

Air Fryer

2023

Livre de recettes

365 jours

de Cuisine saines faites maison à l'aide
d'une friteuse à air, pour une alimentation
équilibrée et une vie saine.

CONE KINDE



Air Fryer ²⁰²³

Livre de recettes

365 jours

de Cuisine saines faites maison à l'aide
d'une friteuse à air, pour une alimentation
équilibrée et une vie saine.

CONE KINDE



Livre de recettes Air Fryer 2023

**365 jours de Cuisine saines faites maison à l'aide d'une friteuse à air,
pour une alimentation équilibrée et une vie saine.**

Cone Kinde



© Copyright

2022 par Cone Kinde -Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans les critiques et certaines autres utilisations non commerciales autorisées par la loi sur le droit d'auteur.

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 : Recettes de brunch

[Recettes de tarte au jambon](#)

[Délicieux hachis d'aubergines](#)

[Frittata de crabe au fromage](#)

[Salade de laitue rôtie](#)

[Champignons frits aux fines herbes](#)

[Brochettes de poitrines de poulet](#)

[Pétoncles au beurre et au citron](#)

[Petit Déjeuner Soufflé](#)

[Oeufs Tranché Jambon](#)

[Pommes de terre rissolées délicieuses](#)

[Casserole déjeuner aux épinards](#)

[Recettes de pommes de terre au bacon](#)

[Sauce marinara et raviolis](#)

Chapitre 2 : Recettes de viande

[Recette de pommes de terre et de rôti d'agneau](#)

[Porc Jerk Simple](#)

[Recettes faciles de longe de porc](#)

[Côtelettes de porc McCornick](#)

[Côtes de porc au barbecue](#)

[Côtelettes d'agneau au citron et aux herbes](#)

[Délicieuses côtelettes de porc à la noix de coco](#)

[Côtelettes d'agneau au thym et à l'ail](#)

[Porc Provençal](#)

[Filet de porc à la moutarde et à l'oignon](#)

[Boeuf Brocoli](#)

[Côtelettes de porc faciles](#)

[Bœuf mariné à la moutarde et bacon](#)

Chapitre 3 : Recettes de volaille

[Sauce chili barbecue et poitrines de poulet](#)

[Filets de poulet à l'indienne](#)

[Ailes de poulet épicées](#)

[Ailes de poulet chinoises](#)

[Boulettes de poitrine de poulet](#)

[Recettes de poulet au pesto](#)

[Poitrines de poulet savoureuses](#)

[Poitrines de poulet frites](#)

[Mix Mangue et Magrets de Canard](#)

[Délicieux poulet effiloché](#)

[Filets de poulet savoureux](#)

[Sauce aux prunes et recette de canard](#)

Chapitre 4 : Recettes de fruits de mer et de poisson

[Recette du gros vivaneau rouge](#)

[Spécial Betteraves Saumon](#)

[Saumon mariné au citron](#)

[Délicieux filets de Barramundi](#)

[Recettes de poisson saba acidulé](#)

[Relish au saumon et au citron](#)

[Recettes de poisson saba acidulé](#)

[Recette de filets de poisson-chat](#)

[Cabillaud Et Oignons Perlés](#)

[Gros calamars farcis](#)

[Recette de goberge nutritive](#)

[Délicieux filets de Barramundi](#)

[Saumon aux Câpres et Purée](#)

[Saumon farci](#)

Chapitre 5 : Recettes de repas sans viande

[Chou-fleur épicé au four](#)
[Haricots verts et pommes de terre rouges](#)
[Saucisse et bette à carde](#)
[Chou-fleur aux tomates épicées](#)
[Salade de brocoli chinois](#)
[Recettes de champignons rôtis](#)
[Mélange d'oignons et de chou vert](#)
[Recettes crémeuses aux épinards](#)
[Frites de taro faciles](#)
[Haricots verts aux champignons](#)
[Frites de courgettes françaises](#)
[Champignons Parmesan](#)
[Frites de patates douces](#)

Chapitre 6 : Recettes de desserts

[Recette de granola](#)
[Gâteau éponge moelleux et moelleux](#)
[Gâteau Citron Noix De Coco Amande](#)
[Recette de carrés sucrés](#)
[Biscuits au tournesol et à la noix de coco](#)
[Gâteau au thé noir parfait](#)
[Gâteau au beurre moelleux simple](#)
[Gâteaux au fromage moelleux au café](#)
[Bouchées de brownie rafraîchissantes](#)
[Muffins aux noix de pécan et à la cannelle](#)
[Gâteau au chocolat et à la noix de coco](#)
[Muffins aux graines de pavot et aux amandes](#)

Chapitre 7 : Collation et amuse-gueule

[Boulettes de porc aux câpres](#)
[Collation rapide de pois chiches](#)
[Collation au fromage et aux courgettes](#)

[Poppers de poulet aux jalapeños](#)

[Ailes de poulet épicées Habanero](#)

[Fromage Champignons Aneth](#)

[Crackers au céleri et au chou frisé](#)

[Choux de Bruxelles](#)

[Trempeuse aux artichauts et à la roquette](#)

[Croustilles de chou frisé aux épices cajuns](#)

[Maïs soufflé au brocoli simple](#)

[Chips Daikon](#)

[Boulettes de porc aux oignons](#)

Introduction

Ce livre de cuisine est composé de délicieuses recettes pour tous les goûts. Chaque recette est facile à préparer, pleine de saveurs et offre une alternative saine aux aliments frits traditionnels. Ce livre est conçu pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre friteuse à air.

Avec une friteuse à air, vous vous retrouvez avec des plats plus sains et faibles en gras qui utilisent peu ou pas d'huile. Quant au goût et à la texture, il faut en être juge. La plupart des gens disent qu'ils ne peuvent pas sentir la différence entre les aliments frits et les aliments frits à l'air. En plus de tout cela, l'appareil est facile à utiliser et à nettoyer.

Au fil des pages de ce livre, vous trouverez une variété de recettes sucrées, salées et autres délicieuses. Ces plats délicieux ont été triés sur le volet pour vous assurer d'avoir les meilleures recettes disponibles à tout moment. En tant que tel, ce livre de cuisine est le compagnon ultime de toute friteuse à air. Vous êtes sûr de trouver des recettes traditionnelles, modernes et alternatives à l'intérieur pour tous les goûts. Il y a certainement quelque chose pour tout le monde ici. Profitez de la cuisine!

Procurez-vous ce livre de recettes maintenant et commencez à adopter un mode de vie sain.

Chapitre 1 : Recettes de brunch

Recettes de tarte au jambon

(Préparation + Cuisson : 35 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 450 g de pâte à croissants
- Sel & poivre noir
- 470 g de cheddar
- 1 cuillère à soupe de parmesan
- 470 g de jambon
- 2 oeufs

Les directions :

1. parmesan, fromage cheddar, râpé, jambon, cuit et haché.
2. Graissez la poêle de votre friteuse avec un aérosol de cuisson.
3. Appuyez la moitié de la pâte à croissants sur le fond.
4. Dans un bol, mélanger les œufs avec le parmesan, le fromage cheddar, le sel et le poivre, bien fouetter et ajouter sur la pâte.
5. Étalez le jambon et coupez le reste de la pâte à croissants en lanières.
6. Disposez-les sur le jambon et faites cuire à 150 °C pendant 25 minutes.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 400

Matières grasses : 27 g

Glucides : 22 g

Protéines : 16 g

D é l i c i e u x h a c h i s d ' a u b e r g i n e s

(Préparation + Cuisson : 24 minutes | Portions : 4)

I n g r é d i e n t s :

- 230 g de tomates cerises
- 1 cuillère à café de tabasco
- 1 aubergine
- 60 g de menthe fraîche
- 60 g de basilic
- 120 ml d'huile d'olive
- Poivre & Sel

L e s d i r e c t i o n s :

1. Aubergine, menthe, basilic haché, tomates cerises coupées en deux.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
3. Ajouter l'aubergine dans la poêle et cuire 3 minutes en remuant bien.
4. Cuire 3 minutes de plus.
5. Transférez les aubergines dans le plat de cuisson de la friteuse à air.
6. Ajouter les tomates dans la même poêle et cuire environ 2 minutes.
7. Transférer les tomates dans le plat d'aubergines avec le reste des ingrédients et bien mélanger.
8. Placez le plat dans la friteuse à air et faites cuire à 160 °C pendant 6 minutes.
9. Servez et dégustez.

