans poisson. Un repas réconfortant idéal pour les soirs de paresse...

80 g (1/3 de tasse) de beurre
1 échalote grise, hachée finement
45 g (1/3 de tasse) de farine tout usage
375 ml (1 1/2 tasse) de lait
125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
1 pincée de muscade moulue
12 pétoncles de grosseur moyenne, nettoyés
12 crevettes de grosseur moyenne, décortiquées,
déveinées et coupées en deux sur la longueur
100 g (3 1/2 oz) d'autres fruits de mer au choix
(mactres de Stimpson, palourdes, homard,
bourgots, poisson)
180 g (1 1/2 tasse) de gruyère ou de comté, râpé
300 g (2 tasses) de purée de pommes de terre
1 c. à thé de paprika doux
Poivre du moulin

*Une recette fétiche
dans ma famille !*

1. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajouter l'échalote grise et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes.
2. Ajouter la farine et cuire 1 à 2 minutes de plus en remuant.
3. Verser le lait et le vin. Ajouter le poivre et la muscade. Porter à ébullition en fouettant sans cesse jusqu'à épaississement de la sauce. Retirer du feu.
4. Déposer tous les fruits de mer et 60 g (1/2 tasse) de fromage râpé dans la sauce en remuant délicatement.
5. Répartir la préparation dans 4 contenants allant au four qui entrent bien dans l'air fryer.
6. À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille, garnir le pourtour de chaque casserole de purée de pommes de terre (voir Note).
7. Répartir le reste du fromage au centre de chaque casserole et saupoudrer de paprika.
8. Déposer dans le panier de cuisson. Cuire chaque casserole à 180 °C (350 °F) environ 20 à 30 minutes, selon la quantité de casseroles qui entrent dans le panier de votre appareil.

Note : Une fois cette étape terminée, vous pouvez laisser refroidir le tout à température ambiante, puis mettre les casseroles au congélateur en prenant soin de les couvrir de pellicule plastique ou de papier aluminium. Il faut calculer environ 10 minutes supplémentaires de cuisson si les casseroles sont congelées.

GREVETTES COCO

2 portions • Cuisson 200 °C (400 °F) – 10 minutes par fournée

Une recette classique de crevettes frites... sans friture. Elles disparaissent en un clin d'œil grâce à la noix de coco qui vient ajouter une touche sucrée vraiment irrésistible.

75 g (¼ de tasse) de noix de coco râpée non sucrée

30 g (½ tasse) de chapelure panko

65 g (½ tasse) de farine tout usage ou de blé entier

1 c. à thé de sel

½ c. à thé de poivre

¼ de c. à thé de piment de Cayenne moulu

2 œufs, battus

**340 g (12 oz) de crevettes crues (calibre 21/30),
décortiquées, avec la queue**

Sauce chili douce de type thaï (facultatif)

Huile en vaporisateur

1. Dans un grand bol, mélanger la noix de coco, la chapelure, la farine, le sel, le poivre et le piment.

2. Dans un petit bol, battre les œufs.

3. Après avoir bien épongé les crevettes, les tremper dans les œufs battus, puis dans les ingrédients secs.

4. Huiler légèrement le panier ou le contenant de la friteuse à air chaud. Vaporiser légèrement les crevettes d'huile, puis en déposer quelques-unes dans le panier de cuisson en une seule couche.

5. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

6. Répéter avec le reste des crevettes. Servir ainsi ou tremper dans une sauce chili douce de type thaï.





CROQUES AU THON

2 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 8 à 10 minutes

J'aime ce plat rétro depuis ma tendre enfance et mes enfants l'adorent eux aussi !

½ boîte de 284 ml de crème de céleri

1 boîte de 170 g de thon dans l'eau ou
dans l'huile, égoutté

2 tranches de fromage au choix

2 tranches de pain au choix, grillées

1. Mélanger la crème de céleri et le thon dans un bol, puis garnir les tranches de pain grillées. Ajouter une tranche de fromage sur chaque croque.

2. Déposer les croques dans le tiroir de l'appareil. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

Astuce

Congelez le reste de la crème de céleri pour une utilisation ultérieure.

CUISSES DE POULET AU CINQ-ÉPICES

Donne 4 à 6 cuisses • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 40 à 45 minutes

Dans ma famille, on avait l'habitude de faire cette recette sur le barbecue ou un feu de camp. Un jour d'orage où il était impossible de cuisiner dehors, j'ai décidé de faire cuire des cuisses de poulet dans mon air fryer. Une révélation !

4 à 6 cuisses de poulet avec la peau

MARINADE

1 c. à thé d'ail, haché

1 c. à thé de gingembre frais, haché

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya légère

60 ml (¼ de tasse) d'huile de sésame

Le zeste de 1 citron

1 c. à soupe de jus de citron

1 ½ c. à thé de cinq-épices chinois

30 ml (1 oz) de Dry Gin (facultatif)

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un grand plat. Ajouter les cuisses de poulet et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

2. Égoutter les cuisses de poulet et les déposer dans le panier de cuisson. (Elles peuvent se chevaucher un peu, mais pas trop. On peut aussi faire cuire le poulet sur deux étages ou faire deux fournées selon la grosseur de l'appareil.)

3. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que l'os se retire assez facilement de la chair.

4. Servir avec des pommes de terre écrabouillées (recette page 174) et des quartiers de citron.

Astuce

On peut même congeler les cuisses directement dans la marinade dans un sac de congélation pour un souper de semaine facile et rapide.





ESCALOPES DE POULET À LA KIEV SANS STRESS

Donne 8 escalopes • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 7 à 8 minutes

La recette traditionnelle du poulet à la Kiev demande de farcir les poitrines de poulet de beurre à l'ail. Le résultat est spectaculaire lorsque le beurre coule dans l'assiette au moment de la première découpe. Cette opération est toutefois délicate et le risque de voir le beurre disparaître au fond du air fryer est assez grand. Voici donc une façon de faire sans stress que tout le monde adore.

450 g (1 lb) d'escalopes de poitrines de poulet

65 g (½ tasse) de farine tout usage

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

1 pincée de piment de Cayenne moulu

2 œufs, battus

**1 recette de chapelure à l'italienne
(recette page 14)**

Huile d'olive en vaporisateur

BEURRE À L'AIL ET À L'ANETH

60 g (¼ de tasse) de beurre salé

2 gousses d'ail, hachées finement

2 c. à thé de persil frais, haché finement

2 c. à thé d'aneth frais, haché finement

1. Beurre à l'ail et à l'aneth : À feu doux, faire fondre le beurre et ajouter l'ail. Laisser mijoter à feu très doux environ 5 minutes sans faire griller l'ail. Retirer du feu, ajouter les herbes et réserver. On peut faire le beurre à l'avance, le façonner en boudin et le conserver au congélateur.

2. Mélanger la farine, le sel, le poivre et le piment dans un bol. Mettre les œufs battus dans un deuxième bol et la chapelure dans un troisième.

3. Fariner les escalopes une à une, puis les tremper dans les œufs et les enrober de chapelure.

4. Déposer dans une grande assiette et vaporiser légèrement d'huile d'olive.

5. Cuire les escalopes sur la grille accessoire de l'appareil ou directement dans le panier de cuisson à 180 °C (350 °F) pendant 7 à 8 minutes en les retournant à mi-cuisson.

6. Servir les escalopes dans une assiette et les couvrir de plusieurs grosses noix de beurre à l'ail et à l'aneth.

Astuce

On peut paner les escalopes à l'avance sans les vaporiser d'huile, les couvrir et les garder au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.

EMPANADAS

Donne environ 20 empanadas • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 10 à 12 minutes

PÂTE

500 g (3 ½ tasses) de farine tout usage
120 g (½ tasse) de beurre salé froid, en dés
1 jaune d'œuf
250 ml (1 tasse) de lait
½ c. à thé de sel

FARCE

½ saucisson chorizo, haché
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail, hachées
1 piment jalapeno, haché finement
½ c. à thé de cumin moulu
2 c. à soupe de paprika
½ c. à thé d'origan séché
¼ de c. à thé de piment de Cayenne moulu
1 c. à thé de sel ou 2 c. à thé d'herbes salées
1 c. à thé de fécule de maïs
1 c. à soupe de pâte de tomates
1 c. à thé de vinaigre de cidre
450 g (1 lb) de bœuf haché (ou un mélange
de bœuf et de porc hachés)
45 g (⅓ de tasse) d'olives dénoyautées, en tranches
250 ml (1 tasse) de bouillon de volaille ou de bœuf

ASSEMBLAGE

2 œufs durs, en rondelles
1 œuf, battu

1. Pâte : dans un grand bol, avec les doigts, frotter les dés de beurre dans la farine jusqu'à l'obtention d'une consistance grumeleuse. Ajouter le jaune d'œuf et verser graduellement le lait. Pétrir doucement sur un plan de travail fariné jusqu'à formation d'une pâte. Ajouter un peu d'eau si la pâte ne prend pas ou un peu de farine si elle est trop collante. (On peut aussi la faire au robot culinaire.) Emballer dans une pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.

2. Sortir la pâte du réfrigérateur 15 minutes avant de la travailler.

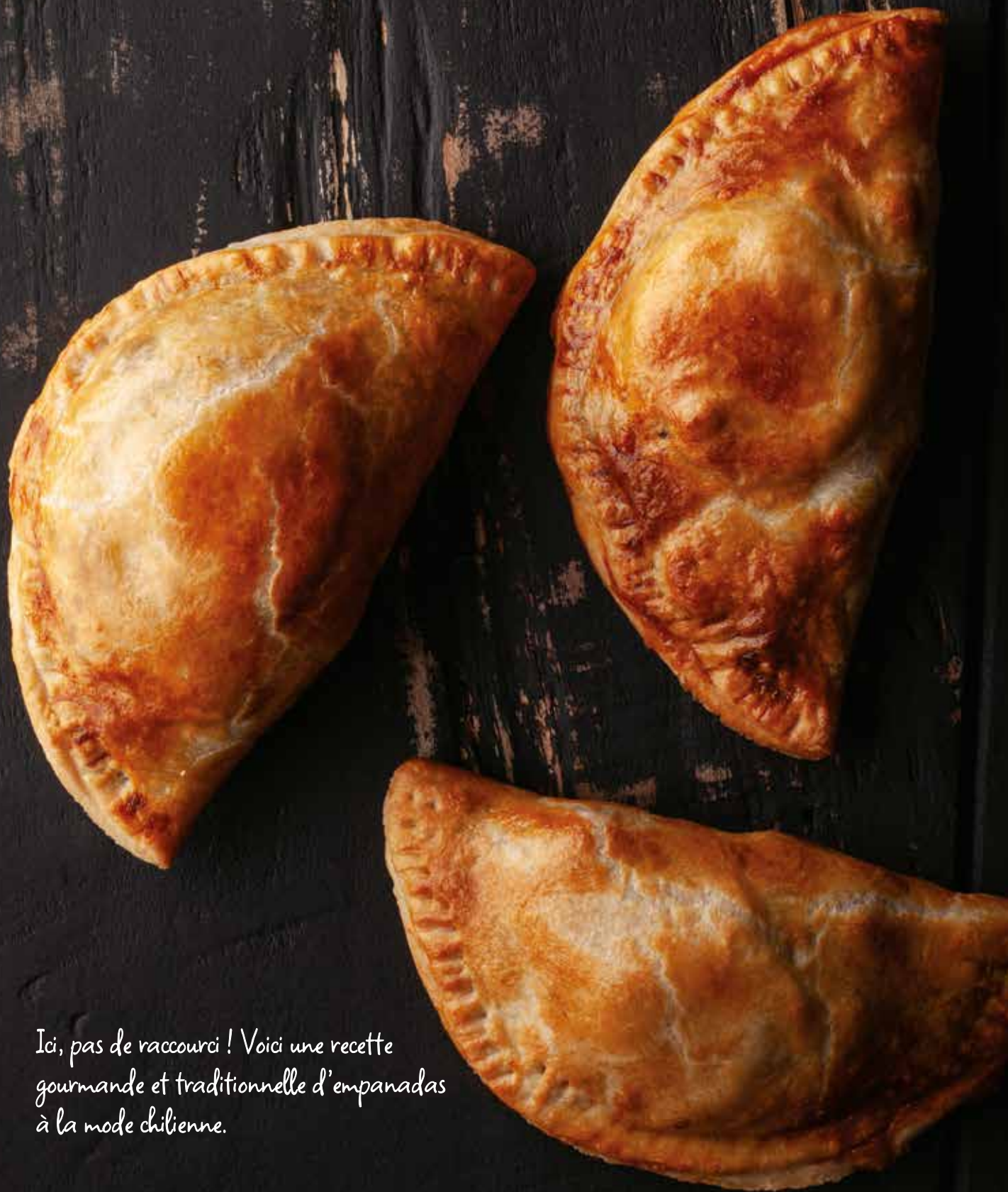
3. Entre-temps, dans un grand poêlon, préparer la farce : faire rissoler le chorizo pendant 30 à 60 secondes dans l'huile. Ajouter l'ail, le piment jalapeno, les épices, le sel, la fécule de maïs, la pâte de tomates, le vinaigre de cidre, la viande hachée, les olives et le bouillon de bœuf. Laisser mijoter en brisant la viande, une trentaine de minutes à feu moyen, à découvert, jusqu'à ce que la majorité du bouillon soit réduit. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Laisser refroidir.

4. Couper la pâte en deux. Sur un plan de travail fariné, l'abaisser à environ 3 mm (⅛ de po) d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un bol, découper des cercles d'environ 13 cm (5 po).

5. Déposer environ 2 c. à soupe de farce au centre de chaque cercle de pâte. Ajouter une rondelle d'œuf sur chacun. Badigeonner le pourtour de la pâte d'un peu d'eau. Plier chaque cercle en deux et sceller à la main ou à l'aide d'une fourchette.

6. Badigeonner les empanadas d'œuf battu avant de les déposer dans le panier de cuisson.

7. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées.



*Ici, pas de raccourci ! Voici une recette
gourmande et traditionnelle d'empanadas
à la mode chilienne.*



Les chasseurs seront heureux d'apprendre que cette recette est excellente avec du chevreuil ou de l'original haché !

POCHETTES-TOURTIÈRES

Donne environ 14 pochettes • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 18 à 20 minutes

On ne peut pas appeler ça des tourtières ni même des mini-tourtières. Peut-être des pochettes de pâté à la viande, mais ça sonne moins joli, non ? Ma mère passe sûrement plus de 12 heures à confectionner sa fameuse tourtière du Saguenay. Cette version beaucoup plus rapide est délicieuse même si ce n'est évidemment pas la tourtière de ma maman.

- 1 grosse pomme de terre entière**
- 1 oignon, haché finement**
- 1 c. à soupe de beurre**
- 450 g (1 lb) de bœuf haché**
- 3 c. à soupe de vin blanc**
- 3 c. à soupe de bouillon de volaille**
- 1 c. à thé d'herbes salées**
- ¼ de c. à thé de sarriette**
- ¼ de c. à thé de mélange quatre épices**
- Quelques tours de moulin à poivre**
- 1 kg (2 lb) de pâte à tarte ou de pâte brisée maison ou du commerce, divisée en 2 boules**
- 1 œuf, battu**

Astuce

On peut congeler les pochettes sur une plaque tapissée de papier parchemin et les faire cuire encore congelées environ 30 minutes en les surveillant régulièrement. Un bon truc pour le temps des Fêtes !

- 1.** Cuire la pomme de terre dans l'eau bouillante salée environ 15 minutes (elle doit être encore ferme lorsqu'on la pique avec une fourchette). Peler et couper en cubes d'environ 1 cm (½ po). Réserver.
- 2.** Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans le beurre pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la viande et la faire revenir en l'émiettant jusqu'à ce qu'elle soit presque cuite.
- 3.** Ajouter le vin, le bouillon, les herbes salées, la sarriette, les épices et le poivre. Laisser mijoter à feu doux de 10 à 15 minutes, puis ajouter les cubes de pomme de terre. Poursuivre la cuisson quelques minutes. Retirer du feu et laisser refroidir. (On peut faire cette étape 24 heures à l'avance si on le désire.)
- 4.** Sur un plan de travail fariné, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à environ 2 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un grand bol, découper des cercles d'environ 15 cm (6 po) dans la pâte.
- 5.** Répartir environ 3 c. à soupe de garniture au centre de chaque cercle de pâte. Accumuler les retailles et les abaisser pour faire d'autres cercles.
- 6.** Badigeonner d'un peu d'eau la moitié du pourtour de chaque cercle. Replier la pâte sur elle-même, puis sceller à l'aide d'une fourchette. Badigeonner le dessus des pochettes d'œuf battu.
- 7.** Déposer dans le panier de cuisson. Cuire à 180 °C (350 °F) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

FILET DE PORC FARCI AU FROMAGE ET AU PROSCIUTTO

2 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 10 à 12 minutes ou jusqu'à cuisson désirée

Après avoir testé ce plat avec des amis, ils m'ont tous demandé la recette. Voilà un repas assez facile pour un soir de semaine et assez chic pour recevoir. Et il se prépare en moins de 30 minutes !