V a l e u r s n u t r i t i v e s (p a r p o r t i o n) :

Calories : 258

Matières grasses : 25 g

Glucides : 9 g

Protéines : 2 g

Frittata de crabe au fromage

(Préparation + Cuisson : 24 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- ¼ cuillère à café de jus de citron frais
- 80 g de fromage de chèvre
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche
- 60 g d'oignon
- ¼ cuillère à café de poivre
- ¼ cuillère à café de sel
- 5 oeufs

Les directions:

1. Menthe fraîche, hachée, fromage, émietté, oignon, émincé.
2. Dans un bol, fouetter les œufs avec le poivre et le sel.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
4. Préchauffez la friteuse à air à 160 °C.
5. Vaporisez le plat de cuisson de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
6. Versez le mélange d'œufs dans le plat préparé.
7. Placer dans la friteuse à air et cuire pendant 14 minutes.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 325

Matières grasses : 25 g

Glucides : 2,9 g

Protéines : 24 g

Salade de laitue rôtie

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais
- 4 cuillères à soupe de crème épaisse
- 56 g de feuilles de roquette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tête de laitue
- Poivre & Sel
- 4 poivrons

Les directions:

1. Tête de laitue, déchirée.
2. Ajoutez les poivrons dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire 10 minutes à 205 °C.
4. Retirez les poivrons de la friteuse à air et laissez-les refroidir pendant 5 minutes.
5. Pelez les poivrons cuits et coupez-les en lanières et placez-les dans le grand bol.
6. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et bien mélanger.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 160

Matières grasses : 13 g

Glucides : 11 g

Protéines : 2 g

Champignons frits aux fines herbes

(Préparation + Cuisson : 22 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe de parmesan
- ½ cuillère à soupe d'origan
- ½ cuillère à café de basilic séché
- 10 champignons
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre & Sel

Les directions :

1. Tiges de champignons retirées, parmesan, râpé, aneth, haché.
2. Ajouter les champignons dans le bol et mélanger avec l'huile, le basilic, l'origan, le poivre et le sel.
3. Ajoutez les champignons dans le panier de la friteuse à air.0
4. Cuire à 185 °C pendant 6 minutes.
5. Ajouter l'aneth et le fromage et bien mélanger et cuire 6 minutes de plus.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 87

Matières grasses : 7 g

Glucides : 4 g

Protéines : 3 g

Brochettes de poitrines de poulet

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 3 poivrons oranges
- Sel & poivre noir
- 2 poitrines de poulet
- 80 ml de sauce soja
- 6 champignons
- 60 g de miel

Les directions :

1. Poitrines de poulet, sans peau, désossées et grossièrement coupées en cubes.
2. Poivrons orange, coupés en carrés, champignons, coupés en deux.
3. Dans un bol, mélanger le poulet avec du miel, du sel, du poivre, disons de la sauce et un peu d'aérosol de cuisson et bien mélanger
4. Enfiler le poulet, les poivrons et les champignons sur des brochettes.
5. Placez-les dans votre friteuse et faites cuire à 170 °C pendant 20 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 261

Matières grasses : 7 g

Glucides : 12 g

Protéines : 6 g

Pétoncles au beurre et au citron

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 2)

Ingredients:

- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 450 g de pétoncles géants
- 2 cuillères à soupe de beurre

Les directions:

1. Faites fondre le beurre dans la poêle.
2. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron et le beurre.
3. Badigeonner les pétoncles du mélange de jus de citron et de beurre.
4. Pendant ce temps, préchauffez la friteuse à air à 205 °C.
5. Placez les pétoncles dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire les pétoncles pendant 4 minutes. Tourner à mi-parcours.
7. Badigeonner à nouveau les pétoncles avec le mélange de beurre citronné.
8. Cuire 4 minutes de plus, retourner à mi-cuisson.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 199

Matières grasses : 14 g

Glucides : 2 g

Protéines : 17 g

Petit Déjeuner Soufflé

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 4)

Ingredients:

- Une pincée de piment rouge
- 4 cuillères à soupe de crème épaisse
- 2 cuillères à soupe de persil
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- Sel & poivre noir
- 4 œufs

Les directions:

1. œufs, fouettés, persil, ciboulette hachée, piment rouge écrasé.
2. Dans un bol, mélanger les œufs avec le sel, la crème épaisse, le poivre, le persil, le piment rouge et la ciboulette, et bien mélanger.
3. Répartir dans 4 moules à soufflé
4. Disposez les plats dans votre friteuse et faites cuire les soufflés à 180 °C pendant 8 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 300

Matières grasses : 7 g

Glucides : 15 g

Protéines : 6 g

Oeufs Tranchés Jambon

(Préparation + Cuisson : 22 minutes | Portions : 4)

Ingredients:

- 2 cuillères à soupe de crème épaisse
- Sel & poivre noir
- 2 cuillères à café de beurre mou
- 2 tranches de jambon
- 3 cuillères à soupe de parmesan
- 2 cc de ciboulette
- 4 œufs
- paprika fumé

Les directions:

1. Parmesan râpé, ciboulette hachée.
2. Graissez la poêle de votre friteuse avec du beurre.
3. Recouvrez-le de jambon et ajoutez-le au panier de votre friteuse à air.
4. Dans un bol, mélanger 1 œuf avec la crème épaisse, le sel et le poivre et bien fouetter.
5. Ajouter sur le jambon.
6. Cassez le reste des œufs dans la poêle et saupoudrez de parmesan.
7. Faites cuire votre mix pendant 12 minutes à 160°C.
8. Saupoudrer de paprika et de ciboulette partout.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 263

Matières grasses : 5 g

Glucides : 12 g

Protéines : 5 g

Pommes de terre rissolées et délicieuses

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 6)

Ingredients:

- 450 g de pommes de terre rissolées
- 60 ml d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- 1 oeuf, battu
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- 240 g de cheddar
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Ciboulette, hachée, cheddar, râpé, oeuf, fouetté.
2. Ajoutez de l'huile à votre friteuse à air, chauffez-la à 180 °C et ajoutez des pommes de terre rissolées.
3. Ajoutez également le paprika, la poudre d'ail, le sel, le poivre et l'œuf, et mélangez.
4. Cuire pendant 15 minutes.
5. Ajouter le cheddar et la ciboulette et mélanger.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 213

Matières grasses : 7 g

Glucides : 12 g

Protéines : 4 g

Casserole d'éjeuner aux épinards

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 4)

Ingredients:

- 4 œufs
- 200 g d'épinards
- 3 tranches de bacon
- 8 tomates raisins
- 1 gousse d'ail
- 8 champignons
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Épinards, bacon, haché, tomates raisins, coupées en deux.
2. Gousse d'ail, hachée, champignons, tranchés.
3. Vaporisez le plat de cuisson de la friteuse avec un aérosol de cuisson et mettez de côté.
4. Ajouter tous les ingrédients dans le grand bol et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
5. Verser le mélange du bol dans le plat de cuisson préparé.
6. Placez le plat dans la friteuse à air et faites cuire à 205 °C pendant 20 minutes.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 125

Matières grasses : 5 g

Glucides : 12 g

Protéines : 10 g

Recettes de pommes de terre au bacon

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 2 ressorts de romarin
- 4 tranches de bacon
- 4 pommes de terre
- 6 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 oeufs
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Pommes de terre, épluchées et coupées en cubes moyens, œufs, fouettés.
2. Gousses d'ail, hachées, tranches de bacon, ressorts de romarin, hachés.
3. Dans la poêle de votre friteuse à air, mélangez l'huile avec l'ail, le bacon, les pommes de terre, le romarin, le sel, le poivre et les œufs et fouettez.
4. Cuire les pommes de terre à 205 °C pendant 20 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 211

Matières grasses : 3 g

Glucides : 8 g

Protéines : 5 g

Sauce marinara et raviolis

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 570 g de raviolis au fromage
- 280 g de sauce marinara
- 470 g de chapelure
- 60 g de parmesan
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 240 g de babeurre

Les directions :

1. parmesan, râpé.
2. Mettez le babeurre dans un bol et la chapelure dans un autre bol
3. Trempez les raviolis dans le babeurre, puis dans la chapelure et placez-les dans votre friteuse à air chaud sur une plaque à pâtisserie.
4. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et faites cuire à 205 °C pendant 5 minutes.
5. Répartissez-les dans des assiettes et saupoudrez de parmesan dessus.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 270

Matières grasses : 12 g

Glucides : 30 g

Protéines : 15 g

Chapitre 2 : Recettes de viande

Recette de pommes de terre et de rôti d'agneau

(Préparation + Cuisson : 55 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 1 romarin de printemps
- 120 g de bouillon d'agneau
- Sel & poivre noir
- 6 pommes de terre
- 4 feuilles de laurier
- 3 gousses d'ail
- 1800 g de rôti d'agneau

Les directions :

1. Gousses d'ail, hachées, pommes de terre, coupées en deux.
2. Mettez les pommes de terre dans un plat adapté à votre friteuse à air.
3. Ajouter l'agneau, le printemps de romarin, l'ail, le sel, le poivre, les feuilles de laurier et le bouillon, et mélanger.
4. Introduisez dans votre friteuse et faites cuire à 185°C pendant 45 minutes.
5. Trancher et MB, et répartir entre les assiettes.
6. Servir avec pommes de terre et jus de cuisson

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 273

Matières grasses : 4 g

Glucides : 25 g

Protéines : 29 g

Porc Jerk Simple

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 680 g de soc de porc
- 3 cuillères à soupe de pâte jerk

Les directions:

1. Soc de porc coupé en morceaux.
2. Ajouter la viande et la pâte jerk dans le bol et bien enrober.
3. Placer au réfrigérateur pendant la nuit.
4. Préchauffez la friteuse à air à 200 °C.
5. Vaporisez le panier de friteaux à air avec un spray de cuisson.
6. Ajouter la viande marinée dans la friteuse à air et cuire pendant 20 minutes.
7. Tourner à mi-parcours.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 325

Matières grasses : 12 g

Glucides : 0,5 g

Protéines : 52 g

Recettes faciles de longe de porc

(Préparation + Cuisson : 45 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 1½ cuillère à café d'herbes de Provence
- 1360 g d'échine de porc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de sel d'ail
- ¼ cuillère à café de poivre

Les directions:

1. Longe de porc coupée en deux.
2. Enrober la viande d'huile d'olive, de poivre, de sel d'ail et d'herbes de Provence.
3. Placer dans la friteuse à air et cuire à 185 °C pendant 25 minutes.
4. Tourner d'un autre côté et cuire 15 minutes de plus.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 569

Matières grasses : 34 g

Glucides : 0,5 g

Protéines : 60 g

Côtelettes de porc McCormick

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- ½ c. à thé d'assaisonnement pour poulet McCormick Montréal
- 2 cuillères à soupe de farine d'arrow-root
- 1½ cuillère à soupe de lait de coco
- 2 côtelettes de porc
- Le sel

Les directions :