1 filet de porc d'environ 450 g (1 lb), coupé en deux

2 bâtonnets de comté de

**1 cm x 2 cm x par la longueur des demi-filets
(½ po x ¾ de po x par la longueur des demi-filets)**

6 tranches fines de prosciutto

Sel et poivre du moulin

- 1.** Faire une entaille sur la longueur sur les deux pièces de viande en veillant à ne pas les couper jusqu'aux extrémités ni jusqu'au fond. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur.
- 2.** Déposer un bâtonnet de fromage sur chaque filet. Refermer et enrouler chacun dans 3 tranches de prosciutto en serrant autant que nécessaire. (On peut ficeler les morceaux de filet, mais ce n'est pas obligatoire.)
- 3.** Déposer les filets côte à côte dans le panier de cuisson.
- 4.** Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 63 °C (145 °F) pour une cuisson rosée.
- 5.** Laisser reposer de 3 à 5 minutes avant de couper la viande en belles tranches épaisses pour le service.





Sushi-pizza

Makis croustillants
au saumon
(recette page 106)

Onigiris
(sandwichs japonais)
(recette page 107)

SUSHI-PIZZA

1 portion • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 18 à 20 minutes

Faire ses propres bases à sushi-pizza à l'aide du air fryer est un jeu d'enfant. Vous pouvez ensuite les garnir comme bon vous semble. Mayonnaise épicée (recette ci-dessous) + poisson de qualité tartare + concombre = excellent choix !

100 g (½ tasse) de riz à sushis, cuit
1 c. à thé d'huile de sésame grillé

1. Idéalement, utiliser un presse-hamburger ou un emporte-pièce pour faire une sushi-pizza digne du resto. Sinon, façonner une galette de riz avec les mains huilées en pressant bien.
2. Badigeonner la galette d'huile de sésame grillé des deux côtés.
3. Déposer la galette dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) de 18 à 20 minutes en la retournant à mi-cuisson. Garnir au goût.

MAYONNAISE ÉPICÉE

160 ml (⅔ de tasse) de mayonnaise
4 c. à thé de sauce sriracha
½ c. à thé de wasabi
2 c. à thé de sauce soya légère

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réserver.

MAKIS CROUSTILLANTS AU SAUMON

Donne 2 rouleaux (12 à 16 makis) • Cuisson : 195 °C (390 °F) – 10 à 12 minutes

Vous pouvez remplacer le saumon par une autre garniture à sushis à condition qu'elle ne fonde pas !

RIZ

400 g (2 tasses) de riz à sushis

625 ml (2 ½ tasses) d'eau (ou selon les instructions du cuiseur à riz ou de la marque de riz)

ASSAISONNEMENT

80 ml (⅓ de tasse) de vinaigre de riz

2 c. à thé de sel

2 c. à thé de sucre

MAKIS

2 feuilles d'algues nori

200 g (1 tasse) de riz à sushis, cuit et assaisonné (voir Astuce)

100 g (3 ½ oz) de saumon sans peau ni arêtes, en lanières de 1 cm (½ po) d'épaisseur

La chair de 1 avocat, en lanières

Légumes japonais marinés ou légumes croquants au choix, en lanières (carotte, concombre, radis, daïkon, etc.)

Ciboulette ou oignon vert, en lanières

Graines de sésame blanches ou noires

30 g (½ tasse) de chapelure panko fine (voir page 13)

Mayonnaise épicée (recette page 105)

1. Cuire le riz selon les instructions sur l'emballage ou celles du fabricant du cuiseur à riz. Réserver.
2. Répartir 100 g (½ tasse) de riz sur chaque feuille de nori en conservant un espace libre de 2,5 cm (1 po) dans la partie supérieure.
3. Déposer les lanières de saumon, d'avocat et de légumes au centre du riz. Garnir de ciboulette et parsemer de graines de sésame.
4. Humecter la partie supérieure des algues avec un peu d'eau. À l'aide d'un tapis en bambou (idéalement), rouler chaque maki bien serré et de façon uniforme en le scellant avec la partie humide.
5. Badigeonner généreusement chaque rouleau de mayonnaise épicée, puis le rouler dans le panko.
6. Glisser une feuille de papier parchemin troué au fond du panier de cuisson. Déposer les makis en laissant un espace entre eux.
7. Cuire à 195 °C (390 °F), SANS LES RETOURNER, pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.
8. Couper chaque rouleaux en 6 ou 8 morceaux selon l'épaisseur désirée. Servir avec le reste de la mayonnaise épicée et de la sauce soya.

Astuce

Pour cette recette, le riz à sushis se travaille mieux s'il est chaud ou refroidi à température ambiante, car il est moins malléable si on vient tout juste de le sortir du réfrigérateur.

ONIGIRIS

(SANDWICHS JAPONAIS)

Donne 2 onigiris • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 12 à 14 minutes

Ma fille raffole des onigiris. Il est beaucoup plus facile de les façonner à l'aide d'un moule conçu spécialement pour cette tâche (vendu dans les épiceries asiatiques ou en ligne), mais on peut aussi les façonner à la main de manière artisanale.

**Environ 240 g (1 tasse) de riz à sushis,
cuit et assaisonné**

**2 c. à thé de farce au choix (thon cru
ou en conserve, saumon cru ou cuit,
marinades japonaises, edamames, avocat,
gingembre mariné, etc.)**

Huile de sésame

Graines de sésame

**1 feuille d'algue nori, en lanières d'environ
3 cm x 10 cm (1 ¼ po x 4 po) (facultatif)**

- 1.** Huiler toutes les surfaces intérieures du moule à onigiri avec de l'huile de sésame grillé.
- 2.** Déposer environ 4 c. à soupe de riz cuit au fond du moule. Ajouter la farce et couvrir du reste de riz. À l'aide du moule (ou avec les mains), presser fortement l'onigiri en lui donnant une forme triangulaire. Pour façonner les onigiris avec les mains, mouillez vos mains avec de l'eau et frottez-les avec une pincée ou deux de sel. Cela empêche le riz de coller à vos paumes.
- 3.** Extraire l'onigiri du moule, puis le badigeonner d'un peu plus d'huile de sésame grillé s'il en manque. Faire l'autre onigiri de la même façon.
- 4.** Déposer les onigiris dans le panier de cuisson. Faire griller à 200 °C (400 °F) de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que l'extérieur soit légèrement grillé et croustillant.
- 5.** Servir avec une lanière d'algue nori et parsemer de graines de sésame.



LANGUETTES DE POULET PARFAITES (2 FAÇONS)

Donne 12 languettes • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 7 à 8 minutes

Si vous saviez le nombre de versions que j'ai dû tester avant d'arriver à cette recette ! J'ai même essayé une version en panure à la bière qui ressemblait, en fin de compte, à des beignes (minute d'humilité). Bien sûr, on ne s'entendra jamais sur les languettes « parfaites » !

Même mes enfants ont chacun leur opinion... L'une préfère la version Buffalo, l'autre la recette soya-gingembre. Je vous livre les deux, vous choisirez. Maman est fatiguée.

**2 poitrines de poulet, sans la peau et désossées,
en lanières de 1 à 2 cm (½ à ¾ de po)**

30 g (½ tasse) de chapelure panko

Sel

MARINADE SOYA-GINGEMBRE

2 c. à soupe de sauce soya

2 c. à thé d'huile de sésame

1 c. à thé de gingembre frais, haché

1 gousse d'ail, pressée ou hachée

OU

MARINADE BUFFALO

2 c. à soupe de yogourt nature

2 c. à soupe de sauce Buffalo

PANURE ASSAISONNÉE

40 g (⅓ de tasse) de chapelure nature

½ c. à thé de sel

1 pincée de piment de Cayenne moulu

Poivre du moulin

1. Combiner les ingrédients de la marinade choisie dans un sac ou un contenant refermable. Ajouter les lanières de poulet et bien les enrober. Laisser mariner au réfrigérateur pas plus de 24 heures.

2. Déposer le panko dans un bol. Mélanger les ingrédients de la panure assaisonnée dans un autre bol. Paner les lanières de poulet une à une en les passant dans chacun des bols, puis les déposer dans le panier de cuisson.

3. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 5 minutes. Retourner et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes de plus, jusqu'à ce que le poulet soit parfaitement cuit. Un thermomètre inséré au centre de la languette la plus épaisse doit indiquer 74 °C (165 °F).

4. Saupoudrer de sel et servir avec une sauce ou des quartiers de citron.

HOMARD SEL ET POIVRE

2 portions en entrée • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 10 minutes

Je raffole de toutes les recettes asiatiques sel et poivre. Vous pouvez remplacer le homard par des crevettes ou des calmars dans celle-ci. C'est le plat dont je raffole le plus dans le quartier chinois et j'ai été époustouflée de constater qu'il était facile à préparer dans une friteuse à air chaud.

MÉLANGE D'ÉPICES SEL ET POIVRE

5 c. à thé de sel

1 c. à thé de cinq-épices chinois

4 c. à thé de poivre noir

1 c. à thé de poivre du Sichuan
(facultatif, mais délicieux)

1 ½ c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre d'oignon

1 c. à soupe de sucre

1 homard de 560 à 680 g (1 ¼ à 1 ½ lb),
cuit 20 minutes à la vapeur dans l'eau salée

70 g (½ tasse) de fécule de maïs

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées finement

1 piment jalapeno, haché finement

1 oignon vert, haché

1 c. à soupe de vin de riz Shaoxing

½ c. à thé de sucre

1 c. à thé de mélange d'épices sel et poivre
(recette ci-dessus)

1. Mélanger tous les ingrédients du mélange d'épices dans un bol. Réserver.

2. Préchauffer la friteuse à air à 200 °C (400 °F).

3. Couper le homard en grosses sections. Enrober les carapaces de fécule de maïs et secouer légèrement.

4. Vaporiser le homard d'huile sur toutes les faces et le déposer dans le panier de cuisson. Cuire pendant 10 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit recouvert d'une croûte légèrement grillée.

5. Après 5 minutes de cuisson du homard, chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une grande poêle, puis faire sauter l'ail, le piment et l'oignon vert.

6. Quand le homard est prêt, déposer les morceaux dans le wok, puis ajouter le vin de riz et le sucre. Laisser réduire quelques minutes avant de les saupoudrer de 1 c. à thé du mélange d'épices réservé. Mélanger et réchauffer environ 30 secondes avant de servir.





MORUE AU BEURRE

4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 5 à 8 minutes

La friteuse à air permet de cuire le poisson de différentes façons. Je vous propose d'ailleurs plusieurs recettes dans ce livre. Mais avant de connaître cet appareil, mon mode de cuisson préféré pour la morue était de la saupoudrer légèrement de farine épicée et de la cuire au beurre dans une poêle. On l'agrémentait ensuite de jus de citron et de câpres au goût et c'est le paradis. J'ai trouvé comment obtenir un résultat aussi satisfaisant avec l'air fryer...

**1 filet de morue de 450 g (1 lb),
préparé et coupé en morceaux qui entrent bien
dans le panier de cuisson**

3 c. à soupe de beurre salé, fondu et tempéré

35 g (¼ de tasse) de farine

½ c. à thé de sel

½ c. à thé d'épices Old Bay

Jus de citron (facultatif)

Persil frais, ciselé

Câpres

1. Bien éponger les morceaux de morue et les badigeonner de beurre.

2. Dans une assiette creuse, mélanger la farine, le sel et les épices. Enrober uniformément le poisson.

3. Déposer le poisson dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 5 à 8 minutes selon l'épaisseur des morceaux.

4. Arroser d'un filet de jus de citron et garnir au goût de persil et de câpres.

NOUILLES CHINOISES AUX AUBERGINES ET AUX CHAMPIGNONS GRILLÉS

2 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 10 minutes

Ce plat est aussi bon qu'il en a l'air quand on lit la liste des ingrédients. S'il reste de la sauce, elle se conservera environ 2 semaines dans un contenant hermétique gardé au réfrigérateur.

NOUILLES

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé d'huile de sésame grillé

135 g (1 ½ tasse) d'aubergine, en gros dés

100 g (3 ½ oz) de champignons frais
(shitakés, maitakés ou pleurotes),
déchiquetés ou séparés grossièrement

1 pincée de sel

1 paquet de nouilles soba ou ramen, cuites

1. Dans un bol, verser l'huile d'olive et l'huile de sésame. Ajouter les dés d'aubergine et les morceaux de champignons. Mélanger et saupoudrer d'une pincée de sel.

2. Déposer les légumes dans le panier de cuisson en évitant qu'ils se chevauchent (faire deux ou trois fournées si le panier n'est pas assez grand). Cuire à 190 °C (375 °F) environ 10 minutes en remuant à mi-cuisson.

4. Servir les nouilles dans des assiettes creuses. Ajouter les légumes grillés et arroser de sauce vinaigrette.

SAUCE VINAIGRETTE TAHINI-TAMARI

60 ml (¼ de tasse) de tamari

60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de riz

2 c. à soupe de tahini

60 ml (¼ de tasse) d'huile neutre (canola
ou huile de pépins de raisin)

1 c. à soupe d'huile de sésame grillé

1 gousse d'ail

1 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à soupe de gingembre frais, haché

¼ de c. à thé de flocons de piment fort

Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients de la sauce vinaigrette.

Sublime aussi avec du poulet !



PIZZAS-TACOS MEXICAINES AUX HARICOTS

4 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 5 à 7 minutes

Prenez le temps de mesurer l'intérieur de votre appareil avant d'acheter les tortillas.
Au pire, faites des demi-tortillas ou des tortillas pliées sur elles-mêmes.

**450 g (1 lb) de bœuf haché ou de substitut
de viande (sans-viande) végétarien**

1 sachet d'assaisonnement pour tacos

**8 tortillas de maïs ou de farine (format selon
la grandeur du panier de cuisson)**

1 boîte de 398 ml de haricots frits (*refried beans*)

1 pot de 418 ml de salsa au choix

240 g (2 tasses) de monterey jack au jalapeno, râpé

GARNITURES

Feuilles de coriandre fraîche

Pico de gallo (recette page 17)

Crème sure

1. Cuire le bœuf avec l'assaisonnement pour tacos selon les instructions sur le sachet.

2. Étaler le quart des haricots sur une tortilla en couvrant toute la surface. Ajouter le quart de la viande sur le dessus, puis couvrir d'une autre tortilla.

3. Étaler le quart de salsa sur la tortilla du dessus, puis garnir du quart du fromage.

4. Déposer la pizza dans un panier de cuisson huilé. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.

5. Déposer la pizza sur une plaque à pâtisserie et la garder dans un four chaud le temps de préparer les trois autres.

6. Répéter les étapes 2 à 5 pour les trois autres pizzas.

7. Au moment de servir, garnir les pizzas au goût de coriandre, de pico de gallo et de crème sure.

Qui n'aime pas la pizza ? Qui n'aime pas la cuisine mexicaine ? Ces pizzas « mexicaines » représentent le meilleur des deux mondes.

Je vous offre mes deux versions favorites : une aux haricots frits (on peut omettre la viande pour faire un plat végétarien) et l'autre au poulet et à la salsa (recette page suivante).





PIZZAS MEXICAINES AU POULET ET À LA SALSA

Donne 4 pizzas • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 6 minutes

Cette recette est idéale pour utiliser les restes de poulet rôti.

**450 g (1 lb) de restes de poulet cuit
(BBQ ou autre cuisson au goût)**

80 ml (1/3 de tasse) de salsa du commerce

**1 piment poblano ou jalapeno
ou 1 poivron rôti, en petits dés**

1 c. à thé d'assaisonnement mexicain pour chili

8 tortillas de maïs

240 g (2 tasses) de monterey jack au jalapeno, râpé

**Pico de gallo (recette page 17)
ou sauce piquante au choix**

1. Effiloche le poulet, puis le mélanger avec la salsa, le piment et l'assaisonnement mexicain.

2. Garnir une tortilla du quart de la préparation au poulet. Couvrir de 1 c. à soupe comble de fromage. Refermer avec une autre tortilla, puis ajouter plus de fromage.

3. Déposer la pizza dans le panier de cuisson huilé de l'appareil. Cuire à 190 °C (375 °F) environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné.

4. Déposer la pizza sur une plaque à pâtisserie et la garder dans un four chaud le temps de préparer les trois autres.

5. Répéter les étapes 2 à 4 pour les autres trois pizzas.

6. Couper les pizzas en quartiers. Garnir au goût de pico de gallo ou de sauce piquante.



PIZZAS AU AIR FRYER

Donne 4 pizzas de 15 cm (6 po) • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 7 à 8 minutes

1 boule de 400 g de pâte à pizza du commerce

250 ml (1 tasse) de sauce à pizza

120 g (1 tasse) de mozzarella, râpée

Garnitures à pizza au choix (bacon, pepperoni, olives, artichauts, anchois, etc.)

- 1.** Séparer la boule de pâte en quatre.
- 2.** Sur un plan de travail fariné, façonner une boule de pâte en cercle d'environ 15 cm (6 po) de diamètre (ou selon la grandeur de l'appareil).
- 3.** Huiler le dessus de la pâte, la retourner et la déposer dans le panier de cuisson, côté huilé vers le fond. (N'ajouter aucune garniture pour le moment.)
- 4.** Précuire une pâte à la fois à 200 °C (400 °F) pendant 3 minutes.
- 5.** Retourner la pâte, ajouter la sauce, les garnitures choisies et le fromage.
- 6.** Poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le dessous et le pourtour de la pizza soient grillés et que la pizza semble parfaite. Répéter les étapes 4, 5 et 6 avec les autres pâtes.

Astuce

On peut faire cette recette avec du pain naan ou du pain pita, mais c'est tellement meilleur avec de la pâte à pizza !

POULET ENTIER RÔTI ULTRASIMPLE

Donne 1 poulet d'environ 1,5 kg (3 ½ lb) • Cuisson : 185 °C (360 °F) – 50 minutes

Il n'y a pas de recettes de poulet plus simples ni plus faciles. Le poulet est toujours parfait et délicieux ! Assurez-vous que le panier de votre appareil est assez grand pour accueillir un poulet entier. Certains modèles XL permettent de cuire deux poulets en même temps !

**1 poulet entier
(qui entre bien dans le panier de cuisson)**

**Sel, poivre ou assaisonnement
pour volaille**

Astuce

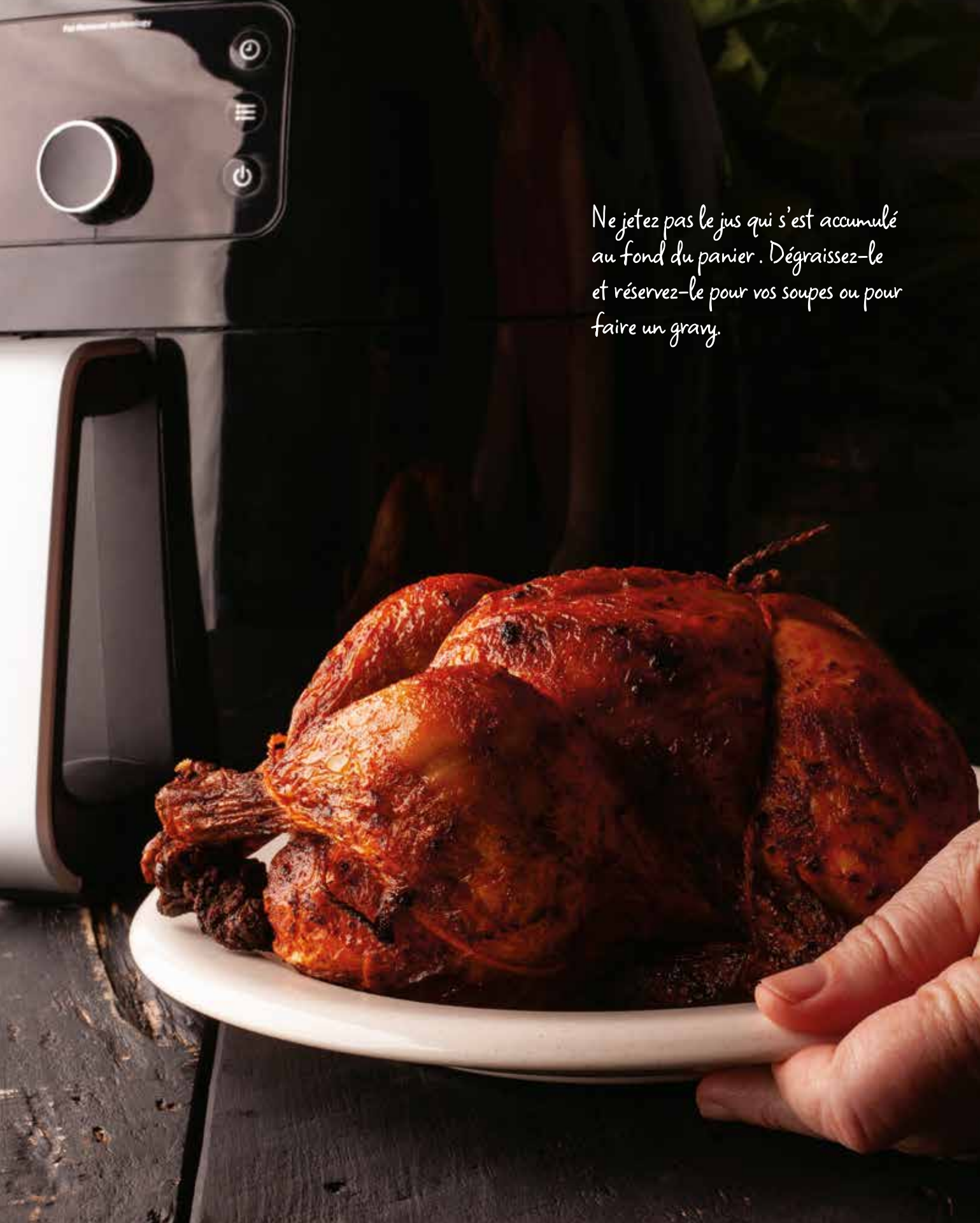
Plusieurs recettes recommandent de badigeonner la volaille d'huile, de la farcir d'aromates et d'utiliser des épices plus ou moins recherchées, mais ce poulet n'a pas besoin de grand-chose de plus que du sel et du poivre.

1. Saler et poivrer généreusement l'intérieur et l'extérieur du poulet. Déposer dans le panier de cuisson, poitrine vers le bas.

2. Cuire à 185 °C (360 °F) pendant 30 minutes. Retourner délicatement le poulet à l'aide d'une cuillère en bois insérée dans la cavité. Badigeonner de jus de cuisson si désiré.

3. Poursuivre la cuisson 20 minutes de plus ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F). On peut laisser reposer le poulet dans le panier, le temps de mettre la table.

Note : Au moment de retourner le poulet, on peut en profiter pour ajouter au fond de la friteuse des pommes de terre grelots, 2 ou 3 gousses d'ail et 1 oignon coupé en quartiers. C'est délicieux, mais ça prend un gros air fryer !

A close-up photograph of a roasted turkey on a white plate, held by a hand. The turkey is golden-brown and appears to be freshly cooked. In the background, a dark oven is visible, with its control panel featuring a large dial and several buttons. The scene is set on a dark wooden surface.

*Ne jetez pas le jus qui s'est accumulé
au fond du panier. Dégraissez-le
et réservez-le pour vos soupes ou pour
faire un gravy.*



POULET FRIT

Donne 12 à 16 pilons • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 30 à 35 minutes

Du poulet frit bien croustillant à l'extérieur et juteux à l'intérieur sans friture et sans huile ? Oh que oui !

12 à 16 pilons de poulet avec la peau

MARINADE

500 ml (2 tasses) de babeurre

1 œuf

1 c. à thé de sel ou d'herbes salées

½ c. à thé de poivre

2 gousses d'ail, hachées finement

FARINE ASSAISONNÉE

225 g (1 ½ tasse) de farine tout usage

1 c. à soupe de paprika

1 c. à thé de poudre d'ail

2 c. à thé de sel

½ c. à thé de poivre noir

½ c. à thé de piment de Cayenne moulu

1. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger tous les ingrédients de la marinade.

2. Déposer les pilons de poulet dans un sac réutilisable ou un plat. Couvrir de marinade et garder au réfrigérateur pendant 2 à 24 heures.

3. Dans une assiette creuse, mélanger tous les ingrédients de la farine assaisonnée.

4. Égoutter les pilons marinés un à un, puis les enrober de farine assaisonnée. Déposer au fur et à mesure sur une plaque.

5. Préchauffer l'appareil à 180 °C (350 °F).

6. Déposer les pilons dans le tiroir sans les laisser se chevaucher. Cuire pendant 30 à 35 minutes. On peut faire deux étages en utilisant la grille accessoire. Le poulet est habituellement prêt lorsqu'il est bien grillé et que la peau commence à se fendiller. La température interne doit atteindre 74 °C (165 °F).

Astuce

Vous pouvez remplacer les 500 ml (2 tasses) de babeurre par 500 ml (2 tasses) de lait ou de yogourt nature mélangé avec 2 c. à soupe de jus de citron.

POULET POPCORN À LA CORÉENNE

2 portions en plat principal, 4 en entrée • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 10 minutes

Non, le poulet popcorn n'est pas du poulet enrobé de popcorn quoique ce n'est pas nécessairement une mauvaise idée. Il s'agit en fait de tout petits morceaux de poulet frit qui se mangent en une seule bouchée, comme du popcorn. Ma fille en raffole et je lui en vole toujours quelques bouchées (j'appelle ça « la taxe maman »).

450 g (1 lb) de poitrine de poulet, en dés

2 c. à soupe d'huile d'olive

SAUCE ET APPAREIL HUMIDE POUR LA PANURE

125 ml (½ tasse) de yogourt nature

1 c. à soupe de pâte de piment coréenne gochujang

1 c. à thé de jus de kimchi ou de saumure d'olives

1 c. à thé de tabasco au chipotle ou ordinaire

PANURE SÈCHE

60 g (½ tasse) de farine de maïs

65 g (½ tasse) de farine tout usage (T55 ou T65)

30 g (½ tasse) de chapelure panko

**1 c. à soupe de poudre de piment coréenne
gochugaru ou de piment d'Espelette**

1 c. à soupe de sel d'ail

1. Préparer l'appareil humide en combinant le yogourt, la pâte de piment, le jus de kimchi et le tabasco. Garder la moitié de cette préparation pour faire mariner le poulet et réserver le reste au réfrigérateur.

2. Déposer les dés de poulet dans la marinade. Laisser mariner au réfrigérateur (pas plus de 48 heures).

3. Mélanger tous les ingrédients de la panure sèche dans une assiette creuse.

4. Enrober le poulet de panure sèche, le déposer ensuite dans la marinade réservée à l'étape 1, puis l'enrober une seconde fois de panure sèche.

5. Dans un bol, mélanger la volaille avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. (Ou la vaporiser légèrement d'huile d'olive.)

6. Déposer les dés de poulet en une seule couche dans le panier de cuisson. Cuire à 180 °C (350 °F) environ 10 minutes en secouant le panier à mi-cuisson.





QUICHES LORRAINES

10 MINUTES

Donne 8 petites quiches en ramequins ou 1 quiche dans un moule de 23 cm (9 po) (si l'appareil est assez grand)

Cuisson : 160 °C (325 °F) - 10 minutes

1 abaisse de pâte Brisée maison
ou du commerce de 300 g

6 œufs moyens

2 c. à soupe de crème à cuisson 35 %

60 ml (¼ de tasse) de lait

2 c. à thé d'herbes salées ou 1 c. à thé de sel

1 pincée de muscade moulue

Quelques tours de moulin à poivre

100 g (3 ½ oz) de bacon, de pancetta
ou de lardons en dés, cuits

40 g (⅓ de tasse) de gruyère ou de comté, râpé

1. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte. Découper la pâte selon le format des moules et y déposer les abaisses. Piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Recommencer avec les retailles de pâte pour faire d'autres abaisses.

2. Dans un bol, mélanger rapidement les œufs au fouet avec la crème, le lait, les herbes salées, la muscade et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

3. Répartir les dés de bacon dans les moules.

4. Remplir les moules aux trois quarts de la préparation d'œufs, puis garnir de fromage.

5. Préchauffer l'appareil à 160 °C (325 °F). Cuire les quiches pendant 10 minutes.

ROULEAUX IMPÉRIAUX AU PORC ET AUX GREVETTES

Donne 20 rouleaux • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 12 minutes

1 paquet de 20 feuilles pour rouleaux impériaux, décongelées au réfrigérateur

2 c. à thé d'huile neutre (canola ou pépins de raisin) pour badigeonner

FARCE

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

1 gousse d'ail, hachée

450 g (1 lb) de porc haché

225 g (8 oz) de crevettes crues, décortiquées, déveinées et hachées

¾ de c. à thé de sel (ou au goût)

Poivre du moulin

60 g (1 ½ tasse) de vermicelles de riz, cuits

Huile d'olive

SAUCE

125 ml (½ tasse) de sauce de poisson (nuoc-mâm)

180 ml (¾ de tasse) d'eau

100 g (½ tasse) de sucre

60 ml (¼ de tasse) de jus de lime

3 c. à soupe de vinaigre blanc

1 gousse d'ail, pressée

2 carottes, râpées

1. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 1-2 minutes. Ajouter la viande et cuire pendant 1 à 2 minutes de plus.

2. Ajouter les crevettes, le sel et le poivre et, toujours à feu moyen, cuire quelques minutes de plus ou jusqu'à ce que viande et crevettes soient cuites. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Déposer dans un bol et ajouter les vermicelles en mélangeant avec soin.

3. Sur le plan de travail, étaler une feuille pour rouleau impérial en diamant (une pointe vers soi). Déposer environ 2 c. à soupe de farce sur la pâte. Replier d'abord la pointe du bas sur la farce, puis les côtés. Rouler jusqu'à la pointe du haut en emprisonnant bien la farce. Faire les autres rouleaux de la même façon.

4. Badigeonner ou vaporiser les rouleaux d'huile. En déposer plusieurs dans le panier de cuisson en laissant de 1 à 2 cm (½ à ¾ de po) entre eux. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 12 minutes. Faire plusieurs fournées si nécessaire.

5. Entre-temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol. Servir avec les rouleaux.

Astuce

Pour un extra crunch, enrroulez chaque rouleau impérial dans une feuille de laitue avant de le tremper dans la sauce.

*J'adore les rouleaux impériaux !
Et je les adore encore plus depuis que je n'ai
plus besoin de les cuire à grande friture !*





ROULEAUX DE LAITUE AU FILET DE PORC BULGOGI

4 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 6 à 8 minutes

2 filets de porc de 450 g (1 lb) chacun, en lanières
Les feuilles de 2 laitues Boston, lavées et essorées
Garnitures et accompagnement au choix

MARINADE

1 c. à soupe de pâte de piment coréenne gochujang
1 c. à soupe de sirop d'érable
60 ml (¼ de tasse) de sauce soya
1 c. à soupe de vinaigre de riz
2 gousses d'ail, hachées
2 c. à thé de gingembre frais, râpé
2 c. à thé d'huile de sésame
¼ de c. à thé de piment de Cayenne moulu
Poivre du moulin

SAUCE AU GINGEMBRE ET AUX OIGNONS VERTS

3 ou 4 oignons verts, hachés
2 c. à soupe de gingembre frais, haché
très finement
2 c. à soupe d'huile neutre (canola,
pépins de raisin, etc.)
2 c. à thé de sauce soya
1 c. à soupe de vinaigre de riz
1 grosse pincée de sel (ou au goût)

1. Dans un sac refermable, mélanger les lanières de viande avec tous les ingrédients de la marinade. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Préchauffer l'appareil à 190 °C (375 °F).
3. Déposer les lanières de viande marinée dans le panier de cuisson sans qu'elles se chevauchent. Cuire de 6 à 8 minutes selon l'appareil et la cuisson désirée.
4. Entre-temps, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.
5. Lorsque les lanières de viande sont cuites à point, les déposer dans une assiette de service. Servir avec la laitue, la sauce et les garnitures et accompagnements choisis (voir Astuce ci-après).