1. Assaisonnez les côtelettes de porc avec du poivre et du sel.
2. Verser le lait sur les côtelettes de porc.
3. Placez les côtelettes de porc dans un sac à fermeture éclair avec de la farine et secouez bien pour enrober.
4. Faire mariner les côtelettes de porc pendant 30 minutes.
5. Placez les côtelettes de porc marinées dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à 195 °C pendant 15 minutes, retourner à mi-cuisson.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 290

Matières grasses : 19 g

Glucides : 7 g

Protéines : 20 g

Côtes de porc au barbecue

(Préparation + Cuisson : 45 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 4 cuillères à soupe de sauce barbecue
- 450 g de côtes de porc
- ½ cuillère à café de piment de la Jamaïque
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel

Les directions :

1. Gousses d'ail hachées.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol et mélanger mal concaténés.
3. Placer au réfrigérateur pendant 4 heures.
4. Préchauffez la friteuse à air à 180 °C.
5. Placez les côtes de porc marinées dans la friteuse à air et faites cuire pendant 15 minutes.
6. Tourner les côtes de porc d'un autre côté et cuire 15 minutes de plus.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 348

Matières grasses : 22 g

Glucides : 7 g

Protéines : 30 g

Côtelettes d'agneau au citron et aux herbes

(Préparation + Cuisson : 12 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 450 g de côtelettes d'agneau
- 1 cuillère à café d'origan
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym
- 1 cuillère à café de romarin
- ¼ cuillère à café de basilic
- ¼ cuillère à café d'estragon
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 cuillère à café de sel

Les directions :

1. Ajouter tous les ingrédients sauf les côtelettes d'agneau dans un sac à fermeture éclair et bien agiter pour mélanger.
2. Ajouter les côtelettes d'agneau et bien les enrober du mélange d'herbes et placer au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Préchauffez la friteuse à air à 200 °C.
4. Placer les côtelettes d'agneau marinées dans la friteuse à air et cuire pendant 3 minutes.
5. Tourner les côtelettes d'agneau d'un autre côté et cuire 4 minutes de plus.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 275

Matières grasses : 15 g

Glucides : 1 g

Protéines : 33 g

Délicieuses côtelettes de porc à la noix de coco

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 2)

Ingédients:

- 1 cuillère à soupe de beurre de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de persil frais
- 4 côtelettes de porc
- 3 gousses d'ail
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Persil frais, haché, gousses d'ail, râpées.
2. Dans un petit bol, mélanger le beurre de noix de coco, l'ail, le persil, l'huile de noix de coco, le poivre et le sel.
3. Frotter le mélange de beurre de noix de coco sur les côtelettes de porc.
4. Placer au réfrigérateur pendant 1 heure.
5. Préchauffez la friteuse à air à 180 °C.
6. Placez les côtelettes marinées dans la friteuse à air et faites cuire pendant 7 minutes.
7. Tourner les côtelettes de porc d'un autre côté et cuire pendant 8 minutes.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 629

Matières grasses : 50 g

Glucides : 3 g

Protéines : 35 g

Côtelettes d'agneau au thym et à l'ail

(Préparation + Cuisson : 17 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 4 côtelettes d'agneau
- 4 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre & Sel

Les directions :

1. Gousses d'ail, hachées.
2. Préchauffez la friteuse à air à 200 °C.
3. Assaisonnez les côtelettes d'agneau avec du poivre et du sel.
4. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le thym et l'ail et badigeonner les côtelettes d'agneau.
5. Placer les côtelettes d'agneau dans la friteuse à air et cuire pendant 12 minutes.
6. Tourner à mi-parcours.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 415

Matières grasses : 35 g

Glucides : 1 g

Protéines : 20 g

Porc Provençal

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cuillères à café d'herbes provençales
- 200 g de filet mignon de porc
- 1 poivron vert
- Sel & poivre noir
- 1 poivron jaune
- ½ cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge

Les directions :

1. Oignon rouge, tranché, poivron, coupé en lanières.
2. Dans un plat allant au four adapté à votre friteuse à air, mélangez le poivron jaune avec l'oignon, le poivron vert, le sel, le poivre, les herbes provençales et la moitié de l'huile et mélangez bien.
3. Assaisonner le porc avec du poivre, du sel, de la moutarde et le reste de l'huile, bien mélanger et ajouter aux légumes.
4. Introduisez le tout dans votre friteuse à air,
5. Cuire à 190 °C pendant 15 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 300

Matières grasses : 8 g

Glucides : 21 g

Protéines : 23 g

Filet de porc à la moutarde et à l'oignon

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cc d'herbes de Provence
- ½ cuillère à soupe de moutarde
- 1 filet de porc
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Filet de porc, coupé en morceaux, poivron, coupé en lanières, oignon, tranché.
2. Dans un bol, mélanger les lanières de poivron, l'oignon, l'herbe de Provence, le poivre et le sel.
3. Ajouter ½ cuillère à soupe d'huile et bien mélanger.
4. Assaisonnez le filet de porc avec de la moutarde, du poivre et du sel.
5. Enrober le filet de porc avec le reste d'huile.
6. Préchauffez la friteuse à air à 200 °C.
7. Placer les morceaux de filet de porc dans la poêle à frire et garnir du mélange de poivrons.
8. Cuire 15 minutes en remuant à mi-cuisson.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 275

Matières grasses : 12 g

Glucides : 10 g

Protéines : 31 g

Boeuf Brocoli

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- 450 g de cubes de boeuf haché
- 230 g de bouquets de brocoli
- ½ oignon moyen
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Oignon, coupé en dés, bouquets de brocoli, cuits à la vapeur.
2. Vaporisez le panier de la friteuse à air avec un aérosol de cuisson.
3. Ajouter tous les ingrédients sauf le brocoli dans le grand bol et bien mélanger.
4. Ajouter le mélange du bol dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 185 °C pendant 10 minutes.
6. Servir avec du brocoli et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 230

Matières grasses : 5 g

Glucides : 7 g

Protéines : 36 g

Côtelettes de porc faciles

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1½ cuillère à soupe d'assaisonnement Mr. Dash
- 4 côtelettes de porc
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Côtelettes de porc désossées.
2. Enrober les côtelettes de porc avec l'assaisonnement Mr. Dash, le poivre et le sel.
3. Placer les côtelettes de porc dans la friteuse à air et cuire à 185 °C pendant 10 minutes.
4. Tourner les côtelettes de porc d'un autre côté et cuire 10 minutes de plus.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 255

Matières grasses : 20 g

Glucides : 0 g

Protéines : 20 g

Bœuf mariné à la moutarde et bacon

(Préparation + Cuisson : 55 minutes | Portions : 6)

Ingédients:

- 1360 g de rôti de bœuf
- 6 tranches de bacon
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 180 ml de vin rouge
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe de raifort
- 410 g de bouillon de boeuf
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Gousses d'ail, hachées.
2. Dans un bol, mélanger le beurre avec l'ail, la moutarde, le sel, le poivre et le raifort et fouetter.
3. Frottez le bœuf avec ce mélange.
4. Disposez les tranches de bacon sur une planche à découper et placez le boeuf dessus.
5. Pliez le bacon et le bœuf haché et transférez-les dans le panier de votre friteuse à air.
6. Cuire à 205 °C pendant 15 minutes et transférer dans une casserole adaptée à votre friteuse.
7. Ajoutez le bouillon et le vin au bœuf et introduisez la poêle dans votre friteuse à air.
8. Cuire à 185 °C pendant 30 minutes de plus.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 500

Matières grasses : 9 g

Glucides : 29 g

Protéines : 36 g

Chapitre 3 : Recettes de volaille

Sauce chili barbecue et poitrines de poulet

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à café de moutarde en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- ½ cuillère à café de fumée liquide
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- Sel & poivre noir
- 470 g de sauce chili
- 6 poitrines de poulet
- 470 g de ketchup
- 60 g de miel
- 240 g de gelée de poire

Les directions:

1. Poitrines de poulet, sans peau et désossées.
2. Assaisonner les poitrines de poulet avec du sel et du poivre.
3. Mettez dans la friteuse à air préchauffée et faites cuire à 180 °C pendant 10 minutes.
4. Pendant ce temps, chauffer une poêle avec la sauce chili à feu moyen.
5. Ajouter le reste de l'assaisonnement et bien mélanger, porter à ébullition et cuire 10 minutes.
6. Ajouter les poitrines de poulet frites à l'air et bien mélanger.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 473

Matières grasses : 13 g

Glucides : 39 g

Protéines : 33 g

Filets de poulet à l'indienne

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- ½ cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à café de garam masala
- 450 g de filets de poulet
- 60 g de persil
- ½ cuillère à soupe d'ail
- ½ cuillère à soupe de gingembre
- 60 ml de yaourt
- ¾ cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de sel

Les directions:

1. filets de poulet, coupés en deux, persil, haché, ail, gingembre, émincé.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le grand bol et bien mélanger.
3. Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
4. Préchauffez la friteuse à air à 180 °C.
5. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
6. Ajouter le poulet mariné dans le panier de la friteuse à air et cuire pendant 10 minutes.
7. Tourner le poulet d'un autre côté et cuire 5 minutes de plus.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 241

Matières grasses : 10 g

Glucides : 4 g

Protéines : 35 g

Ailes de poulet épicées

(Préparation + Cuisson : 35 minutes | Portions : 2)

Ingédients:

- 450 g d'ailes de poulet
- ½ cuillère à soupe d'huile de sésame
- ½ cuillère à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de gochujang
- ½ cuillère à soupe d'ail
- 1,2 cuillère à soupe de gingembre
- ½ cuillère à café de poivre
- ½ cuillère à café de sel

Les directions:

1. Ail, gingembre, émincé.
2. Assaisonnez les ailes de poulet avec du poivre et du sel.
3. Préchauffez la friteuse à air à 205 °C.
4. Ajoutez les ailes de poulet dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire pendant 20 minutes.
6. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
7. Mélanger les ailes de poulet avec la sauce et cuire 5 minutes de plus.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 505