Astuce

Quelques suggestions pour accompagner ou garnir les rouleaux : riz collant cuit, sauce aux arachides, sauce épicée, coriandre fraîche, carottes et daïkons marinés, tranches de concombre, arachides hachées, etc.

SATÉS DE PORC À LA VIETNAMIENNE

4 portions • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 6 minutes

Je ne raffole pas du filet de porc, car je trouve que cette pièce de viande est souvent sèche et sans intérêt. Mais j'adore quand il est préparé en brochettes. L'astuce consiste à le couper en longues lanières minces pendant qu'il est encore congelé à moitié, ce qui nous facilite la tâche.

2 filets de porc de 450 g (1 lb) chacun

**2 c. à soupe de gingembre frais,
haché grossièrement**

1 c. à soupe d'ail, haché grossièrement

**½ bâton ou 1 c. à soupe de citronnelle, hachée
grossièrement (facultatif mais délicieux)**

**60 ml (¼ de tasse) d'huile de sésame,
d'olive ou de canola**

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya légère

2 c. à soupe de sauce de poisson (nuoc-mâm)

1 c. à soupe de sirop d'érable, de miel ou de sucre

Brochettes de bambou

Astuce

À l'étape 4, on peut réserver une petite quantité de marinade pour la servir comme trempette, mais ce n'est pas indispensable. Chez nous, on aime les satés tels quels.

1. Si les filets de porc sont frais, les congeler de 20 à 30 minutes environ. S'ils sont congelés, ne pas les faire décongeler complètement avant la coupe.

2. Trancher les filets de porc sur toute la longueur en languettes d'environ 5 mm (¼ de po). Selon la longueur des brochettes et des languettes, garder ces dernières telles quelles ou les couper en deux sur la largeur.

3. Préparer la marinade en mélangeant tous les autres ingrédients dans un bol.

4. Déposer les languettes de viande dans un plat ou un sac refermable. Ajouter la marinade et réfrigérer de 1 à 4 heures.

5. Entre-temps, faire tremper les brochettes dans l'eau.

6. Enfiler les languettes sur les brochettes.

7. Déposer de 4 à 6 brochettes à la fois dans le panier de cuisson (selon sa grandeur) sans les superposer. Cuire à 180 °C (350 °F) environ 6 minutes selon la cuisson désirée.

Pour les « types sauce »,
ces brochettes sont excellentes
avec une sauce asiatique
aux arachides.





SAUMON À LA SAUCE MIKADOYAKI

4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 4 minutes

Cette sauce asiatique aux œufs est l'une de mes préférées pour le homard et le saumon. Je me suis inspirée d'une recette extraordinaire de l'ancien restaurant Katsura de la rue de la Montagne, à Montréal. Ma mère et moi étions obsédées par le homard mikadoyaki qu'on y servait. Après de nombreux essais, nous avons finalement trouvé une recette maison qui nous plaît.

450 g (1 lb) de filet de saumon avec la peau

Sel et poivre du moulin

SAUCE MIKADOYAKI

1 ½ c. à soupe de vinaigre de riz

½ c. à thé de gingembre frais, râpé

1 c. à soupe de pâte de miso blanc (shiro miso)

2 c. à thé d'huile de sésame grillé

**½ c. à thé de sauce sriracha
ou de sauce piquante au piment**

**1 oignon vert ou quelques tiges de ciboulette,
hachées finement**

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

2 œufs durs, hachés finement

GARNITURES

Ciboulette fraîche, ciselée

Masago (œufs de capelan assaisonnés ; facultatif)

1. Préparer la sauce mikadoyaki en mélangeant tous les ingrédients dans un bol.
2. Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).
3. Couper le saumon en grosses lanières. Saler et poivrer généreusement.
4. Déposer les lanières dans le panier de cuisson. Badigeonner généreusement de sauce mikadoyaki (garder un peu de sauce pour le service).
5. Cuire 4 minutes si on utilise des petits filets de saumon sauvage d'environ 2 cm (¾ de po) d'épaisseur et plus longtemps pour des pièces plus épaisses ou pour une cuisson à point.
6. Garnir au goût de ciboulette et de masago.

*Vous trouverez du masago
au rayon des aliments surgelés.*

SCHNITZELS EN SANDWICHS

4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 5 minutes

Les schnitzels ne sont pas juste l'fun à dire, mais super l'fun à manger ! On peut faire des schnitzels de veau, de poulet ou de porc. On les déguste tels quels ou avec du beurre à l'ail, comme pour mes escalopes de poulet à la Kiev (recette page 97), avec des quartiers de citron ou de la mayonnaise. On peut même les servir en sandwichs, comme on le fait ici. Ça me rappelle les fameuses escalopes à la milanaise de la famille de mon amie Nathalie !

65 g (½ tasse) de farine tout usage

6 œufs, battus

2 c. à soupe de moutarde jaune ou de Dijon

60 g (1 tasse) de chapelure panko

680 g (1 ½ lb) d'escalopes de veau,
de poulet ou de porc

6 feuilles de laitue

Mayonnaise

4 pains à sous-marin ou 1 baguette

2 c. à soupe de beurre

Cornichons à l'aneth, en lanières
ou 1 filet de jus de citron

Astuce

Une cuisson à 200 °C (400 °F) devrait être parfaite pour une friteuse à air chaud de 1500 watts, mais il se pourrait que ce soit trop chaud pour un appareil plus puissant.

1. Préparer trois bols pour la panure : un premier pour la farine, un deuxième pour les œufs battus dans la moutarde et un troisième pour la chapelure.

2. Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).

3. Tremper une escalope dans chacun des trois bols (dans l'ordre indiqué). Déposer sur une plaque ou sur du papier parchemin. Faire de même avec les autres escalopes.

4. Cuire les schnitzels en évitant qu'ils se chevauchent (on peut faire sur deux étages en utilisant la grille accessoire) pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Pour une version chaude : pendant la cuisson, beurrer l'intérieur des pains à sous-marin ou de la baguette et faire chauffer dans une poêle, face beurrée vers le bas.

Pour une version froide : pendant la cuisson, étaler de la mayonnaise à l'intérieur des pains à sous-marin ou de la baguette. Ajouter une feuille de laitue, une escalope (ou une moitié selon la grosseur), des lanières de cornichon ou un filet de jus de citron.





TACOS AU POISSON CROUSTILLANT

4 portions • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 7 à 8 minutes par lot

12 tortillas de maïs ou de blé

SALADE DE CHOU

2 à 3 c. à soupe de crème sure ou de yogourt nature

2 c. à soupe de jus de lime

1 c. à thé d'assaisonnement Tajin

1 c. à thé (ou au goût) de piment chipotle
en sauce adobo ou de tabasco

100 g (1 tasse) de chou rouge ou vert,
émincé à la mandoline

½ bulbe de fenouil, émincé à la mandoline

2 c. à soupe d'oignon, émincé ou râpé

4 ou 5 fraises fraîches, en quartiers (facultatif)

Feuilles de coriandre fraîche

1 pointe de wasabi (facultatif)

CRÉMA À L'AVOCAT

125 ml (½ tasse) de crème sure, de crème aigre
ou de yogourt nature

La chair de 1 avocat, en dés

2 c. à soupe de jus de lime

1 généreuse poignée de coriandre fraîche

½ c. à thé de sel

Quelques gouttes de tabasco vert

*J'adore l'ajout subtil de fraises
et de wasabi dans la salade.
À essayer ! Buen provecho ;-)*

POISSON

450 g (1 lb) de morue fraîche, coupée en languettes

130 g (1 tasse) de farine tout usage

375 ml (1 ½ tasse) de babeurre (ou de yogourt
nature ou de lait mélangé avec 1 ½ c. à soupe de jus
de citron)

60 g (2 tasses) de chips de tortilla de maïs du
commerce, réduites en chapelure

Sel, paprika et assaisonnement Tajin (facultatif)

1. Salade de chou : dans un bol, bien mélanger la
crème sure, le jus de lime, l'assaisonnement Tajin
et le piment. Ajouter les légumes et les fraises, puis
remuer de nouveau. Réserver au réfrigérateur. Garnir
de coriandre au moment de servir.

2. Créma à l'avocat : mélanger tous les
ingrédients dans un bol. Mixer au pied-mélangeur
jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Rectifier
l'assaisonnement au besoin. Réserver au
réfrigérateur.

3. Préparer trois bols pour la panure : un premier
pour la farine, un deuxième pour le babeurre et
un troisième pour la chapelure.

4. Si désiré, assaisonner le poisson de sel, de
paprika et d'assaisonnement Tajin. Tremper les
languettes dans chacun des trois bols (dans l'ordre
indiqué), puis les déposer dans le panier de cuisson
de l'appareil (faire deux ou trois fournées si le
panier n'est pas assez grand). Cuire à 180 °C (350 °F)
pendant 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la croûte
soit dorée mais que le centre de la chair soit encore
moelleux. Réserver.

5. Réchauffer les tortillas sur une plancha, une
plaque chauffante ou dans une poêle. Couvrir
chacune d'une couche de créma à l'avocat, de
languettes de morue et de salade de chou.

TEMPEH CROUSTILLANT AU SÉSAME

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 7 à 8 minutes

1 paquet de 240 g de tempeh

MARINADE

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de jus d'orange fraîchement pressé

1 c. à thé de zeste d'orange

2 c. à thé de vinaigre de riz

1 gousse d'ail, hachée

2 c. à thé de sauce sriracha

1 c. à thé d'huile de sésame

1 c. à soupe de graines de sésame

1 oignon vert, haché grossièrement

35 g (¼ de tasse) de fécule de maïs

Huile de coco en vaporisateur

1. Faire tremper le tempeh dans un bain d'eau bouillante pendant 15 minutes. Égoutter et couper en lanières d'environ 5 cm de longueur x 3 mm d'épaisseur (2 po x ¼ de po). Déposer dans un grand plat.

2. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol. Verser sur le tempeh et laisser mariner au moins 1 heure mais pas plus de 24 heures.

3. Déposer les lanières de tempeh dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 7 à 8 minutes en les retournant délicatement à mi-cuisson.

4. Servir dans un grand bol avec du riz ou des légumes au choix.





TOFU GRILLÉ AU SÉSAME SAUCE AUX HARICOTS NOIRS ET À L'AIL

4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 12 minutes

La sauce aux haricots noirs et à l'ail est l'une de mes armes secrètes ! On ne parle pas de haricots noirs ordinaires, mais bien de haricots de soya fermentés. On en trouve quelques marques dans la section asiatique des épicereries. C'est une bombe de saveurs.

1 paquet de 400 g de tofu extraferme
1 ½ c. à soupe de sauce aux haricots noirs et à l'ail
2 c. à thé d'huile de sésame grillé
1 c. à thé de sirop d'érable
Graines de sésame
Oignons verts, hachés
Échalotes ou oignons frits

1. Bien éponger le bloc de tofu avant de le couper en dés de 1 cm (½ po).
2. Dans un bol, mélanger le tofu avec la sauce aux haricots, l'huile de sésame et le sirop d'érable.
3. Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).
4. Cuire en une seule couche dans le panier du air fryer pendant 12 minutes en remuant à mi-cuisson.
5. Parsemer au goût de graines de sésame, d'oignons verts et d'échalotes ou oignons frits.

Ce tofu grillé est excellent avec un bol de riz, dans un wrap ou dans un bol santé.



LÉGUMES

—

ASPERGES EN BALUCHONS DE PROSCIUTTO

Donne 12 à 16 asperges • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 5 à 7 minutes

Pour cuire les asperges au air fryer, j'utilise la même astuce que pour le brocoli rôti à l'ail et au piment (recette page 157) en ajoutant une cuillerée d'eau au fond du panier de cuisson. Ça donne des asperges mi-vapeur, mi-grillées.

1 c. à soupe d'huile d'olive

Zeste de citron

Poivre du moulin

12 à 16 asperges (selon la grosseur), parées

4 tranches de prosciutto

1. Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le zeste de citron et le poivre. Badigeonner les asperges.

3. Enrouler 3 ou 4 asperges dans une tranche de prosciutto. Déposer les baluchons au fur et à mesure dans le panier de cuisson.

4. Cuire pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient cuites au goût (le temps de cuisson variera selon la grosseur des asperges).

Il n'est pas nécessaire d'utiliser de prosciutto dans cette recette. Vous pouvez faire cuire les asperges comme l'indique l'étape 4 après les avoir badigeonnées d'huile et parsemées de zeste et de poivre.



Astuce

Il est important que les tranches d'aubergine ne soient pas trop minces, car en cuisant elles vont flotter dans l'appareil et brûler sur l'élément.



AUBERGINES PARMIGIANA

2 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 10 minutes

Des aubergines moelleuses à l'intérieur et croquantes à l'extérieur en utilisant si peu d'huile ?
C'est presque miraculeux !

**1 petite aubergine, en rondelles
de 1 cm (½ po) d'épaisseur**

1 œuf, battu

**125 ml (½ tasse) de chapelure à l'italienne
(recette page 14)**

**Sauce tomate, feuilles de basilic frais
et mozzarella fraîche**

1. Tremper les rondelles d'aubergine dans l'œuf battu, puis les enrober de la chapelure.

2. Déposer dans le panier de cuisson en une seule couche. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

3. Servir avec une sauce tomate, de la mozzarella et des feuilles de basilic.

ARTICHAUTS GRILLÉS

2 portions • Cuisson : 150 °C (300 °F) – 25 à 50 minutes

Une ré-vé-la-tion ! Les artichauts frais grillés au air fryer sont magnifiques et délicieux. On les mange comme les artichauts vapeur, c'est-à-dire en retirant les feuilles une à une et en dégustant leur partie comestible qu'on peut préalablement tremper dans la vinaigrette. Pour les paresseux, je propose une fabuleuse recette d'artichauts grillés au parmesan (voir page 150) à base d'artichauts en conserve...

2 artichauts, parés (retirer les feuilles extérieures)

Le jus de 1 citron

Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

1. Couper les très gros artichauts en quatre et les autres en deux. On peut retirer le foin à l'aide d'un couteau avant de les faire cuire, mais on peut aussi le faire dans l'assiette après la cuisson.

2. Dans un grand bol, mélanger les artichauts avec le reste des ingrédients.

3. Déposer les artichauts dans le panier de cuisson. Cuire à 150 °C (300 °F) pendant 25 à 50 minutes (selon leur grosseur et la cuisson désirée) en les retournant à mi-cuisson. Servir avec la sauce vinaigrette fromagée (recette page 17).

CŒURS D'ARTICHAUTS EN CONSERVE GRILLÉS AU PARMESAN

Donne environ 8 demi-cœurs d'artichauts • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 10 à 12 minutes

Les artichauts frais sont souvent chers et leur saison est courte. Voici une technique géniale pour donner un peu de sex-appeal aux cœurs d'artichauts en conserve. La cuisson est beaucoup moins longue que pour les frais. Essayez-les entre autres comme garniture sur une pizza ou sur des pâtes.

**1 boîte de 398 ml de cœurs d'artichauts dans l'eau,
égouttés et épongés**

1 c. à soupe d'huile d'olive

Quelques tours de moulin à poivre

**2 tranches fines de citron non pelées,
hachées finement**

2 c. à thé de parmesan, râpé

- 1.** Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
- 2.** Déposer une feuille de papier parchemin trouée ou une pellicule en silicone trouée au fond du panier de cuisson et y verser les ingrédients.
- 3.** Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le bout des feuilles des artichauts soit bien grillé.





CHOU-FLEUR BUFFALO

4 portions • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 14 à 17 minutes

Mon conjoint et moi avons testé environ 22 recettes avant d'être enfin satisfaits de la consistance de ces bouchées qu'on a baptisées « ailes de chou-fleur à la Buffalo ».

Voici la bonne !

65 g (½ tasse) de farine tout usage

2 œufs, battus

**60 g (1 tasse) de flocons de pommes de terre
pour purée**

**½ tête de chou-fleur, coupée en fleurons
d'environ 2,5 cm (1 po)**

60 g (¼ de tasse) de beurre ou d'huile de coco

80 ml (⅓ de tasse) de sauce Buffalo du commerce

- 1.** Préparer trois bols : un premier pour la farine, un deuxième pour les œufs battus et un troisième pour les flocons de pommes de terre.
- 2.** Passer les fleurons de chou-fleur dans la farine, les tremper dans les œufs, puis les enrober de flocons de pommes de terre.
- 3.** Déposer les fleurons dans le panier de cuisson. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 14 à 17 minutes.
- 4.** Entre-temps, réchauffer le beurre et la sauce Buffalo dans une petite casserole ou au four à micro-ondes. Combiner puis réserver.
- 5.** Dans un bol, mélanger les fleurons de chou-fleur avec la sauce. Servir immédiatement.

CHIPS DE COURGE

Donne environ 20 g (½ tasse) • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 12 minutes

Chez nous, on les adore ! Ma courge préférée pour faire des chips est la Delicata, mais n'hésitez pas à faire des tests avec d'autres types de cucurbitacées.

½ courge, nettoyée, pelée et coupée
en demi-rondelles d'environ 1,5 à 2 mm

½ c. à soupe d'huile d'olive

Épices au choix (suggestions : assaisonnement
Tajin ou assaisonnement mexicain au chili)

1. Badigeonner les demi-rondelles de courge
d'huile d'olive.

2. Déposer dans le panier de cuisson.
Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 12 minutes.

Astuce

Lorsqu'on fait des chips ou des lanières
croustillantes de légumes au air fryer,
je ne recommande pas d'utiliser une feuille
de papier parchemin ou de papier aluminium.
Les chips deviennent tellement légères
que le papier pourrait voler vers l'élément
et prendre en feu ou endommager l'appareil.



PATATES CHAUDES

4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) - 45 minutes

J'ai été flabbergastée par la perfection de ces pommes de terre au four !
On gagne sur le temps de préchauffage du four et en plus, elles finissent avec
une consistance incroyable : peau croustillante et chair moelleuse.

4 pommes de terre de grosseur moyenne non pelées (suggestion : Russet ou à chair jaune)

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel

1. Enrober les pommes de terre d'huile d'olive, puis les saler au goût.

2. Déposer les pommes de terre dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'il soit facile d'insérer un couteau dans la plus grosse d'entre elles.



BROCOLI RÔTI À L'AIL ET AU PIMENT

4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 8 à 12 minutes

J'adore le brocoli grillé, mais quand on le cuit dans l'air fryer, il devient parfois presque trop sec ou trop grillé avant que l'intérieur soit suffisamment tendre. Il suffit donc d'ajouter une cuillerée d'eau au fond de l'appareil pour créer un petit coup de vapeur qui réduit les risques d'enfumer la maison tout en permettant de faire une cuisson mi-vapeur, mi-grillé.

2 c. à soupe d'huile d'olive
180 à 270 g (2 à 3 tasses) de
fleurons de brocoli, en morceaux
de 2,5 à 4 cm (1 à 1½ po)

½ c. à thé de flocons
de piment fort

1 c. à thé de sel d'ail

1 pincée de sel

Quelques tours de moulin à poivre

1 c. à soupe d'eau

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

2. Déposer le brocoli dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 8 à 12 minutes selon la grosseur des fleurons et la cuisson désirée.

CROQUETTES D'AVOCAT AU BEURRE AU MISO

Donne environ 10 croquettes • Cuisson : 195 °C (390 °F) – 5 à 6 minutes

On peut aussi faire cette recette avec la panure aux amandes (voir page 15), mais j'ai un petit faible pour celle aux pistaches, question de rester au vert...

1 œuf, battu

30 g (½ tasse) de chapelure panko fine

30 g (¼ de tasse) de pistaches, broyées finement

½ c. à thé de sel

La chair de 2 avocats, en grosses lanières

1 c. à soupe de graines de sésame

BEURRE AU MISO

120 g (½ tasse) de beurre non salé, ramolli

100 g (⅓ de tasse) de pâte de miso blanc
(shiro miso)

1. Beurre au miso : à l'aide d'une fourchette ou au malaxeur, combiner le beurre ramolli et le miso. Réserver.

2. Déposer l'œuf battu dans un bol. Dans un autre bol, mélanger le panko, les pistaches et le sel.

3. Déposer une feuille de papier parchemin sur la grille accessoire du air fryer.

4. Tremper chaque lanière d'avocat dans l'œuf, puis l'enrober de chapelure aux pistaches. Déposer au fur et à mesure sur une feuille de papier parchemin dans l'appareil.

5. Faire rôtir à 195 °C (390 °F) pendant 5 à 6 minutes en surveillant la cuisson de près.

6. Dès que les croquettes sont prêtes, étendre une mince couche de beurre au miso sur le dessus, puis parsemer de graines de sésame.

Astuce

Le beurre au miso se conserve 1 mois dans un pot hermétique gardé au réfrigérateur. Utilisez le reste sur du poisson grillé ou des toasts à l'avocat.





TOMATES PROVENÇALES

Donne 4 demi-tomates • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 8 à 10 minutes

Les tomates provençales sont un précieux souvenir d'enfance pour moi. Mes parents en cuisinaient pour les soirées festives en accompagnement des brochettes ou des grillades. Chez moi, je suis la seule à les adorer : « eurkE, pas une tomate molle ! » Bref, on aime ou on n'aime pas. Grâce à mon air fryer, je peux m'en préparer en moins de 15 minutes.

**2 tomates de grosseur moyenne, coupées
en deux sur la hauteur**

2 c. à thé de persil frais, haché

GARNITURE

4 c. à soupe de chapelure nature ou de panko

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, pressée ou hachée finement

½ c. à thé d'herbes de Provence

Sel et poivre du moulin

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture. Répartir sur les tomates.

2. Déposer dans le panier de cuisson. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit grillée et que les tomates soient tendres sans s'affaisser.

3. Garnir de persil au moment de servir.

LES MEILLEURES FRITES AU AIR FRYER

3-4 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 40 à 50 minutes (selon l'appareil)

Mettons les choses au clair. Certains disent qu'il faut ABSOLUMENT faire tremper les pommes de terre dans l'eau avant de les transformer en frites. Je ne le fais presque jamais.

Les seules fois où j'utilise cette méthode, c'est lorsque je les coupe à l'avance pour gagner du temps et que je veux les empêcher de brunir.

Pour être certaine hors de tout doute d'avoir LA MEILLEURE TECHNIQUE pour ce livre, j'ai fait les deux méthodes (avec et sans trempage) côte à côte dans mon gros air fryer à deux tiroirs. Même sac de pommes de terre, même appareil. Laquelle a gagné ? Les frites étaient identiques à peu de chose près dans les deux cas. Alors faites comme bon vous semble !

Par contre, en faisant des frites maison, nous avons constaté les différences d'un modèle d'air fryer à l'autre. Celui qui performe le mieux est celui de Philips, la marque qui aurait inventé cet appareil. Rendons à César ce qui appartient à César ! Il faut rarement plus de 35 minutes pour cuire les frites avec ce modèle et même moins si on utilise le plus petit format vendu sous cette marque. La Ninja Foodi a pris près de 50 minutes pour faire le test. La Gourmia ne réussit tout simplement pas à cuire autant de frites à la même température que la Philips. Comme quoi le test de la frite – le premier essai que plusieurs font avec leur nouvel appareil – dépend vraiment du modèle utilisé.

Je privilégie les pommes de terre Russet ou à chair jaune. Celles qui sont ridées sont désirables (je ne dis pas ça parce que j'approche la ménopause...) et elles font les meilleures frites.

C'est comme ça.

**3 ou 4 grosses pommes de terre
pelées ou non, bien nettoyées**

2 c. à soupe d'huile d'olive ou de gras de canard

1 pincée de sel

Fleur de sel

1. Couper les pommes de terre en bâtonnets gros comme des frites. Déposer dans un grand bol, puis ajouter l'huile d'olive ou le gras de canard. Mélanger et ajouter la pincée de sel.

2. Déposer les pommes de terre dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 40 à 50 minutes en remuant trois ou quatre fois en cours de cuisson (selon l'appareil, la variété des pommes de terre et la croustillance désirée).

3. Parsemer de fleur de sel avant de servir.

Astuce

Les frites peuvent se chevaucher dans le panier à condition qu'elles ne dépassent pas la moitié de la hauteur de celui-ci. Remuez-les toutes 10 minutes pour obtenir une cuisson uniforme.





FRITES DE PATATE DOUCE

Donne environ 20 frites • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 14 minutes

Ça m'aura pris environ 71 tests avant d'obtenir des frites de patate douce à mon goût, c'est-à-dire croquantes à l'extérieur et tendres à l'intérieur. Je voulais aussi qu'elles aient une bonne tenue et qu'elles soient irrésistibles – pour ceux qui aiment les patates douces... ce qui représente juste moi dans ma famille ! LOL ! Ça vous donne une idée de la quantité de frites molles que j'ai dû manger pour arriver à ce résultat.

**1 petite patate douce, en bâtonnets d'environ
1 cm (½ po) (comme des frites)**

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à thé de fécule de maïs

Sel et poivre du moulin

Paprika (facultatif)

- 1.** Blanchir les bâtonnets de patate dans l'eau bouillante salée pendant 3 minutes, puis égoutter.
- 2.** Préchauffer l'appareil à 200 °C (400 °F).
- 3.** Dans un bol, mélanger délicatement les bâtonnets de patate avec l'huile d'olive, la fécule de maïs et les assaisonnements.
- 4.** Déposer les bâtonnets dans le panier de cuisson en une seule couche en évitant qu'ils se touchent. Cuire environ 14 minutes. Saler légèrement avant de servir.

FRITES D'AUBERGINE

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 12 minutes

**1 recette de panure aux amandes
(recette page 15)**

**1 petite aubergine ou 2 mini aubergines,
en bâtonnets gros comme des frites**

Sel

**Sauce vinaigrette tahini-citron
(recette page 16 ; facultatif)**

1. Mettre un carré de papier parchemin pour air fryer au fond du panier et le badigeonner d'huile d'olive avant d'y déposer les aubergines.

2. Cuire à 200 °C (400 °F) environ 12 minutes, jusqu'à ce que l'extérieur des frites soit bien grillé.

3. Saupoudrer de sel avant de servir. Servir avec la sauce vinaigrette tahini-citron si désiré.





LA SALADE À MOMO

(SALADE TIÈDE DE POMMES DE TERRE GRELOTS AU BACON)

4 portions • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 25 minutes

Notre fils, Momo de son surnom, se nourrirait exclusivement de pommes de terre et de bacon si on lui donnait le choix. Il n'aime pas tellement les aliments froids, toutes catégories confondues.

Cette salade tiède est une création de ma cousine Geneviève, qui affirme que c'est sa salade fétiche en camping. Et c'est aussi la préférée de Momo.

SALADE

680 g (1 ½ lb) de pommes de terre grelots ou Fingerling, coupées en deux ou en quartiers selon leur grosseur

2 c. à thé d'huile d'olive

225 g (8 oz) de bacon, en gros dés ou en lanières

1 échalote grise, en rondelles

180 g (3 tasses) de mesclun

2 c. à soupe de copeaux de parmigiano reggiano

VINAIGRETTE

2 c. à soupe de moutarde de Meaux

1 c. à thé de jus de citron

1 c. à thé de sirop d'érable

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

1. Dans un bol, mélanger les pommes de terre et l'huile d'olive. Déposer dans le panier de cuisson. Faire rôtir au air fryer à 180 °C (350 °F) pendant 15 minutes.

2. Ajouter le bacon et l'échalote grise, bien remuer et poursuivre la cuisson 10 minutes de plus.

3. Entre-temps, préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le jus de citron et le sirop d'érable dans un bol. Verser l'huile d'olive en filet en fouettant jusqu'à l'obtention d'une émulsion. Saler et poivrer au goût.

4. Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec la vinaigrette. Ajouter le mesclun et remuer délicatement. Garnir de copeaux de parmesan et poivrer au goût.

SALADE DE CAROTTES GRILLÉES, AVOCAT ET FÊTA

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 12 à 14 minutes

Cette très jolie salade allie les textures et les saveurs.
Un délice sucré, salé, vinaigré, croquant et moelleux tout à la fois.

3 carottes, coupées en deux sur la longueur

2 c. à thé d'huile d'olive

40 g (2 tasses) de roquette ou de mesclun

La chair de 1 avocat, en lanières

2 c. à soupe de fêta, émietté

1 c. à soupe de graines de citrouille, grillées

1 poignée de coriandre fraîche, hachée

2 c. à thé de maïs croustillant (facultatif)

**Quelques tranches d'oignons marinés
(recette ci-après)**

Sel et poivre du moulin

VINAIGRETTE

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de jus de citron

Sel et poivre du moulin

1. Dans un bol, mélanger les carottes avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.

2. Déposer les carottes sur la grille accessoire ou au fond du panier de l'appareil. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées et tendres (mais pas molles!). Réserver.

3. Entre-temps, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un pot.

4. Faire un lit de roquette dans une grande assiette. Ajouter les lanières d'avocat et les carottes. Parsemer de fêta et de graines de citrouille. Garnir de coriandre et d'oignons marinés, puis arroser de vinaigrette.

Note : Pour les graines de citrouille grillées, c'est la même méthode de cuisson que pour les amandes effilées grillées de la page 187.

OIGNONS MARINÉS

125 ml (½ tasse) de vinaigre blanc

125 ml (½ tasse) d'eau

2 c. à soupe de sucre

1 gousse d'ail, hachée finement

**1 oignon rouge moyen, en rondelles
ou en tranches fines**

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition le vinaigre, l'eau, le sucre et l'ail.

2. Verser sur les oignons et laisser reposer à température ambiante ou au réfrigérateur.



CHAMPIGNONS FARCIS

Donne environ 8 champignons • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 8 à 10 minutes

Les champignons farcis cuisent magnifiquement dans la friteuse à air. Malgré son allure rétro, ce plat d'accompagnement est toujours chic et populaire !

**225 g (8 oz) de champignons de Paris entiers
(chapeaux seulement)**

Huile d'olive

FARCE

15 g (¼ de tasse) de chapelure panko

**2 c. à soupe de pecorino ou de parmesan,
râpé finement**

1 c. à soupe de persil frais, haché

1 gousse d'ail, pressée

1 c. à soupe de noix de Grenoble, hachées

¼ de c. à thé de sel

Poivre du moulin

1. Huiler légèrement l'extérieur des champignons d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un vaporisateur.

2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la farce.

3. Remplir généreusement les chapeaux de champignons en appuyant légèrement sur la farce.

4. Déposer les champignons dans le panier de cuisson. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 8 à 10 minutes en les surveillant à mi-cuisson.

Astuce

Utilisez les pieds de champignons dans la recette suivante ou un autre plat.



CHAMPIGNONS GRILLÉS

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 6 à 8 minutes

Il est souvent difficile de faire griller les champignons, car ils ont tendance à bouillir à cause de la l'eau de végétation qu'ils rendent pendant la cuisson. Ce problème est éliminé grâce au air fryer. Révolutionnaire et presque trop simple...

Champignons frais (blanc, maitake, pleurotes, bella, shitakés, etc.), coupés en deux ou en quatre (quantité suffisante pour remplir la moitié du panier)

Huile d'olive

**Assaisonnements au choix
(suggestions : sel, poivre, sel d'ail)**

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

2. Déposer les champignons dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 6 à 8 minutes en remuant deux fois en cours de cuisson.

Astuce

Assurez-vous que les morceaux de champignons sont de même grosseur et qu'ils ne se chevauchent pas trop dans le panier. Ils peuvent se toucher, car ils perdront du volume en cuisant. Secouez le panier à quelques reprises pendant la cuisson.

PETITES GABRIELLES ÉCRABOUILLÉES OU PATATES PROUTES

Donne 8 patates • Cuisson : 190 °C (375 °F) puis 200 °C (400 °F) – 30 minutes

C'est ma cousine Geneviève qui leur a donné le nom de « patates proutes ».

La petite taille de ces pommes de terre écrabouillées est idéale pour une trempette ou l'apéro... si les enfants vous en laissent. On peut les servir avec la trempette-mayonnaise au cari (recette page 17), la sauce vinaigrette tahini-citron (recette page 16) ou une sauce chimichurri.

**8 pommes de terre Gabrielle, Fingerling ou
grelots, nettoyées (environ 450 g/1 lb)**

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre ou assaisonnement au choix

1. Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Saler légèrement.
2. Cuire les pommes de terre dans le panier de cuisson à 190 °C (375 °F) pendant 20 minutes.
3. Déposer les pommes de terre sur une planche de travail et les écraser une à une à l'aide d'un verre ou d'une petite assiette.
4. Remettre les pommes de terre dans le bol initial et ajouter le reste de l'huile d'olive. Déposer dans le panier de cuisson.
5. Cuire à 200 °C (400 °F) environ 10 minutes, jusqu'à ce que la pelure commence à être bien grillée.