Matières grasses : 22 g

Glucides : 7 g

Protéines : 66,1 g

Ailes de poulet chinoises

(Préparation + Cuisson : 40 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- ¾ cuillère à soupe d'épices chinoises
- 4 ailes de poulet
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'épices mélangées
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Ajouter les ailes de poulet dans le bol.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour bien enrober.
3. Transférer les ailes de poulet dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 350 f pendant 15 minutes.
5. Tourner le poulet d'un autre côté et cuire 15 minutes de plus.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 560

Matières grasses : 21 g

Glucides : 0,5 g

Protéines : 86 g

Boulettes de poitrine de poulet

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 910 g de blanc de poulet haché
- 120 g de fromage ricotta
- 120 g de farine d'amande
- 60 g de persil frais
- ½ cuillère à café de poivre
- 2 cuillères à café de sel
- 2 oeufs

Les directions:

1. Oeufs, légèrement battus, persil, haché.
2. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
3. Ajouter tous les ingrédients dans le grand bol et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
4. Faites des petites boules avec le mélange de viande.
5. Placer le panier de la friteuse à air chaud et cuire à 195 °C pendant 10 minutes.
6. Secouez le panier deux fois pendant la cuisson.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 225

Matières grasses : 5 g

Glucides : 2 g

Protéines : 42 g

Recettes de poulet au pesto

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 4 pilons de poulet
- ½ piment jalapeno
- 6 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 120 g de coriandre
- 1 cuillère à café de sel

Les directions:

1. Gingembre, tranché.
2. Ajouter tous les ingrédients sauf le poulet dans le mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Verser le mélange mélangé dans le grand bol.
4. Ajouter le poulet et bien mélanger pour enrober.
5. Placer au réfrigérateur pendant 2 heures.
6. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
7. Placez le poulet mariné dans le panier de la friteuse à air.
- 8 et cuire à 200 °C pendant 20 minutes en retournant à mi-cuisson.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 305

Matières grasses : 19 g

Glucides : 5 g

Protéines : 25 g

Poitrines de poulet savoureuses

(Préparation + Cuisson : 35 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 230 g de poitrines de poulet
- ½ cuillère à café de piment en poudre
- ⅛ cuillère à café d'ail en poudre
- ⅛ cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- ¼ cuillère à café de cumin
- ⅛ cuillère à café de sel

Les directions:

1. Poitrines de poulet, sans peau et désossées.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le sac à fermeture éclair et bien agiter pour enrober
3. Placer au réfrigérateur environ 60 minutes.
4. Ajouter les poitrines de poulet marinées dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 205 °C pendant 25 minutes, agiter à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 250

Matières grasses : 12 g

Glucides : 0,6 g

Protéines : 33 g

Poitrines de poulet frites

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 8)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cuillères à soupe de fromage mozzarella
- 10 champignons blancs
- 1360 g de poitrines de poulet
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Poitrines de poulet, sans peau et désossées, gousse d'ail, émincé.
2. oignon jaune, poivron, haché, fromage, râpé, champignons blancs, coupés en deux.
3. Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre et frotter avec de l'ail.
4. Vaporisez d'un aérosol de cuisson et placez-le dans votre friteuse à air préchauffée.
5. Cuire à 200 °C pendant 12 minutes
6. Pendant ce temps, chauffer une poêle avec l'huile à feu moyen, ajouter l'oignon, remuer et faire revenir pendant 2 minutes.
7. Ajouter les champignons, l'ail et les poivrons, remuer et cuire 8 minutes
8. Ajouter le mélange de champignons sur le côté et saupoudrer de fromage pendant le poulet.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 305

Matières grasses : 12 g

Glucides : 26 g

Protéines : 32 g

Mix Mangue et Magrets de Canard

(Préparation + Cuisson : 70 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1½ cuillère à soupe de citronnelle
- 1½ cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sauce chili douce
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel & poivre noir
- 1 cuillère à soupe de coriandre
- 1 mangue
- 4 magrets de canard
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- ¾ cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de gingembre

Les directions:

1. Citronnelle, coriandre, oignon rouge, haché, gingembre, râpé.
2. Gousses d'ail, hachées, mangue, pelées et hachées.
3. Dans un bol, mélanger les magrets de canard avec la citronnelle, 3 cuillères à soupe de jus de citron, le sel, le poivre, l'huile d'olive et l'ail, et bien mélanger.
4. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.
5. Transférez dans votre friteuse et faites cuire à 185 °C pendant 10 minutes en retournant une fois.
6. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la mangue avec la coriandre, le jus de citron, l'oignon, la sauce chili, le gingembre et le sucre et bien mélanger

7. Répartir le canard dans les assiettes et ajouter le mélange de mangue à côté.

8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 465

Matières grasses : 11 g

Glucides : 29 g

Protéines : 38 g

D élicieux poulet effiloch é

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 2)

Ing r é d ients:

- 2 grosses poitrines de poulet
- 1 cc de purée d'ail
- 1 cuillère à café de moutarde
- ¼ cuillère à café de poivre
- Le sel

Les directions:

1. Ajouter les poitrines de poulet, la purée d'ail, la moutarde, le poivre et le sel dans un bol et bien mélanger.
2. Transférer le poulet dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 185 °C pendant 15 minutes.
4. Retirez le poulet de la friteuse à air et effilochez-le à l'aide d'une fourchette.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 295

Matières grasses : 11 g

Glucides : 4 g

Protéines : 42 g

Filets de poulet savoureux

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 230 g de filets de blanc de poulet
- 60 g de crème fouettée épaisse
- 240 g de farine d'amande
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- ¼ cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel
- 1 oeuf

Les directions:

1. Fouetter l'œuf, avec la poudre d'oignon, la poudre d'ail, la crème, le poivre et le sel dans un bol.
2. Dans une assiette creuse, ajouter la farine d'amande.
3. Tremper le poulet dans le mélange d'œufs puis l'enrober du mélange de farine d'amande.
4. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
5. Placez le poulet dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à 235 °C pendant 15 minutes.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 255

Matières grasses : 6 g

Glucides : 2 g

Protéines : 45 g

Sauce aux prunes et recette de canard

(Préparation + Cuisson : 42 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 255 g de prunes rouges
- 2 magrets de canard
- 2 cuillères à soupe de vin rouge
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 anis étoilé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- 240 g de bouillon de boeuf

Les directions:

1. Plumes rouges, dénoyautées, coupées en petits quartiers, échalote, hachée.
2. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen, ajoutez l'échalote, remuez et laissez cuire 5 minutes,
3. Ajouter le sucre et les prunes, remuer et cuire jusqu'à ce que le sucre se dissolve
4. Ajouter le bouillon et le vin, remuer, cuire 15 minutes, retirer du feu et garder au chaud pour l'instant.
5. Entailler les magrets de canard et assaisonner de sel et de poivre.
6. Frotter avec du beurre fondu.
7. Transférer dans un plat résistant à la chaleur adapté à votre friteuse à air
8. Ajoutez l'anis étoilé et la sauce aux prunes, et introduisez-les dans votre friteuse à air.
9. Cuire à 185 °C pendant 12 minutes.
10. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 400

Matières grasses : 25 g

Glucides : 29 g

Protéines : 44 g

Chapitre 4 : Recettes de fruits de mer et de poisson

Recette du gros vivaneau rouge

(Préparation + Cuisson : 45 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- Sel & poivre noir
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 poivron rouge
- 2 cuillères à soupe de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 gros vivaneau rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 jalapeño
- 110 g de gombo
- 1 cuillère à soupe de beurre

Les directions:

1. Vivaneau rouge, nettoyé et entaillé, gousses d'ail, hachées.
2. Jalapeno, gombo, persil et poivron rouge, hachés.
3. Dans un bol, mélanger le jalapeno et le vin avec l'ail, bien mélanger et frotter le vivaneau avec ce mélange.
4. Assaisonnez le poisson avec du sel et du poivre et laissez-le de côté pendant 30 minutes.
5. Pendant ce temps, faites chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe de beurre à feu moyen.
6. Ajouter le poivron et le gombo, remuer et cuire 5 minutes.
7. Farcissez la panse du vivaneau rouge avec ce mélange, ajoutez également du persil et badigeonnez d'huile d'olive.
8. Placer dans la friteuse à air préchauffée et cuire à 205 °C pendant 15 minutes en retournant le poisson à mi-cuisson.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 261

Matières grasses : 7 g

Glucides : 28 g

Protéines : 18 g

S p é c i a l Betteraves Saumon

(Préparation + Cuisson : 35 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé
- 940 g de jeunes pousses mélangées
- 450 g de betteraves moyennes
- 680 g de filets de saumon
- 1 cuillère à soupe d'estragon frais
- 3 cuillères à soupe d'échalotes
- 60 ml de jus de citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de persil
- Sel poivre

Les directions:

1. Betteraves tranchées, ciboulette, persil, estragon, échalotes hachées.
2. Filets de saumon, sans peau et sans arêtes.
3. Dans un bol, mélanger les betteraves avec ½ cuillère à soupe d'huile et mélanger pour enrober.
4. Assaisonnez-les de sel et de poivre et disposez-les sur une plaque à pâtisserie.
5. Enfourner à 235°C et cuire 20 minutes.
6. Sortez les betteraves du four.
7. Ajoutez le saumon par-dessus, badigeonnez-le avec le reste de l'huile et assaisonnez avec du sel et du poivre.
8. Dans un bol, mélanger la ciboulette avec le persil et l'estragon.
9. Saupoudrer 1 cuillère à soupe de ce mélange sur le saumon.
10. Remettre au four et cuire 15 minutes.