**GARNITURES,
PAINS ET
ACCOMPAGNEMENTS**

—

CROÛTONS MAISON

(4 FAÇONS)

Donne environ 70 g (2 tasses) de croûtons • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 3 à 5 minutes

Attention ! les pains qui renferment du sucre (pain brioché, aux raisins, etc.) grillent plus vite que les autres. Surveillez la cuisson de près.

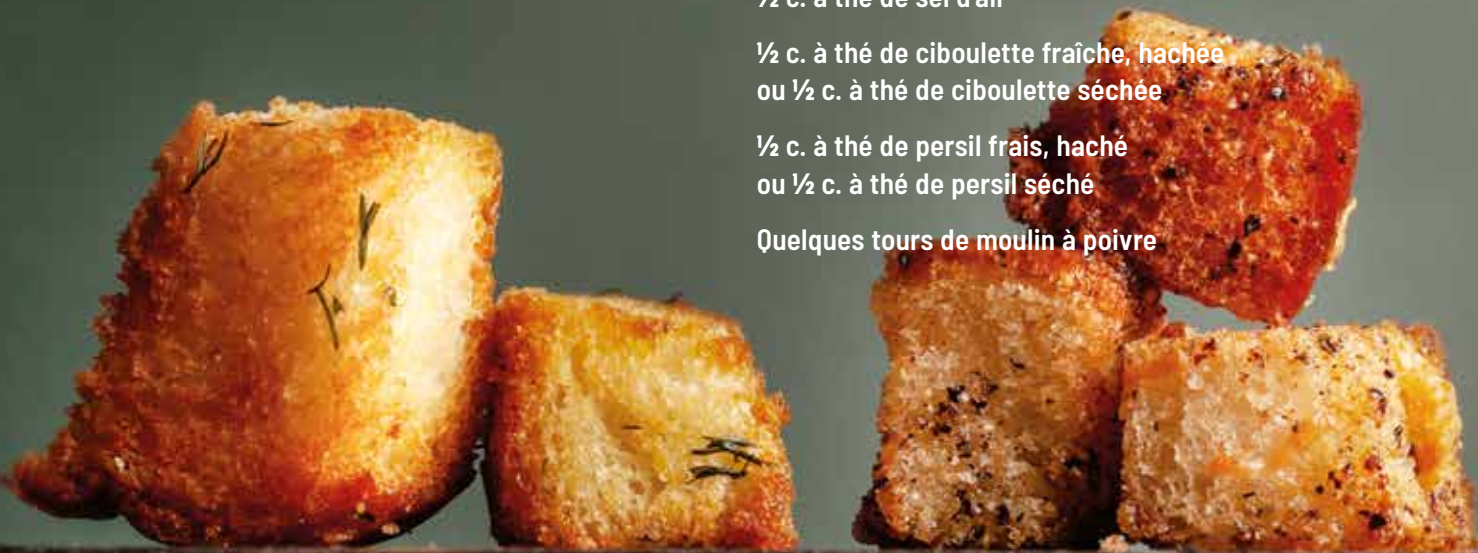
70 g (2 tasses) de pain de campagne, 1 baguette ou quelques tranches de pain de quelques jours, en dés

CROÛTONS À L'AIL

- 2 c. à soupe de beurre, ramolli
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 c. à thé de persil frais, haché

CROÛTONS RANCH

- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à thé d'aneth frais, haché
ou ¼ de c. à thé d'aneth séché
- ¼ de c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de sel d'ail
- ½ c. à thé de ciboulette fraîche, hachée
ou ½ c. à thé de ciboulette séchée
- ½ c. à thé de persil frais, haché
ou ½ c. à thé de persil séché
- Quelques tours de moulin à poivre



CROÛTONS ASIATIQUES

1 c. à soupe d'huile de sésame

¼ de c. à thé de cinq-épices chinois

½ c. à thé de sel

Astuce

Pour obtenir des croûtons à tartiner parfaits, coupez la baguette en rondelles plutôt qu'en dés ! Même pas besoin d'huile pour mieux faire place à la garniture.

CROÛTONS STEAKHOUSE

1 ½ c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé d'épices pour bifteck

1 c. à thé de parmesan, râpé

1. Dans un bol, mélanger les dés de pain avec les assaisonnements choisis. Déposer dans le panier de cuisson.

2. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 3 à 5 minutes en remuant à mi-cuisson. Surveiller la cuisson.



PAILLES CACIO E PEPE

Donne 30 pailles • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 7 à 8 minutes

Il est impossible de résister à ces pailles feuilletées au fromage et au poivre !

**1 paquet de 400 g de pâte feuilletée maison
ou du commerce**

35 g (1/3 de tasse) de parmigiano reggiano, râpé

35 g (1/3 de tasse) de pecorino romano, râpé

Poivre du moulin

- 1.** Dérouler la pâte feuilletée. Si on la fait soi-même, l'abaisser sur un plan de travail fariné en formant un rectangle de 45 cm x 30 cm (18 po x 12 po).
- 2.** Couper la pâte en trois sur la largeur pour obtenir trois sections de 15 cm x 30 cm (6 po x 12 po). Préparer une section de pâte à la fois et garder les deux autres sous un linge propre.
- 3.** Parsemer toute la surface de la pâte de parmigiano reggiano et de pecorino (presser un peu les fromages dans la pâte afin qu'ils adhèrent bien). Saupoudrer généreusement de poivre.
- 4.** Couper chaque section de pâte en 10 lanières d'environ 2,5 cm (1 po) de large. Torsader chaque lanière sur elle-même.
- 5.** Déposer quelques pailles sur une feuille de papier parchemin au fond du panier de cuisson en laissant au moins 1 cm (1/2 po) entre elles.
- 6.** Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 7 à 8 minutes en gardant l'œil sur la première fournée afin de déterminer le temps de cuisson optimal pour les fournées suivantes.





LANIÈRES CROUSTILLANTES DE WONTON

Donne 20-30 lanières • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 3 à 4 minutes

Cette garniture est fantastique pour les salades et les bols de poké, car le petit « croustillant », c'est toujours payant ! Vous trouverez des pâtes à wonton au rayon des produits surgelés de votre épicerie.

4 à 6 carrés de pâte à wonton

2 c. à thé d'huile d'olive ou d'huile de sésame grillé

**Sel, flocons d'algues ou épices au choix
(pour saupoudrer)**

1. Découper les carrés de pâte à wonton en lanières d'environ 1 cm (1/2 po). Badigeonner ou vaporiser de l'huile.

2. Déposer dans le panier de cuisson. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 3 à 4 minutes. Saupoudrer d'assaisonnements au goût.

NOUILLES CHINOISES CROUSTILLANTES

Donne environ 1 tasse de nouilles • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 2 à 3 minutes

Tout le monde aime les nouilles croustillantes dans les salades ! Grâce à la friteuse à air chaud, plus besoin d'en acheter. Il suffit d'un nid de nouilles pour chow mein et d'un peu d'huile végétale, et le tour est joué. Crunch !

**1 nid d'environ 50 g de nouilles sèches
pour chow mein (aux œufs ou non)**

2 c. à thé d'huile de sésame grillé ou d'huile d'olive

1 pincée de sel

1. Dans un bol, séparer grossièrement le nid de nouilles

2. Ajouter l'huile et mélanger jusqu'à ce que les nouilles soient parfaitement enrobées.

3. Faire « frire » dans le panier de cuisson à 190 °C (375 °F) pendant 2 à 3 minutes (surveiller après 2 minutes).

4. Déposer dans un bol tapissé de papier absorbant et saupoudrer de sel.





AMANDES PARFAITES POUR LES GARNITURES

Donne ½ tasse • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 2 minutes

Voici la méthode qui m'évite de brûler des amandes en essayant de les torrifier. De plus, les amandes effilées font de jolies garnitures savoureuses pour vos potages, vos salades ou vos bols repas.

90 g (½ tasse) d'amandes effilées

Déposer les amandes effilées dans le panier de l'appareil. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 2 minutes. Les sortir dès qu'elles sont prêtes! C'est tout. Bye.

Astuce

Je conserve mes amandes effilées crues au congélateur et je les mets directement au air fryer. Ainsi, aucune chance de les voir rancir avant de les manger!

MAÏS EN GRAINS CROUSTILLANT

Donne ½ tasse • Cuisson : 112 °C (235 °F) – 1 h 15 à 1 h 30

J'ai découvert le maïs en grains croustillant comme garniture à salade lors d'un voyage en Arizona et depuis, on en a toujours à la maison. Non, ce n'est pas du popcorn qui, lui, mouille trop rapidement en salade, mais bien du maïs en grains, croustillant. Parce que le petit croquant dans la salade fait toute la différence et le maïs étant sucré ET croquant, c'est très gagnant.

170 g (1 tasse) de maïs en grains surgelé

1. Verser le maïs en grains surgelé dans le fond du panier de l'appareil.
2. Cuire à 112 °C (235 °F) de 1 h 15 à 1 h 30 en surveillant après 1 heure. Brasser le panier de temps à autre. CRUNCH!

SCONES AU CHEDDAR ET À L'AIL

Donne 12 scones • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 10 à 12 minutes

Aux États-Unis, on dirait que ce sont des biscuits, mais une recette de biscuits à l'ail pourrait en rebuter quelques-uns. Voilà pourquoi je leur donne le nom de scones, même si les vrais scones sont habituellement plus secs. Peu importe leur nom, c'est un péché feuilleté et moelleux !

260 g (2 tasses) de farine tout usage

1 c. à soupe de poudre à pâte

1 c. à soupe de sucre

2 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de sel

Plusieurs tours de moulin à poivre

1 pincée de piment de Cayenne moulu

250 ml (1 tasse) de babeurre

120 g (½ tasse) de beurre salé, fondu

180 g (1 ½ tasse) de cheddar fort, râpé

1. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sucre, la poudre d'ail, le sel, le poivre et le piment.

2. Dans une grande tasse à mesurer, mélanger le babeurre et le beurre fondu.

3. Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélanger juste assez pour les combiner, sans plus. Ajouter le fromage.

4. Façonner 12 boules de même grosseur 60 ml (¼ de tasse). Déposer sur un papier parchemin troué ou directement dans le panier de cuisson.

5. Cuire 3 ou 4 scones par fournée (selon la grosseur de l'appareil) à 200 °C (400 °F) pendant 10 à 12 minutes. L'intérieur des scones doit être moelleux sans être humide. Servir chaud.

Astuce

Après la cuisson, vous pouvez donner encore plus de saveur à ces scones en les badigeonnant d'un peu de beurre à l'ail et à la ciboulette.





PETITS PAINS MAISON

Donne 16 petits pains • Cuisson : 160 °C (325 °F) - 15 à 20 minutes

Voici une recette de base. Si désiré, garnissez les pains de fromage râpé 2 ou 3 minutes avant la fin de la cuisson ou badigeonnez-les de beurre à l'ail une fois la cuisson terminée.

250 ml (1 tasse) de lait tiède
20 g (1 c. à soupe comble) de sucre
5 g (2 c. à thé) de levure sèche active ou instantanée (style Fleischmann's)
1 œuf
60 g (¼ de tasse) de beurre, ramolli
400 g (2 ¾ tasses) de farine tout usage
1 c. à thé de sel
1 œuf, battu (ou beurre fondu)

Astuce

Regardez la vidéo des petits pains cuits au air fryer sur la chaîne YouTube de La petite bette ou sur mon site (lapetitebette.com) pour voir le façonnage des boules de pain.

1. Dans un grand bol, mélanger le lait tiède, le sucre et la levure. Si on utilise de la levure traditionnelle, laisser reposer environ 10 minutes. Si on utilise de la levure instantanée, passer immédiatement à l'étape 2.
2. Ajouter d'abord l'œuf et le beurre ramolli, puis la farine et le sel. Mélanger le tout et pétrir à la main ou à la machine pendant 8 à 10 minutes (le pétrissage du pain brioché est toujours plus facile à la machine).
3. Déposer la pâte dans un bol beurré ou huilé. Couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique et laisser lever environ 1 heure (selon la levure utilisée et la température ambiante).
4. Déposer la pâte sur un plan de travail fariné. La rouler en forme de long billot et la diviser en 16 portions. Façonner chaque portion en boule.
5. Huiler le panier et les côtés du air fryer. Déposer les boules directement dans le panier de cuisson (si on utilise une feuille de papier parchemin trouée, il faut prolonger la cuisson de quelques minutes).
6. Remettre le panier dans l'air fryer (NE PAS CHAUFFER L'APPAREIL !), fermer le tiroir et laisser reposer environ 45 minutes. En grossissant, les boules se colleront les unes aux autres. IMPORTANT : faire deux fournées si la contenance de l'appareil est inférieure à 7 litres.
7. Badigeonner les boules d'œuf battu ou de beurre fondu.
8. Cuire à 160 °C (325 °F) pendant 15 à 20 minutes. Si le dessous des pains ne semble pas assez cuit (regarder délicatement en levant un coin), prolonger la cuisson de quelques minutes.

BAGELS MAISON

Donne 16 bagels • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 13 à 15 minutes

Pour vos rages de bagels frais, voici une recette tout à fait satisfaisante qui sera prête en moins de deux heures.

375 ml (1 ½ tasse) d'eau

60 ml (¼ de tasse) d'huile de canola
ou d'huile de pépins de raisin

60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable

60 ml (¼ de tasse) de miel

2 œufs

825 g (environ 5 ¼ tasses) de farine tout usage

2 c. à thé de levure instantanée

2 c. à thé de sel

Graines au choix (sésame, pavot, etc.)

BAIN D'EAU BOUILLANTE

3 à 4 litres (12 à 16 tasses) d'eau

80 ml (⅓ de tasse) de miel

Je pourrais vous offrir une recette à quatre ingrédients, mais je suis très difficile quand il est question des bagels. J'ai appris à les faire en quittant la ville parce que j'habitais trop loin des fabriques de bagels ouvertes jour et nuit.

1. Dans le bol du batteur sur socle, verser l'eau, l'huile, le sirop d'érable, le miel et les œufs. Mélanger avec le crochet pendant quelques secondes.
2. Ajouter graduellement la farine, la levure et le sel. Pétrir pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Huiler un grand bol et y déposer la boule de pâte. Couvrir d'une pellicule plastique ou d'un linge humide. Déposer dans le micro-ondes ou dans le four ÉTEINT avec un petit récipient d'eau chaude (ou en mode PROOF à la cuisinière à 30 °C/85 °F). Laisser reposer 30 minutes.
4. Diviser la pâte en 16 portions. Former des cylindres d'environ 2 cm x 20 cm (¾ de po x 8 po), joindre les deux bouts et rouler le joint ainsi formé avec la main à l'intérieur du bagel.
5. Déposer les bagels sur une plaque recouverte de polenta, de semoule de maïs, de farine de riz ou de farine de blé entier (ça les empêchera de coller). Couvrir et laisser reposer 30 minutes de plus.
6. Avant la fin du temps de repos des bagels, porter l'eau et le miel à ébullition dans une grande casserole.
7. Préchauffer l'appareil à 190 °C (375 °F).
8. Lorsque l'eau atteint le point d'ébullition, déposer délicatement 3 ou 4 bagels à la fois dans la casserole. Pocher environ 30 secondes, retourner et poursuivre la cuisson de 30 à 60 secondes de plus. Retirer les bagels à l'aide d'une écumoire, les égoutter et les déposer sur la plaque. Parsemer les bagels de graines au choix.
9. Déposer de 2 à 4 bagels dans le panier de cuisson de la friteuse (selon sa grosseur). Cuire de 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Cuire les autres bagels de la même façon.



Astuce

Dès que les bagels sont refroidis, congelez la quantité excédentaire dans un sac de plastique épais. C'est la meilleure façon de les conserver. Ils seront parfaits pour mettre au grille-pain ou pour faire des sandwiches à emporter.





DESSERTS

—



PAINS MULTIGRAIN AUX BANANES ET AU YOGOURT

Donne 2 petits pains • Cuisson : 160 °C (325 °F) – 40 minutes

J'ai testé mon fameux pain multigrain aux bananes au air fryer et le succès a été total. Très peu sucré et bourré de bonnes fibres, il disparaît toujours trop vite. Vous pourriez être tenté de doubler la recette !

**2 moules en silicone de 14,5 cm x 6,3 cm x 5,6 cm
(5 ¾ po x 2 ½ po x 2 ¼ po)**

**130 g (1 tasse) de farine (un mélange de farines
tout usage et de blé entier fonctionne
parfaitement et contient plus de fibres)**

½ c. à thé de bicarbonate de soude

½ c. à thé de poudre à pâte

60 g (¼ de tasse) de beurre salé

**50 g (¼ de tasse) de sucre au choix
(blanc, roux, coco, érable, etc.)**

**2 bananes très mûres non pelées
(les congelées donnent un bon résultat)**

1 œuf de grosseur moyenne

**60 ml (¼ de tasse) de yogourt nature
ou de lait de coco**

½ c. à thé d'extrait de vanille

1 c. à soupe de graines de chia

1 c. à soupe de millet décortiqué non cuit

**40 g (⅓ de tasse) de noix de Grenoble, hachées
grossièrement (facultatif mais fabuleux)**

1. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Réserver.

2. À l'aide du batteur sur socle ou du malaxeur, crémier le beurre avec le sucre. Ajouter les bananes en les écrasant à l'aide d'une fourchette. Incorporer l'œuf, le yogourt et la vanille.

3. Pendant que le batteur fonctionne à basse vitesse, ajouter graduellement la préparation de farine.

4. Ajouter ensuite le chia, le millet et les noix (réservez-en quelques-unes pour décorer le dessus des pains).

5. Répartir la pâte dans les moules en silicone. Décorer de noix.

6. Déposer les moules dans le tiroir de l'appareil. Cuire à 160 °C (325 °F) pendant 40 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent et poursuivre le cas échéant.

J'adore mes petits moules en silicone pour air fryer (voir Astuces et accessoires, page 10), car rien n'y colle. Ils sont vraiment pratiques.

FONDANTS AU CHOCOLAT

Donne 4 fondants • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 13 à 18 minutes

Qu'on les appelle mi-cuits, fondants ou petits gâteaux au chocolat au cœur coulant, ils sont fantastiques, surtout quand on les fait au air fryer.

120 g (½ tasse) de beurre salé

175 g (1 tasse) de chocolat noir

50 g (¼ de tasse) de sucre

2 œufs

2 jaunes d'œufs

½ c. à thé d'extrait de vanille

1 c. à thé de poudre de cacao non sucrée

2 c. à soupe de farine tout usage

1 pincée de sel

Sucre glace

Petits fruits frais (facultatif)

1. Beurrer généreusement l'intérieur de 4 ramequins.

2. Dans un bol allant au four à micro-ondes, faire fondre le beurre et le chocolat en les faisant chauffer par intervalles de 20 secondes jusqu'à ce que le tout soit bien fondu (ne pas prolonger inutilement le temps de cuisson).

3. Ajouter le sucre, les œufs, les jaunes d'œufs et la vanille en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter le cacao, la farine et le sel en continuant de fouetter.

4. Remplir les ramequins aux trois quarts. Couvrir d'un morceau de papier aluminium et déposer dans le tiroir de l'appareil. (Faire une ou deux fournées selon la grosseur de celui-ci.)

5. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 10 à 12 minutes. Retirer le papier aluminium et poursuivre la cuisson de 3 à 6 minutes de plus ou jusqu'à ce que les côtés des fondants soient bien pris.

6. À l'aide d'une petite spatule ou d'un couteau, décoller chaque fondant de la paroi du ramequin, puis le couvrir d'une petite assiette pour le démouler. Saupoudrer de sucre glace et garnir de fruits frais. Servir immédiatement.

Astuce

Gardez l'œil ouvert et réduisez le temps de cuisson ou la température si les fondants de la première fournée sont trop cuits.





ANANAS PINA COLADA

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 10 minutes

Tous les amateurs de pina colada seront conquis par ces petits quartiers d'ananas grillés dans le sucre vanillé et la noix de coco. Servez-les avec de la crème fouettée ou de la crème glacée à la vanille. Vous serez chaviré !

60 ml (1/4 de tasse) de noix de coco râpée

1 sachet de 8 g de sucre vanillé

**2 tranches d'ananas, pelées et coupées
en quartiers**

1. Mélanger la noix de coco et le sucre vanillé dans un bol. Enrober complètement les quartiers d'ananas.

2. Déposer les ananas dans le panier de cuisson. Cuire à 200 °C (400 °F) environ 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

QUEUES DE P'TITS CASTORS

8 portions • Cuisson : 160 °C (325 °F) – 15 à 17 minutes

J'ai testé au air fryer une vingtaine de recettes de beignes, beignets et autres gâteries supposément « miraculeuses ». Elles m'ont toutes déçue. Un beigne, c'est un beigne et pas un pain rond cuit au four. Mais cette recette m'a beaucoup plu. Le secret ? Le beurre. La pâte est vraiment molle, voire collante, mais elle donne un bon résultat. Cette recette est complètement différente de ma version traditionnelle qui s'apparente davantage à un pain plat frit.

**250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
(idéalement 2 ou 4 %)**

2 c. à soupe de sucre blanc

1 c. à thé d'extrait de vanille

150 g (1 tasse) de farine tout usage

1 c. à thé de poudre à pâte

60 g (¼ de tasse) de beurre salé, fondu

Sirop d'érable

**Sucre à la cannelle (mélanger 2 c. à soupe de sucre
et environ 1 c. à thé de cannelle moulue)**

1. Dans un grand bol, mélanger le yogourt, le sucre et la vanille.
2. Ajouter la farine et la poudre à pâte en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Déposer sur un plan de travail bien fariné.
3. Séparer la pâte en petites boules de la grosseur d'une balle de golf en n'hésitant pas à fariner les mains et la pâte pour l'empêcher de coller.
4. Écraser chaque boule de pâte avec la paume de la main pour obtenir la forme approximative d'une petite queue de castor d'environ 3 mm (1/8 de po) d'épaisseur. Déposer au fur et à mesure sur une planche bien farinée.
5. Préchauffer l'appareil à 160 °C (325 °F). Badigeonner ou vaporiser d'huile le fond du panier de cuisson.
6. Badigeonner le dessus des queues de castor de beurre fondu. Déposer dans le panier de cuisson sans qu'elles se chevauchent, côté beurré vers le bas. Badigeonner le dessus de beurre.
7. Cuire pendant 15 à 17 minutes en les retournant à mi-cuisson. Faire de même pour les autres fournées.
8. Servir chaud. Arroser de sirop d'érable et saupoudrer de sucre à la cannelle.





POMMES SOLEIL

2 portions • Cuisson : 180 °C (350 °F) – 20 minutes

Ah ! les fameuses pommes au four de notre enfance ! Elles sont encore plus jolies et faciles à préparer en format « pommes soleil ». Et que dire du caramel croquant qui se fait naturellement pendant la cuisson ! Servez-les avec de la crème glacée à la vanille et vous convaincrez tous vos proches d'acheter (enfin !) un air fryer.

60 g (¼ de tasse) de beurre salé, ramolli

2 c. à soupe + 2 c. à thé de cassonade

1 pincée de cannelle moulue

2 pommes

**30 g (¼ de tasse) de noix de Grenoble,
hachées grossièrement**

- 1.** Dans un bol, faire une pâte en mélangeant le beurre, 2 c. à soupe de cassonade et la cannelle. Réserver.
- 2.** Couper le dessus des pommes, puis les évider à l'aide d'une petite cuillère ou d'une cuillère parisienne. À l'aide d'un couteau, les couper en quartiers sans aller jusqu'au fond afin de pouvoir les ouvrir comme un soleil. (On peut aussi utiliser un coupe-pomme en prenant soin de ne pas les couper jusqu'au fond.)
- 3.** Répartir la moitié de la pâte réservée à l'intérieur de chaque pomme. Garnir de noix et saupoudrer de cassonade (environ 1 c. à thé par pomme).
- 4.** Déposer dans le panier de cuisson. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes en surveillant de temps à autre.

ROULEAUX IMPÉRIAUX CHOCO-BANANES

Donne 4 rouleaux • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 8 à 10 minutes

Pour une version ultracoconne, servez ces rouleaux avec de la crème glacée à la vanille.

2 bananes

**4 feuilles pour rouleaux impériaux
décongelées au réfrigérateur**

**90 g (½ tasse) de chocolat noir ou au lait,
en lanières ou haché**

Sucre

1. Couper les bananes en deux, puis couper chaque moitié en deux sur la longueur.

2. Sur le plan de travail, étaler une feuille pour rouleau impérial en diamant (une pointe vers soi). Ajouter un morceau de banane sur la partie supérieure de la pâte et ajouter des morceaux de chocolat le long de la banane.

3. Replier la pointe du haut sur la banane, puis les côtés. Rouler la feuille et ajouter quelques gouttes d'eau pour sceller le rouleau. Faire les autres rouleaux de la même façon.

4. Badigeonner ou vaporiser les rouleaux d'huile sur toutes les faces. Saupoudrer légèrement de sucre.

5. Déposer les rouleaux dans le panier de cuisson. Cuire à 190 °C (375 °F) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

*Le chocolat Toblerone
donne un excellent résultat.*





TOURBILLONS D'ÉTÉ AUX PÊCHES

Donne 6 tourbillons • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 20 minutes

Ma mère fait cette recette en version printanière fraises-rhubarbe depuis ma tendre enfance et c'est l'un de mes desserts favoris. Je l'ai retravaillée pour faire une version aux pêches au air fryer, mais je parie que vous voudrez faire la version de maman la prochaine fois. Elle est sur le blogue lapetitebette.com.

SIROP SIMPLE

160 ml (2/3 de tasse) d'eau chaude

65 g (1/3 de tasse) de sucre blanc

BRIOCHES

120 g (3/4 de tasse + 2 c. à soupe) de farine
tout usage

1 1/2 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de sel

60 g (1/4 de tasse) de beurre froid, en dés

80 ml (1/3 de tasse) de lait

GARNITURE

2 c. à soupe de cassonade

1/2 c. à thé d'extrait de vanille

1 c. à soupe de beurre

2 ou 3 pêches pelées ou non, en dés

Astuce

Dans la garniture, on peut remplacer la cassonade et la vanille par un sachet de sucre vanillé.

1. Sirop simple : verser l'eau chaude dans un bol. Ajouter le sucre et mélanger jusqu'à dissolution complète. Réserver.

2. Brioches : dans un bol, bien mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, couper le beurre dans la farine et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.

3. Ajouter le lait et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que tous les ingrédients soient humectés. (On peut aussi faire cette pâte au robot culinaire.)

4. Renverser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et pétrir pendant 20 secondes. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser en formant un rectangle d'environ 15 cm x 20 cm (6 po x 8 po).

5. Garniture : dans un bol, mélanger la cassonade et la vanille. Répartir uniformément sur la pâte en ajoutant de petites noix de beurre. Ajouter les pêches.

6. Rouler la pâte sur la longueur, puis la couper en 6 morceaux de même grosseur.

7. Déposer les brioches dans un moule muni d'un rebord d'au moins 5 cm (2 po) qui entre bien dans l'appareil. Arroser du sirop simple.

8. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les tourbillons soient dorés. Servir chaud avec de la crème fouettée ou de la crème glacée à la vanille. UN RÉGAL !

INDEX THÉMATIQUE

Chapelures et panures

- Chapelure à l'italienne, **14**
- Chapelure à l'italienne au parmesan, **14**
- Chapelure panko, **14**
- Chapelure persil et citron, **15**
- Chapelure sans gluten, **13**
- Panure aux amandes, **15**

Sauces, trempettes, vinaigrette

- Pico de gallo, la salsa fraîche mexicaine, **17**
- Sauce au gingembre et oignons verts, **131**
- Sauce BBQ de l'Ouest, **36**
- Sauce mikadoyaki, **135**
- Sauce trempette style ranch, **17**
- Sauce tzatziki, **78**
- Sauce vinaigrette fromagée, **17**
- Sauce vinaigrette tahini-citron, **16**
- Sauce vinaigrette tahini-tamari, **114**
- Trempette-mayonnaise au cari, **17**

Petits-déjeuners

- Bouchées aux œufs, **25**
- Huevos rancheros, **22**
- Œuf dans le trou de bagel, **20**
- Pain doré en croûte de panko, **26**
- Petites patates à déjeuner, **21**
- Quiche en croûte de pommes de terre, **29**

Apéros – Entrées – Bouchées

- Acras de morue, **32**
- Bâtonnets croustillants de halloumi, **54**
- Bâtonnets de pain à l'ail, **53**
- Boules de brocoli au fromage, **35**
- Brie en croûte, **63**
- Champignons farcis aux escargots à l'ail, **41**
- Chips de pâtes, **38**
- Cornichons *deep fried* pas vraiment frits, **42**

- Halloumi grillé au zaatar, **45**
- Jalapeno poppers, **59**
- Miniboulettes apéro, sauce BBQ de l'ouest, **36**
- Moules Bettefeller, **46**
- Olives en chapelure, **39**
- Pelures de pommes de terre farcies 3 façons, **56**
- Petits pains au crabe et au Velveeta de Lucie de Godbout, Côte-Nord, **50**
- Pois chiches à la lime et au piment doux, **49**
- Scotch eggs, **64**
- Spirales de pommes de terre, **60**
- Taquitos, **67**

Plats principaux

- Ailes de poulet Buffalo, **70**
- Ailes de poulet coréennes 10/10, **73**
- Bœuf à l'orange, **74**
- Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**
- Burgers à l'agneau, au féta et à la menthe, **78**
- Burgers au saumon, **81**
- Canard entier laqué à la sauce hoisin, **82**
- Casserole Saint-Jacques, **89**
- Côtelettes d'agneau au romarin, **85**
- Côtelettes de longe de porc à la citronnelle, **86**
- Crevettes coco, **90**
- Croques au thon, **93**
- Cuisses de poulet au cinq-épices, **94**
- Empanadas, **98**
- Escalopes de poulet à la Kiev sans stress, **97**
- Filet de porc farci au fromage et au prosciutto, **102**
- Homard sel et poivre, **110**
- Languettes de poulet parfaites (2 façons), **109**
- Makis croustillants au saumon, **106**
- Morue au beurre, **113**
- Nouilles chinoises aux aubergines et aux champignons grillés, **114**
- Onigiris (sandwichs japonais), **107**

Pizzas au air fryer, **119**
Pizzas mexicaines au poulet et à la salsa, **117**
Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**
Pochettes-tourtières, **101**
Poulet entier rôti ultrasimple, **120**
Poulet frit, **123**
Poulet popcorn à la coréenne, **124**
Quiches lorraines 10 minutes, **127**
Rouleaux de laitue au filet de porc bulgogi, **131**
Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**
Satés de porc à la vietnamienne, **132**
Saumon à la sauce mikadoyaki, **135**
Schnitzels en sandwichs, **136**
Sushi-pizza, **105**
Tacos au poisson croustillant, **139**
Tempeh croustillant au sésame, **140**
Tofu grillé au sésame sauce aux haricots noirs et à l'ail, **143**

Légumes

Artichauts grillés, **149**
Asperges en baluchons de prosciutto, **146**
Aubergines parmigiana, **149**
Brocoli rôti à l'ail et au piment, **157**
Champignons farcis, **172**
Champignons grillés, **173**
Chips de courge, **154**
Chou-fleur Buffalo, **153**
Cœurs d'artichauts en conserve grillés au parmesan, **150**
Croquettes d'avocat au beurre au miso, **158**
Frites d'aubergine, **166**
Frites de patate douce, **165**
La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre grelots au bacon), **169**
Les meilleures frites au air fryer, **162**
Patates chaudes, **156**

Petites gabrielles écrabouillées ou patates proutes, **174**
Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**
Tomates provençales, **161**

Garnitures, pains et accompagnements

Amandes parfaites pour les garnitures, **187**
Bagels maison, **192**
Croûtons à l'ail, **178**
Croûtons asiatiques, **179**
Croûtons Ranch, **178**
Croûtons steakhouse, **179**
Lanières croustillantes de wonton, **183**
Maïs en grains croustillant, **187**
Nouilles chinoises croustillantes, **184**
Pailles cacio e pepe, **180**
Petits pains maison, **191**
Scones au cheddar et à l'ail, **188**

Desserts

Ananas pina colada, **201**
Fondants au chocolat, **198**
Pains multigrain aux bananes et au yogourt, **197**
Pommes soleil, **205**
Queues de p'tits castors, **202**
Rouleaux impériaux choco-bananes, **206**
Tourbillons d'été aux pêches, **209**

INDEX PAR INGRÉDIENT

Agneau

Burgers à l'agneau, au féta et à la menthe, **78**
Côtelettes d'agneau au romarin, **85**