11. Pendant ce temps, faites bouillir les échalotes avec le zeste de citron, le poivre, le sel et le jus de citron et le reste du mélange d'herbes et remuez doucement.

12. Combinez 2 cuillères à soupe de vinaigrette aux échalotes avec de la verdure mélangée et remuez délicatement.

13. Sortez le saumon du four, disposez-le sur des assiettes et ajoutez les betteraves et les légumes verts à côté.

14. Arroser le reste de vinaigrette à l'échalote sur le dessus.

15. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 312

Matières grasses : 2 g

Glucides : 2 g

Protéines : 4 g

Saumon mariné au citron

(Préparation + Cuisson : 80 minutes | Portions : 6)

Ingredients:

- Jus de 2 citrons
- 1 saumon entier
- 1 cuillère à soupe d'estragon
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- 1 cuillère à soupe d'ail
- 1 citron
- sel & poivre noir

Les directions:

1. aneth, estragon, haché, ail, émincé, citron, tranché.
2. Dans un grand bol, mélanger le poisson avec du sel, du poivre et du jus de citron et bien mélanger.
3. Conserver au réfrigérateur pendant 60 minutes.
4. Farcir le saumon d'ail et de tranches de citron.
5. Placez-le dans le panier de votre friteuse et faites cuire à 160 °C pendant 25 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 300

Matières grasses : 8 g

Glucides : 19 g

Protéines : 27 g

D é licieux filets de Barramundi

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 4)

Ing r é d ients:

- 2 filets de barramundi
- 60 g de tomates cerises
- 2 cuillères à café d'assaisonnement italien
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 2 cuillères à café
- 60 g d'olives noires
- 60 g d'olives vertes
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron
- 2 cuillères à soupe de zeste de citron
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Filets de barramundi, désossés, tomates, olives noires, persil, hachés.
2. Olives vertes, dénoyautées et hachées.
3. Frotter le poisson avec du sel, du poivre, de l'assaisonnement italien et 2 cuillères à café d'huile d'olive.
4. Transférez dans votre friteuse et faites cuire à 185 °C pendant 8 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Dans un bol, mélanger les tomates avec les olives vertes, le sel, le poivre, le zeste de citron, le jus de citron, les olives noires, le persil et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et bien mélanger.
6. Répartir le poisson dans les assiettes et ajouter la salsa aux tomates sur le dessus.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 270

Matières grasses : 4 g

Glucides : 18 g

Protéines : 27 g

Recettes de poisson saba acidulé

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 1)

Ingredients:

- 4 filets de poisson Saba
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 piments rouges
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'ail
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Filet de poisson Saba, désossé, piment rouge, haché, ail, émincé.
2. Assaisonnez les filets de poisson avec du sel et du poivre et mettez-les dans un bol.
3. Ajouter le jus de citron, l'huile, le piment et l'ail et mélanger pour bien enrober.
4. Transférez le poisson dans votre friteuse à air.
5. Cuire à 185 °C pendant 8 minutes en retournant à mi-cuisson.
6. Servir avec quelques frites.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 300

Matières grasses : 4 g

Glucides : 15 g

Protéines : 15 g

Relish au saumon et au citron

(Préparation + Cuisson : 40 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 2 filets de saumon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 citron Meyer
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 échalote
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Filets de saumon, désossé, persil, échalote, haché.
2. Citron Meyer, coupé en quartiers puis tranché.
3. Assaisonner le saumon avec du sel et du poivre et frotter avec 1 cuillère à soupe d'huile.
4. Placez-le dans le panier de votre friteuse à air.
5. Cuire à 160 °C pendant 20 minutes en retournant le poisson à mi-cuisson.
6. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger l'échalote avec le jus de citron, une pincée de sel et de poivre noir, remuer et laisser reposer 10 minutes.
7. Dans un autre bol, mélanger l'échalote marinée avec les tranches de citron, le poivre, le sel, le persil et 60 ml d'huile et bien fouetter.
8. Répartir le saumon dans les assiettes et garnir de relish au citron.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 200

Matières grasses : 3 g

Glucides : 23 g

Protéines : 19 g

Recettes de poisson saba acidulé

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 1)

Ingredients:

- 4 filets de poisson Saba
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 piments rouges
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'ail
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Filet de poisson Saba, désossé, piment rouge, haché, ail, émincé.
2. Assaisonnez les filets de poisson avec du sel et du poivre et mettez-les dans un bol.
3. Ajouter le jus de citron, l'huile, le piment et l'ail et mélanger pour bien enrober.
4. Transférez le poisson dans votre friteuse à air.
5. Cuire à 185 °C pendant 8 minutes en retournant à mi-cuisson.
6. Servir avec quelques frites.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 300

Matières grasses : 4 g

Glucides : 15 g

Protéines : 15 g

Recette de filets de poisson-chat

(Préparation + Cuisson : 22 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 110 g de sauce Worcestershire
- ½ cuillère à café d'assaisonnement jerk
- Sel & poivre noir
- 2 filets de poisson-chat
- 1 cuillère à café de moutarde
- 180 g de ketchup
- ½ cuillère à café d'ail
- 56 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de persil

Les directions :

1. Ail, émincé, persil, haché.
2. Chauffer une poêle avec le beurre à feu moyen, ajouter la sauce Worcestershire, l'ail, la moutarde, le ketchup, le vinaigre, l'assaisonnement jerk, le sel et le poivre, et bien mélanger.
3. Retirer du feu et ajouter les filets de poisson.
4. Bien mélanger, laisser reposer 10 minutes et égoutter les filets.
5. Transférez-les dans le panier de votre friteuse à air préchauffé à 180 °C.
6. Cuire 8 minutes en retournant les filets à mi-cuisson.
7. Répartir dans les assiettes et saupoudrer de persil dessus.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 351

Matières grasses : 8 g

Glucides : 27 g

Protéines : 17 g

Cabillaud Et Oignons Perlés

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 2 filets de cabillaud moyens
- 400 g d'oignons perlés
- 230 g de champignons
- 1 cuillère à soupe de persil séché
- 1 cuillère à café de thym séché
- Poivre noir

Les directions :

1. Champignons, tranchés.
2. Mettez le poisson dans un plat résistant à la chaleur adapté à votre friteuse à air.
3. Ajouter les oignons, le persil, les champignons, le thym et le poivre noir et bien mélanger.
4. Mettez dans votre airfryer et faites cuire à 180°C et laissez cuire 15 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 270

Matières grasses : 14 g

Glucides : 14 g

Protéines : 22 g

Gros calamars farcis

(Préparation + Cuisson : 35 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 56 g de purée de tomates en conserve
- Sel & poivre noir
- 4 gros calamars
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 140 g de chou frisé
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Les directions:

1. Calamars, tentacules séparés et hachés et tubes réservés.
2. Persil, oignon, chou frisé, poivron haché, gousses d'ail hachées.
3. Faites chauffer une poêle avec l'huile à feu moyen, ajoutez l'oignon et l'ail, remuez et faites cuire pendant 2 minutes.
4. Ajouter le poivron, la purée de tomates, les tentacules de calamars, le chou frisé, le sel et le poivre et remuer.
5. Cuire 10 minutes, retirer du feu, remuer et cuire 3 minutes.
6. Farcissez les tubes de calamars avec ce mélange, et fixez-les avec des cure-dents.
7. Mettez dans votre airfryer, et faites cuire à 185°C pendant 20 minutes.
8. Répartir les calamars dans les assiettes et saupoudrer de persil partout.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 322

Matières grasses : 10 g

Glucides : 14 g

Protéines : 22 g

Recette de goberge nutritive

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- Sel & poivre noir
- 120 g de crème sure
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 60 g de parmesan
- 4 filets de goberge

Les directions :

1. Filets de goberge, désossés, parmesan, râpés.
2. Dans un bol, mélanger la crème sure avec le beurre, le parmesan, le sel et le poivre et bien fouetter.
3. Vaporiser le poisson d'un aérosol de cuisson et assaisonner de sel et de poivre.
4. Étendre le mélange de crème sure sur un côté de chaque filet de goberge.
5. Disposez-les dans votre friteuse préchauffée à 160 °C et faites-les cuire 15 minutes.
6. Répartir les filets de goberge dans les assiettes et servir avec une savoureuse salade d'accompagnement.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 300

Matières grasses : 13 g

Glucides : 14 g

Protéines : 44 g

D é licieux filets de Barramundi

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 2 filets de barramundi
- 60 g de tomates cerises
- 2 cuillères à café d'assaisonnement italien
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 2 cuillères à café
- 60 g d'olives noires
- 60 g d'olives vertes
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron
- 2 cuillères à soupe de zeste de citron
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Filets de barramundi, désossés, tomates, olives noires, persil, hachés.
2. Olives vertes, dénoyautées et hachées.
3. Frotter le poisson avec du sel, du poivre, de l'assaisonnement italien et 2 cuillères à café d'huile d'olive.
4. Transférez dans votre friteuse et faites cuire à 185 °C pendant 8 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Dans un bol, mélanger les tomates avec les olives vertes, le sel, le poivre, le zeste de citron, le jus de citron, les olives noires, le persil et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et bien mélanger.
6. Répartir le poisson dans les assiettes et ajouter la salsa aux tomates sur le dessus.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 270

Matières grasses : 4 g

Glucides : 18 g

Protéines : 27 g

Saumon aux Câpres et Purée

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 4)

Ingredients:

- Jus de 1 citron
- 4 filets de saumon
- 450 g de pommes de terre
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'aneth séché
- 120 ml de lait
- Sel & poivre noir

Les directions:

1. Filets de saumon, sans peau et sans arêtes, câpres, égouttés, pommes de terre, hachées.
2. Mettez les pommes de terre dans une casserole, ajoutez de l'eau pour couvrir et ajoutez du sel.
3. Porter à ébullition à feu moyen-vif, cuire 15 minutes et égoutter.
4. Transférer dans un bol et écraser avec un pilon à pommes de terre.
5. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile, l'aneth, le sel, le poivre et le lait, bien fouetter et laisser de côté pour l'instant.
6. Assaisonner le saumon de sel et de poivre, arroser de 2 cuillères à café d'huile et frotter.
7. Transférez dans le panier de votre friteuse à air et ajoutez des câpres sur le dessus.
8. Cuire à 185 °C et cuire 8 minutes.
9. Répartir le saumon et les câpres dans les assiettes.
10. Ajouter la purée de pommes de terre sur le côté et arroser de jus de citron partout.

11. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 300

Matières grasses : 17 g

Glucides : 12 g

Protéines : 18 g

Saumon farci

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 60 g de noix de macadamia
- 2 filets de saumon
- 140 g de crevettes tigrées
- 3 oignons verts
- 470 g d'épinards
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 champignons
- Sel & poivre noir

Les directions :

1. Filets de saumon, sans peau et sans arêtes, épinards, déchirés.
2. Crevettes tigrées décortiquées, déveinées et hachées.
3. Champignons, oignons verts, hachés.
4. Noix de macadamia, grillées et hachées.
5. Faites chauffer une poêle avec la moitié de l'huile à feu moyen-vif, ajoutez les oignons, les champignons, le sel et le poivre et remuez.
6. Cuire 4 minutes.
7. Ajouter les noix de macadamia, les épinards et les crevettes, remuer, cuire 3 minutes et retirer du feu.
8. Faire une incision dans le sens de la longueur dans chaque filet de saumon, saler et poivrer, diviser le mélange d'épinards et de crevettes en incisions et frotter avec le reste d'huile d'olive.
9. Placez-le dans le panier de votre friteuse à air.
10. Cuire à 185 °C pendant 10 minutes en retournant à mi-cuisson.
11. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 290

Matières grasses : 15 g

Glucides : 12 g

Protéines : 31 g

Chapitre 5 : Recettes de repas sans viande

Chou-fleur épicé au four

(Préparation + Cuisson : 45 minutes | Portions : 2)

Ingredients:

- 1 cuillère à soupe de poivre de Cayenne moulu
- ½ tête de chou-fleur
- ½ cuillère à café d'ail en poudre
- 2 cuillères à soupe de paprika moulu
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de poivre noir
- ½ cuillère à café de poivre blanc
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- ¼ cuillère à café d'origan séché
- ¼ cuillère à café de basilic séché
- ¼ cuillère à café de thym séché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de sel

Les directions:

1. Tête de chou-fleur, coupée en bouquets.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement. Ajouter l'huile et bien mélanger.
3. Ajouter le chou-fleur au mélange d'assaisonnement du bol et remuer pour bien enrober.
4. Préchauffez la friteuse à air à 190 °C.
5. Transférer les bouquets de chou-fleur dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire 35 minutes en secouant le panier environ 4 fois pendant la cuisson.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 175

Matières grasses : 15,6 g

Glucides : 12 g

Protéines : 3 g

Haricots verts et pommes de terre rouges

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 450 g de pommes de terre rouges
- 450 g de haricots verts
- Sel & poivre noir
- ½ cuillère à café d'origan séché
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Les directions :

1. Pommes de terre rouges, coupées en quartiers, gousses d'ail, hachées.
2. Dans une casserole adaptée à votre friteuse à air, combiner les pommes de terre avec les haricots verts, l'huile, l'ail, le sel, le poivre et l'origan, et mélanger.
3. Introduisez votre friteuse à air et faites-la cuire à 195°C pendant 15 minutes.
4. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 211

Matières grasses : 6 g

Glucides : 8 g

Protéines : 5 g

Saucisse et bette à carde

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 8)

Ing r é d i e n t s :

- 240 g de mozzarella
- Une pincée de muscade
- Sel & poivre noir
- 1800 g de bette à carde
- 60 g de parmesan
- 120 g d'oignon
- 470 g de fromage ricotta
- 450 g de saucisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 3 oeufs

Les directions:

1. Bette à carde, oignon, saucisse, haché, parmesan, râpé.
2. Gousse d'ail, hachée, mozzarella, râpée.
3. Faites chauffer une poêle adaptée à votre friteuse à air avec l'huile à feu moyen.
4. Ajouter les oignons, l'ail, la bette à carde, le sel, le poivre et la muscade et remuer.
5. Cuire 2 minutes et retirer du feu.
6. Dans un bol, fouetter les œufs avec la mozzarella, le parmesan et la ricotta et remuer.
7. Versez sur le mélange de bette à carde, mélangez et introduisez dans votre friteuse à air.
8. Cuire à 160 °C pendant 17 minutes.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 332

Matières grasses : 13 g

Glucides : 14 g

Protéines : 23 g

Chou-fleur aux tomates épicées

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 4)

Ingredients:

- 230 g de bouquets de chou-fleur
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 6 cuillères à soupe de farine d'amande
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail
- 1 tomate
- ½ cuillère à café de sel

Les directions:

1. Ail, haché, tomate, coupé en dés.
2. Ajouter la tomate, l'ail, le poivre noir, le poivre de Cayenne, l'huile d'olive et la poudre de chili dans le mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Ajouter les bouquets de chou-fleur dans le bol et assaisonner de poivre et de sel.
4. Verser le mélange sur les bouquets de chou-fleur et bien mélanger pour bien enrober.
5. Enrober les bouquets de chou-fleur de farine d'amande.
6. Préchauffez la friteuse à air à 180 °C.
7. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
8. Ajoutez ensuite le chou-fleur dans le panier de la friteuse à air.
9. Cuire 15 minutes en secouant le panier environ 3 fois.
10. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 92

Matières grasses : 6 g

Glucides : 7 g

Protéines : 3 g

Salade de brocoli chinois

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz chinois
- 1 tête de brocoli
- 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- 6 gousses d'ail
- Sel & poivre noir

Les directions :

1. Tête de brocoli, bouquets séparés, gousses d'ail hachées.
2. Dans un bol, mélanger le brocoli avec le poivre, le sel et la moitié de l'huile, puis mélanger.
3. Transférez dans votre friteuse à air chaud et faites cuire à 180 °C pendant 8 minutes en secouant la friteuse à mi-course.
4. Transférer le brocoli dans un saladier.
5. Ajouter le reste de l'huile d'arachide, l'ail et le vinaigre de riz, et bien mélanger.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 121

Matières grasses : 3 g

Glucides : 4 g

Protéines : 4 g

Recettes de champignons rôtis

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cc d'herbes de Provence
- 910 g de champignons
- 2 cuillères à soupe de vermouth
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- ½ cuillère à café d'ail en poudre

Les directions :

1. Champignons, propres et quartiers.
2. Ajouter les champignons dans un bol avec le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Transférer les champignons dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 160 °C pendant 15 minutes, remuer à mi-cuisson.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 253

Matières grasses : 11,5 g

Glucides : 8,5 g

Protéines : 26,2 g

Mé lange d'oignons et de chou vert

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 botte de chou vert
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 cuillères à soupe de purée de tomates
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 oignon jaune
- Sel & poivre noir

Les directions :

1. Chou vert, paré, oignon, haché, gousses d'ail, hachées.
2. Dans un plat adapté à votre friteuse à air, mélangez l'ail, le vinaigre, l'huile, l'oignon et la purée de tomates et fouettez.
3. Ajouter le chou vert, le sel, le poivre et le sucre et mélanger.
4. Introduisez dans votre friteuse et faites cuire à 160°C pendant 10 minutes.
5. Répartir le chou vert et mélanger dans les assiettes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 121

Matières grasses : 3 g

Glucides : 7 g

Protéines : 3 g

Recettes crêmes aux épinards

(Préparation + Cuisson : 26 minutes | Portions : 6)

Ingredients:

- 230 g de fromage à la crème
- 170 g de gouda
- 450 g d'épinards frais
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe d'oignon
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Fromage Gouda, râpé, oignon, émincé.
2. Vaporisez le plat de cuisson de la friteuse avec un aérosol de cuisson et mettez de côté.
3. Vaporiser une grande casserole avec un aérosol de cuisson et chauffer à feu moyen.
4. Ajouter les épinards dans la poêle et cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
5. Ajouter le fromage à la crème, la poudre d'ail et l'oignon et remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Retirer la casserole du feu et ajouter le fromage Gouda et assaisonner de poivre et de sel.
8. Pendant ce temps, préchauffez la friteuse à air à 190 °C.
9. Transférez le mélange d'épinards dans le plat de cuisson préparé et placez-le dans la friteuse à air.
10. Cuire 16 minutes.
11. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 255

Matières grasses : 21,3 g

Glucides : 5 g

Protéines : 12 g

Frites de taro faciles

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de sel
- 8 petits taros

Les directions:

1. Petit taro, peler et couper en forme de frites.
2. Ajouter la tranche de taro dans un bol et bien mélanger avec l'huile d'olive et le sel.
3. Transférer les tranches de taro dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 185 °C pendant 20 minutes.
5. Mélanger à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 115

Matières grasses : 7 g

Glucides : 12 g

Protéines : 0,8 g

Haricots verts aux champignons

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 470 g de haricots verts
- 60 ml d'huile d'olive
- 470 g de champignons
- 2 cuillères à café d'ail
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel de mer

Les directions:

1. Haricots verts, propres et coupés en morceaux, champignons, tranchés, ail, émincés.
2. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le poivre, l'ail et le sel.
3. Verser le mélange d'huile d'olive sur les haricots verts et les champignons et remuer pour enrober.
4. Pendant ce temps, préchauffez la friteuse à air à 190 °C.
5. Étalez le mélange de haricots verts et de champignons dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire pendant 20 minutes.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 135

Matières grasses : 12,8 g

Glucides : 6 g

Protéines : 2,3 g

Frites de courgettes françaises

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cuillères à soupe de poudre d'arrow-root
- 2 courgettes moyennes
- 1 cuillère à soupe d'eau
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- Le sel

Les directions:

1. Courgettes, coupées en forme de frites.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol et bien mélanger.
3. Préchauffez la friteuse à air à 200 °C.
4. Placer les frites de courgettes enrobées dans un panier de friteuse à air et faire frire à l'air pendant 15 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 90

Matières grasses : 4 g

Glucides : 13 g

Protéines : 2,4 g

Champignons Parmesan

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cuillères à soupe de fromage mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
- 2 cuillères à soupe de fromage cheddar
- 10 champignons
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'aneth
- Poivre & Sel

Les directions :

1. Fromage mozzarella, fromage cheddar, râpé, aneth, haché.
2. Dans un bol, mélanger les champignons, l'aneth, l'huile, l'assaisonnement italien, le poivre et le sel.
3. Ajoutez les champignons dans le panier de la friteuse à air.
4. Saupoudrer de fromage cheddar et mozzarella sur le dessus.
5. Cuire à 180 °C pendant 8 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 107

Matières grasses : 8,4 g

Glucides : 2,9 g

Protéines : 6,5 g

Frites de patates douces

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 3)

Ing r é d i e n t s :

- ¼ cuillère à café de coriandre moulue
- ½ cuillère à café de poudre de curry
- 2 patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Patates douces, épluchées et coupées en forme de frites.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol à mélanger et mélanger pour enrober.
3. Transférer les frites de patates douces dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 190 °C pendant 20 minutes, mélanger à mi-cuisson.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 118

Matières grasses : 9 g

Glucides : 9 g

Protéines : 1 g

Chapitre 6 : Recettes de desserts

Recette de granola

(Préparation + Cuisson : 45 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à café de mélange d'épices pour tarte aux pommes
- 120 g de graines de courge
- 120 g de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 240 g de noix de coco
- 120 g d'amandes
- 120 g de noix de pécan
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de noix de muscade

Les directions :

1. Noix de coco, râpée, noix de pécan, hachées, muscade, moulue.
2. Dans un bol, mélanger les amandes et les pacanes avec les graines de citrouille, la noix de coco, les graines de tournesol, la muscade et le mélange d'épices pour tarte aux pommes et bien mélanger.
3. Faites chauffer une poêle avec l'huile à feu moyen, ajoutez le sucre et remuez bien.
4. Versez ceci sur le mélange de noix et de noix de coco et remuez bien.
5. Étalez-le sur une plaque à pâtisserie tapissée qui s'adapte à votre friteuse à air et introduisez-le dans votre friteuse à air.
6. Cuire à 150 °C et enfourner pendant 25 minutes.
7. Laissez refroidir votre granola.
8. Couper et servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 322

Matières grasses : 7 g

Glucides : 12 g

Protéines : 7 g

Gâteau éponge moelleux et moelleux

(Préparation + Cuisson : 50 minutes | Portions : 12)

Ingédients:

- 470 g de farine d'amande
- 240g de margarine
- écart de 120 g
- 1 cuillère à café de vanille
- 4 œufs

Les directions:

1. Dans un grand bol, battre la margarine et l'édulcorant à l'aide d'un batteur à main jusqu'à consistance légère et mousseuse.
2. Ajouter les œufs un à un et bien battre.
3. Ajouter la vanille et la farine d'amande et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Préchauffez la friteuse à air à 180 °C.
5. Vaporisez le moule à gâteau de la friteuse à air avec un aérosol de cuisson.
6. Versez la pâte dans le moule préparé et placez-la dans la friteuse à air.
7. Cuire pendant 40 minutes.
8. Trancher Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 184

Matières grasses : 18 g

Glucides : 1,4 g

Protéines : 3 g

Gâteau Citron Noix De Coco Amande

(Préparation + Cuisson : 58 minutes | Portions : 10)

Ing r é d i e n t s :

- 120 ml de jus de citron frais
- 60 g de farine de noix de coco
- 470 g de farine d'amande
- 2 cuillères à soupe de zeste de citron
- 120 g de beurre ramolli
- 2 cuillères à café de levure chimique
- écart de 60 g
- 1 cuillère à soupe de vanille
- 4 œufs

Les directions:

1. Dans un grand bol, battre tous les ingrédients à l'aide d'un batteur à main jusqu'à consistance lisse.
2. Préchauffez la friteuse à air à 140 °C.
3. Vaporisez le plat de cuisson de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
4. Versez la pâte dans le plat préparé et placez-le dans la friteuse à air.
5. Cuire pendant 48 minutes.
6. Trancher et servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 245

Matières grasses : 22 g

Glucides : 5 g

Protéines : 7 g

Recette de carrés sucrés

(Préparation + Cuisson : 40 minutes | Portions : 6)

Ingredients:

- 60 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à café de zeste de citron
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 120 g de beurre mou
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 oeufs
- 240 g de farine
- 240 g de sucre

Les directions:

1. Oeufs battus, zeste de citron, râpés.
2. Dans un bol, mélanger la farine avec le sucre en poudre et le beurre et bien mélanger.
3. Appuyez sur le fond d'une casserole adaptée à votre friteuse à air.
4. Introduire dans la friteuse et cuire à 180°C pendant 14 minutes.
5. Dans un autre bol, mélanger le sucre avec le jus de citron, le zeste de citron, les œufs et la levure chimique, mélanger à l'aide de votre mélangeur et étaler sur la croûte cuite.
6. Cuire 15 minutes de plus en laissant refroidir.
7. Couper en carrés moyens et servir froid.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 100

Matières grasses : 4 g

Glucides : 12 g

Protéines : 1 g

Biscuits au tournesol et à la noix de coco

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 8)

Ing r é d i e n t s :

- 140 g de beurre de graines de tournesol
- 6 cuillères à soupe de farine de noix de coco
- 1 cuillère à café de vanille
- ¼ cuillère à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe
- Pincée de sel

Les directions:

1. Préchauffez la friteuse à air à 185 °C.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol et mélanger jusqu'à ce que la pâte se forme.
3. Faites des biscuits à partir du mélange et placez-les dans la friteuse à air.
4. Cuire pendant 10 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 152

Matières grasses : 10 g

Glucides : 11 g

Protéines : 5 g

Gâteau au thé noir parfait

(Préparation + Cuisson : 45 minutes | Portions : 12)

Ingredients:

- 6 cuillères à soupe de poudre de thé noir
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 3 cuillères à café de levure chimique
- 120 ml d'huile d'olive
- 820 g de farine
- 470 ml de lait
- 120 g de beurre
- 470 g de sucre
- 4 œufs
- 6 cuillères à soupe de miel
- 240 g de beurre mou
- 940 g de sucre

Les directions:

1. Mettez le lait dans une casserole, chauffez à feu moyen, ajoutez le thé et remuez bien.
2. Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Dans un bol, mélangez 120 g de beurre avec 470 g de sucre, l'extrait de vanille, la levure chimique, les œufs, l'huile végétale, le bicarbonate de soude et 820 g de farine et mélangez bien le tout.
4. Versez ceci dans 2 moules ronds graissés.
5. Introduire chacun dans la friteuse à 165°C et cuire 25 minutes.
6. Dans un bol, mélanger 240 g de beurre avec le miel et 940 g de sucre et bien mélanger.

7. Disposez un gâteau sur un plateau, étalez la crème partout et recouvrez-le avec l'autre gâteau.

8. conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 200

Matières grasses : 4 g

Glucides : 6 g

Protéines : 2 g

Gâteau au beurre moelleux simple

(Préparation + Cuisson : 45 minutes | Portions : 8)

Ing r é d i e n t s :

- 6 jaunes d'œufs
- 700 g de farine d'amande
- 2 cuillères à café de vanille
- 1 oeuf
- 60 g d'érythritol
- 240 g de beurre
- Pincée de sel

Les directions:

1. Oeuf, légèrement battu.
2. Dans un bol, battre le beurre et l'édulcorant jusqu'à consistance mousseuse.
3. Ajouter la vanille et les jaunes d'œufs et battre jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
4. Ajouter les ingrédients restants et battre jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
5. Pendant ce temps, préchauffez la friteuse à air à 180 °C.
6. Versez la pâte dans le moule à gâteau de la friteuse à air et placez-la dans la friteuse à air et faites cuire pendant 35 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 315

Matières grasses : 32 g

Glucides : 2 g

Protéines : 5 g

Gâteaux au fromage moelleux au café

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 6)

Ingredients:

- 230 g de mascarpone mou
- 230 g de fromage à la crème
- 1 cuillère à soupe de sirop de caramel
- 3 cuillères à soupe de sirop de caramel
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 3 cuillères à soupe de café
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 3 oeufs
- 80 g de sucre

Les directions:

1. Dans votre mélangeur, mélangez le fromage à la crème avec les œufs, le café, 240 cuillères à soupe de sirop de caramel, 2 cuillères à soupe de beurre et 80 g de sucre, et mixez très bien.
2. Verser dans un moule à cupcakes adapté à votre friteuse à air.
3. Introduire dans la friteuse et cuire à 160°C et cuire 20 minutes.
4. Laisser refroidir puis réserver au congélateur pendant 3 heures.
5. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger 3 cuillères à soupe de beurre avec 3 cuillères à soupe de sirop de caramel, 2 cuillères à soupe de sucre et le mascarpone, et bien mélanger.
6. Versez ceci sur les gâteaux au fromage.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 254