Amandes

Amandes parfaites pour les garnitures, **187**

Ananas

Ananas pina colada, **201**

Artichaut

Artichauts grillés, **149**
Cœurs d'artichauts en conserve grillés au parmesan, **150**
Pelures de pommes de terre farcies – Artichauts et épinards, **57**

Asperge

Asperges en baluchons de prosciutto, **146**

Aubergine

Aubergines parmigiana, **149**
Aubergine, Frites d'aubergine, **166**
Aubergine, Nouilles chinoises aux aubergines et aux champignons grillés, **114**

Avocat

Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**
Burgers au saumon, **81**
Créa à l'avocat, **139**
Croquettes d'avocat au beurre au miso, **158**
Makis croustillants au saumon, **106**
Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**

Bacon

Bouchées aux œuf, **25**
Jalapeno poppers, **59**
La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre grelots au bacon), **169**
Pelures de pommes de terres farcies – Classique bacon-fromage, **57**
Quiches lorraines 10 minutes, **127**

Bagel

Œuf dans le trou de bagel, **20**

Bananes

Pains multigrain aux bananes et au yogourt, **197**
Rouleaux impériaux choco-bananes, **206**

Bœuf

Bœuf à l'orange, **74**
Empanadas, **98**
Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**
Pochettes-tourtières, **101**

Brocoli

Boules de brocoli au fromage, **35**
Brocoli rôti à l'ail et au piment, **157**

Canard

Canard entier laqué à la sauce hoisin, **82**

Canneberges séchées

Brie en croûte, **63**

Câpres

Burgers au saumon, **81**
Morue au beurre, **113**

Carottes

Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**
Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**

Champignons

Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**
Champignons farcis, **172**
Champignons farcis aux escargots à l'ail, **41**
Champignons grillés, **173**
Nouilles chinoises aux aubergines et aux champignons grillés, **114**

Chips de tortilla de maïs

Tacos au poisson croustillant, **139**

Chocolat

Fondants au chocolat, **198**
Rouleaux impériaux choco-bananes, **206**

Chou

Salade de chou, **139**

Chou-fleur

Chou-fleur Buffalo, **153**

Citron

Acras de morue, **32**
Artichauts grillés, **149**
Asperges en baluchons de prosciutto, **146**
Boules de brocoli au fromage, **35**
Burgers au saumon, **81**
Cœurs d'artichauts en conserve grillés au parmesan, **150**
Cuisses de poulet au cinq-épices, **94**
Halloumi grillé au zaatar, **45**
La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre grelots au bacon), **169**
Morue au beurre, **113**
Moules Bettefeller, **46**
Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**
Sauce vinaigrette fromagée, **17**
Sauce vinaigrette tahini-citron, **16**
Sauce vinaigrette tahini-citron, **16**
Schnitzels en sandwichs, **136**

Citronnelle

Côtelettes de longe de porc à la citronnelle, **86**
Satés de porc à la vietnamienne, **132**

Concombre

Burgers à l'agneau, au féta et à la menthe, **78**
Sauce tzatziki, **78**

Cornichons à l'aneth

Cornichons *deep fried* pas vraiment frits, **42**
Schnitzels en sandwichs, **136**

Courge

Chips de courge, **154**

Crabe

Petits pains au crabe et au Velveeta de Lucie de Godbout, Côte-Nord, **50**

Crème sure

Créa à l'avocat, **139**
Pelures de pommes de terre farcies – Artichauts et épinards, **57**
Pelures de pommes de terre farcies – Classique bacon-fromage, **57**
Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**
Salade de chou, **139**

Crevettes

Casserole Saint-Jacques, **89**
Crevettes coco, **90**
Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**

Dindon

Scotch eggs, **64**

Échalote grise

Côtelettes de longe de porc à la citronnelle
Casserole Saint-Jacques, **89**
La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre grelots au bacon), **169**
Moules Bettefeller, **46**
Pelures de pommes de terre farcies – Artichauts et épinards, **57**

Escargots

Champignons farcis aux escargots à l'ail, **41**

Fenouil

Salade de chou, **139**

Féta

Burgers à l'agneau, au féta et à la menthe, **78**
Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**

Feuille d'algue nori

Makis croustillants au saumon, **106**
Onigiris (sandwichs japonais), **107**

Feuilles pour rouleaux impériaux

Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**
Rouleaux impériaux choco-bananes, **206**

Flocons de pommes de terre

Chou-fleur Buffalo, **153**

Fraises

Salade de chou, **139**

Fromage à la crème

Jalapeno poppers, **59**
Boules de brocoli au fromage, **35**
Pelures de pommes farcies – Artichauts et épinards, **57**
Pelures de pommes farcies – Classique bacon-fromage, **57**
Sauce trempette style ranch, **17**

Fromage halloumi

Bâtonnets croustillants de halloumi, **54**
Halloumi grillé au zaatar, **45**

Fromage

Aubergines parmigiana, **149**
Bâtonnets de pain à l'ail, **53**
Bouchées aux œuf, **25**
Boules de brocoli au fromage, **35**
Brie en croûte, **63**
Casserole Saint-Jacques, **89**
Croques au thon, **93**
Filet de porc farci au fromage et au prosciutto, **102**
Huevos rancheros, **22**
Jalapeno poppers, **59**
Œuf dans le trou de bagel, **20**
Pelures de pommes de terre farcies – Classique bacon-fromage, **57**
Petits pains au crabe et au Velveeta de Lucie de Godbout, Côte-Nord, **50**
Pizzas au air fryer, **119**
Pizzas mexicaines au poulet et à la salsa, **117**
Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**
Quiche en croûte de pommes de terre, **29**
Quiches lorraines 10 minutes, **127**
Scones au cheddar et à l'ail, **188**
Taquitos, **67**

Fruits de mer

Casserole Saint-Jacques, **89**

Graines de tournesol

Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**

Haricots frites (refried beans)

Huevos rancheros, **22**
Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**

Haricots noirs

Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**

Homard

Homard sel et poivre, **110**

Laitue

Burgers à l'agneau, au féta et à la menthe, **78**
Rouleaux de laitue au filet de porc bulgogi, **131**
Schnitzels en sandwichs, **136**

Lime

Acras de morue, **32**
Créma à l'avocat, **139**
Pico de gallo, la salsa fraîche mexicaine, **17**
Pois chiches à la lime et au piment doux, **49**
Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**
Salade de chou, **139**

Maïs

Maïs en grains croustillant, **187**
Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**

Masago

Saumon à la sauce mikadoyaki, **135**

Mesclun

La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre grelots au bacon), **169**
Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**

Morue

Acras de morue, **32**
Morue au beurre, **113**
Tacos au poisson croustillant, **139**

Moules

Moules Bettefeller, **46**

Noix

Brie en croûte, **63**
Champignons farcis, **172**
Pains multigrain aux bananes et au yogourt, **197**
Pelures de pommes de terre farcies – Queso chipotle végétalien, **56**
Pommes soleil, **205**

Noix de coco

Ananas pina colada, **201**
Crevettes coco, **90**

Nouilles

Nouilles chinoises aux aubergines et aux champignons grillés, **114**
Nouilles chinoises croustillantes, **184**
Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**

Œuf

Acras de morue, **32**
Aubergines parmigiana, **149**
Bagels maison, **192**
Bâtonnets croustillants de halloumi, **54**

Bouchées aux œuf, **25**
Boules de brocoli au fromage, **35**
Brie en croûte, **63**
Chou-fleur Buffalo, **153**
Cornichons *deep fried* pas vraiment frits, **42**
Crevettes coco, **90**
Croquettes d'avocat au beurre au miso, **158**
Empanadas, **98**
Escalopes de poulet à la Kiev sans stress, **97**
Fondants au chocolat, **198**
Huevos rancheros, **22**
Miniboulettes apéro, sauce BBQ de l'ouest, **36**
Œuf dans le trou de bagel, **20**
Olives en chapelure, **39**
Pain doré en croûte de panko, **26**
Pains multigrain aux bananes et au yogourt, **197**
Petits pains maison, **191**
Pochettes-tourtières, **101**
Poulet frit, **123**
Quiche en croûte de pommes de terre, **29**
Quiches lorraines 10 minutes, **127**
Saumon à la sauce mikadoyaki, **135**
Schnitzels en sandwichs, **136**
Scotch eggs, **64**

Oignon rouge
Oignons marinés, **170**

Oignon vert
Ailes de poulet coréennes 10/10, **73**
Bœuf à l'orange, **74**
Boules de brocoli au fromage, **35**
Burgers au saumon, **81**
Côtelettes de longe de porc à la citronnelle, **86**
Homard sel et poivre, **110**
Jalapeno poppers, **59**
Pelures de pommes de terre farcies – Classique bacon-fromage, **57**
Petits pains au crabe et au Velveeta de Lucie de Godbout, Côte-Nord, **50**
Sauce au gingembre et aux oignons verts, **131**
Saumon à la sauce mikadoyaki, **135**
Tempeh croustillant au sésame, **140**
Tofu grillé au sésame sauce aux haricots noirs et à l'ail, **143**

Oignon
Acras de morue, **32**
Pico de gallo, la salsa fraîche mexicaine, **17**
Pochettes-tourtières, **101**

Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**
Sauce BBQ de l'ouest, **36**
Tacos au poisson croustillant, **139**

Olives

Empanadas, **98**
Olives en chapelure, **39**

Orange

Bœuf à l'orange, **74**
Tempeh croustillant au sésame, **140**

Pain

Burgers à l'agneau, au féta et à la menthe, **78**
Burgers au saumon, **81**
Croques au thon, **93**
Croûtons à l'ail, **178**
Croûtons asiatiques, **179**
Croûtons ranch, **178**
Croûtons steakhouse, **179**
Pain doré en croûte de panko, **26**
Petits pains au crabe et au Velveeta de Lucie de Godbout, Côte-Nord, **50**
Schnitzels en sandwichs, **136**
Scotch eggs, **64**

Pancetta

Chips de pâtes, **38**

Parmesan

Artichauts grillés, **149**
Chips de pâtes, **38**
Cœurs d'artichauts en conserve grillés au parmesan, **150**
Croûtons steakhouse, **179**
Pelures de pommes de terre farcies – Artichauts et épinards, **57**
Sauce vinaigrette fromagée, **17**

Parmigiano reggiano

La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre grelots au bacon), **169**
Pailles cacio e pepe, **180**

Patate douce

Frites de patate douce, **165**
Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**

Pâte à pizza,

Bâtonnets de pain à l'ail, **53**
Pizzas au air fryer, **119**

Pâte à tarte ou de pâte brisée

Pochettes-tourtières, **101**
Quiches lorraines 10 minutes, **127**

Pâte à wonton

Lanières croustillantes de wonton, **183**

Pâte de miso blanc (shiro miso)

Ailes de poulet coréennes 10/10, **73**
Croquettes d'avocat au beurre au miso, **158**
Saumon à la sauce mikadoyaki, **135**

Pâte de piment coréenne gochujang

Poulet popcorn à la coréenne, **124**
Rouleaux de laitue au filet de porc bulgogi, **131**

Pâte feuilletée

Brie en croûte, **63**
Pailles cacio e pepe, **180**

Pêches

Tourbillons d'été aux pêches, **209**

Pecorino

Champignons farcis, **172**
Pailles cacio e pepe, **180**

Petits fruits

Fondants au chocolat, **198**
Pain doré en croûte de panko, **26**

Pétoncles

Casserole Saint-Jacques, **89**

Pico de gallo

Huevos Rancheros, **22**
Pizzas mexicaines au poulet et à la salsa, **117**
Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**

Piment chipotle en sauce adobo

Pelures de pommes de terre farcies – Queso chipotle végétalien, **56**
Salade de chou, **139**

Piment jalapeno

Empanadas, **98**
Homard sel et poivre, **110**
Jalapeno poppers, **59**
Pelures de pommes de terre farcies – Queso chipotle végétalien, **56**
Pico de gallo, la salsa fraîche mexicaine, **17**

Piment poblano

Pizzas mexicaines au poulet et à la salsa, **117**

Pistaches

Croquettes d'avocat au beurre au miso, **158**
Halloumi grillé au zaatar, **45**

Pois chiches

Pois chiches à la lime et au piment doux, **49**

Poivron rouge

Petits pains au crabe et au Velveeta de Lucie de Godbout, Côte-Nord, **50**

Pommes de terre

Acras de morue, **32**

Casserole Saint-Jacques, **89**

La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre gelots au bacon), **169**

Les meilleures frites au air fryer, **162**

Patates chaudes, **156**

Pelures de pommes de terre farcies – Artichauts et épinards, **57**

Pelures de pommes de terre farcies – Classique bacon-fromage, **57**

Pelures de pommes de terre farcies – Queso chipotle végétalien, **56**

Petites gabrielles écrabouillées ou patates proutes, **174**

Petites patates à déjeuner, **21**

Pochettes-tourtières, **101**

Quiche en croûte de pommes de terre, **29**

Spirales de pommes de terre, **60**

Pommes

Pommes soleil, **205**

Porc

Côtelettes de longe de porc à la citronnelle, **86**

Filet de porc farci au fromage et au prosciutto, **102**

Miniboulettes apéro, sauce BBQ de l'ouest, **36**

Rouleaux de laitue au filet de porc bulgogi, **131**

Rouleaux impériaux au porc et aux crevettes, **128**

Satés de porc à la vietnamienne, **132**

Poudre de piment coréenne gochugaru

Ailes de poulet coréennes 10/10, **73**

Poulet popcorn à la coréenne, **124**

Poulet

Ailes de poulet coréennes 10/10, **73**

Ailes de poulet Buffalo, **70**

Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**

Cuisses de poulet au cinq-épices, **94**

Escalopes de poulet à la Kiev sans stress, **97**

Languettes de poulet parfaites (2 façons), **109**

Pizzas mexicaines au poulet et à la salsa, **117**

Poulet entier rôti ultrasimple, **120**

Poulet frit, **123**

Poulet popcorn à la coréenne, **124**

Taquitos, **67**

Prosciutto

Asperges en baluchons de prosciutto, **146**

Filet de porc farci au fromage et au prosciutto, **102**

Riz à sushis

Makis croustillants au saumon, **106**

Onigiris (sandwichs japonais), **107**

Sushi-pizza, **105**

Romarin

Côtelettes d'agneau au romarin, **85**

Roquette

Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**

Salade de carottes grillées, avocat et féta, **170**

Salsa

Pizzas mexicaines au poulet et à la salsa, **117**

Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**

Taquitos, **67**

Saucisson chorizo

Empanadas, **98**

Saumon

Burgers au saumon, **81**

Makis croustillants au saumon, **106**

Saumon à la sauce mikadoyaki, **135**

Sirop d'érable

Ailes de poulet coréennes 10/10, **73**

Bagels maison, **192**

La salade à Momo (salade tiède de pommes de terre gelots au bacon), **169**

Pain doré en croûte de panko, **26**

Queues de p'tits castors, **202**

Rouleaux de laitue au filet de porc bulgogi, **131**

Satés de porc à la vietnamienne, **132**

Sauce vinaigrette tahini-tamari, **114**

Tempeh croustillant au sésame, **140**

Tofu grillé au sésame sauce aux haricots noirs et à l'ail, **143**

Tabasco au chipotle

Poulet popcorn à la coréenne, **124**

Tahini

Sauce vinaigrette tahini-citron, **16**

Sauce vinaigrette tahini-tamari, **114**

Tamari

Bol réconfortant de poulet et de patates douces, **77**

Sauce vinaigrette tahini-tamari, **114**

Tempeh

Tempeh croustillant au sésame, **140**

Thon

Croques au thon, **93**

Tofu

Tofu grillé au sésame sauce aux haricots noirs et à l'ail, **143**

Tomates

Pico de gallo, la salsa fraîche mexicaine, **17**

Tomates provençales, **161**

Tortillas

Huevos rancheros, **22**

Pizzas mexicaines au poulet et à la salsa, **117**

Pizzas-tacos mexicaines aux haricots, **116**

Tacos au poisson croustillant, **139**

Taquitos, **67**

Veau

Miniboulettes apéro, sauce BBQ de l'ouest, **36**

Schnitzels en sandwichs, **136**

Vin blanc

Casserole Saint-Jacques, **89**

Moules Bettefeller, **46**

Pochettes-tourtières, **101**

Yogourt

Languettes de poulet parfaites (2 façons), **109**

Pains multigrain aux bananes et au yogourt, **197**

Poulet popcorn à la coréenne, **124**

Queues de p'tits castors, **202**

Sauce trempette style ranch, **17**

Sauce tzatziki, **78**