Matières grasses : 23 g

Glucides : 21 g

Protéines : 5 g

Bouchees de brownie rafraîchissantes

(Préparation + Cuisson : 22 minutes | Portions : 16)

Ingredients:

- 120 g de cacao en poudre non sucré
- 180 g de farine d'amande
- 4 cuillères à soupe de beurre fondu
- ½ cuillère à café de vanille
- écart de 180 g
- 2 oeufs
- Pincée de sel

Les directions:

1. Dans un bol, fouetter ensemble la vanille, les œufs, le beurre, la poudre de cacao, l'édulcorant et le sel.
2. Ajouter la farine d'amande et remuer pour combiner.
3. Pendant ce temps, préchauffez la friteuse à air à 160 °C.
4. Versez la pâte dans les mini moules en silicone et placez-la dans la friteuse à air.
5. Cuire 12 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 48

Matières grasses : 4,5 g

Glucides : 1,9 g

Protéines : 1,5 g

Muffins aux noix de pécan et à la cannelle

(Préparation + Cuisson : 25 minutes | Portions : 12)

Ing r é d i e n t s :

- 60 ml de lait d'amande non sucré
- 350 g de farine d'amande
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café de vanille
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 120 g d'érythritol
- 1 cuillère à café de cosse de psyllium
- 120 g de noix de pécan
- 2 cuillères à café de piment de la Jamaïque
- 4 œufs

Les directions:

1. Noix de pécan hachées, beurre fondu.
2. Préchauffez la friteuse à air à 205 °C.
3. Battre les œufs, le lait, la vanille, l'édulcorant et le beurre dans un bol à l'aide d'un batteur à main jusqu'à consistance lisse.
4. Ajouter les ingrédients restants et remuer jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
5. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone.
6. Placer dans la friteuse à air par lots.
7. Cuire pendant 15 minutes.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 95

Matières grasses : 8 g

Glucides : 3 g

Protéines : 3 g

Gâteau au chocolat et à la noix de coco

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 9)

Ing r é d i e n t s :

- 85 g de cacao en poudre non sucré
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 310 g de crème épaisse
- 100 g de farine de noix de coco
- 85 g de beurre fondu
- 140 g d'érythritol
- 1 cuillère à café de vanille
- 6 oeufs

Les directions:

1. Préchauffez la friteuse à air à 160 °C.
2. Dans un bol, mélanger la farine de noix de coco, les œufs, la poudre à pâte demi-poudre de cacao, le beurre, 140 g de crème épaisse et 85 g d'édulcorant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Verser la pâte dans le moule à gâteau graissé.
4. Placer dans la friteuse à air et cuire pendant 20 minutes.
5. Laisser refroidir complètement.
6. Dans un grand bol, battre le reste de la poudre de cacao, la crème épaisse et l'édulcorant jusqu'à consistance lisse.
7. Étalez la crème sur le dessus du gâteau et placez-le au réfrigérateur pendant 30 minutes.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 280

Matières grasses : 25 g

Glucides : 10 g

Protéines : 7 g

Muffins aux graines de pavot et aux amandes

(Préparation + Cuisson : 24 minutes | Portions : 12)

Ing r é d i e n t s :

- 60 g de crème fouettée épaisse
- 240 g de farine d'amande
- 2 cuillères à soupe de graines de pavot
- 4 vrais paquets de citron
- 60 ml d'huile de noix de coco
- 60 g de fromage ricotta
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de citron
- écart de 80 g
- 3 oeufs

Les directions :

1. Ajouter tous les ingrédients dans le grand bol et battre à l'aide d'un batteur à main jusqu'à consistance mousseuse.
2. verser la pâte dans les moules à muffins en silicone.
3. Placer dans la friteuse à air par lots.
4. Cuire à 160 °C pendant 14 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 90

Matières grasses : 8 g

Glucides : 3 g

Protéines : 3 g

Chapitre 7 : Collation et amuse-gueule

Boulettes de porc aux câpres

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 2 cuillères à café de flocons de piment rouge
- 1½ cuillère à soupe de beurre fondu
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche
- ½ cuillère à soupe de coriandre
- 1 cuillère à café de sel casher
- 230 g de porc haché
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 3 gousses d'ail
- 2 oeufs

Les directions:

1. Gousses d'ail, hachées, menthe, coriandre, hachées.
2. Flocons de piment rouge, écrasés, œufs, légèrement battus.
3. Ajouter tous les ingrédients dans le bol à mélanger et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
4. Préchauffez la friteuse à air à 200 °C.
5. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
6. Faites de petites boules à partir du mélange de viande et placez-les dans le panier de la friteuse à air.
7. Faites cuire les boulettes de viande pendant 10 minutes et secouez le panier à mi-cuisson.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 159

Matières grasses : 8,7 g

Glucides : 1,9 g

Protéines : 18,1 g

Collation rapide de pois chiches

(Préparation + Cuisson : 20 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 425 g de pois chiches en conserve
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Sel & poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de cumin

Les directions :

1. Pois chiches en conserve, égouttés, cumin, moulus.
2. Dans un bol, mélanger les pois chiches avec le cumin, le paprika, l'huile, le sel et le poivre et mélanger pour enrober.
3. Placez-les dans le panier de votre friteuse et faites cuire à 200 °C pendant 10 minutes.
4. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 140

Gras : 1 g

Glucides : 20 g

Protéines : 6 g

Collation au fromage et aux courgettes

(Préparation + Cuisson : 18 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- Sel & poivre noir
- 60 g de sauce tomate
- 240 g de mozzarella
- Une pincée de cumin
- 1 courgette

Les directions:

1. Mozzarella, râpée, courgette, tranchée.
2. Disposez les tranches de courgettes dans le panier de votre friteuse à air.
3. Vaporisez-les d'huile de cuisson et étalez la sauce tomate partout.
4. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du cumin et saupoudrez de mozzarella à la fin.
5. Faites-les cuire à 160 °C pendant 8 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 150

Matières grasses : 4 g

Glucides : 12 g

Protéines : 4 g

Poppers de poulet aux jalapeños

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 12)

Ing r é d i e n t s :

- 60 g de fromage Monterey jack
- 60 g d'oignon vert
- ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- 110 g de fromage à la crème
- ¼ cuillère à café d'origan séché
- ¼ cuillère à café de basilic séché
- 120 g de poulet
- 6 jalapenos
- ¼ cuillère à café de sel

Les directions:

1. Poulet, cuit et râpé, oignon vert, tranché.
2. Jalapenos coupés en deux et épépinés, fromage râpé.
3. Préchauffez la friteuse à air à 370 F.
4. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
5. Mélanger tous les ingrédients dans un bol sauf les jalapenos.
6. Déposer 1 cuillère à soupe du mélange dans chaque jalapeno coupé en deux.
7. Placer dans le panier de la friteuse à air.
8. Cuire le jalapeño pendant 20 minutes.
9. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 105

Matières grasses : 8,5 g

Glucides : 1,5 g

Protéines : 6,3 g

Ailes de poulet épicées Habanero

(Préparation + Cuisson : 26 minutes | Portions : 6)

Ingredients:

- 2 cuillères à soupe de sauce piquante habanero
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 680 g d'ailes de poulet
- ½ cuillère à soupe de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel d'ail

Les directions:

1. Gousses d'ail, hachées
2. Ajouter les ailes de poulet dans le grand bol et mélanger avec le reste des ingrédients.
3. Transférer les ailes de poulet dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 185 °C pendant 16 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 226

Matières grasses : 8,5 g

Glucides : 2,2 g

Protéines : 3,1 g

Fromage Champignons Aneth

(Préparation + Cuisson : 15 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 170 g de cheddar
- 1 cc de persil séché
- 255 g de champignons
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à café d'aneth séché
- ½ cuillère à café de sel

Les directions :

1. Champignons, tiges coupées, fromage cheddar, râpés.
2. Hachez finement la tige des champignons et placez-les dans le bol.
3. Ajouter le persil, le beurre, l'aneth, le fromage et le sel dans le bol et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Préchauffez la friteuse à air à 205 °C.
5. Farcir le mélange du bol dans les têtes de champignons.
6. Placer dans le panier de la friteuse à air et cuire pendant 5 minutes.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 141

Matières grasses : 11,5 g

Glucides : 1,9 g

Protéines : 8,5 g

Crackers au céleri et au chou frisé

(Préparation + Cuisson : 30 minutes | Portions : 6)

Ingredients:

- 940 g de graines de lin
- 1 bouquet de basilic
- ½ botte de céleri
- 4 bottes de chou frisé
- 4 gousses d'ail
- 80 ml d'huile d'olive

Les directions:

1. 470 g de graines de lin, trempées pendant une nuit et égouttées.
2. 470 g de graines de lin moulues.
3. basilic, céleri, chou frisé, haché, gousses d'ail, hachées.
4. Dans votre robot culinaire, mélangez les graines de lin moulues avec le chou frisé, le céleri, le basilic et l'ail et mélangez bien.
5. Ajouter l'huile et les graines de lin trempées et mélanger à nouveau.
6. Étalez dans la poêle de votre friteuse à air et coupez-les en craquelins moyens.
7. Faites-les cuire à 195 °C pendant 20 minutes.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 143

Gras : 1 g

Glucides : 8 g

Protéines : 4 g

Choux de Bruxelles

(Préparation + Cuisson : 15 minutes | Portions : 2)

Ing r é d i e n t s :

- ☐ 60 g de mozzarella
- ☐ 240 g de choux de Bruxelles
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ☐ ¼ cuillère à café de sel

Les directions:

1. Choux de Bruxelles, coupés en deux, fromage mozzarella, râpé.
2. Préchauffez la friteuse à air à 190 °C.
3. Mélanger les choux de Bruxelles avec l'huile et assaisonner avec du sel.
4. Transférer les choux de Bruxelles dans le panier de la friteuse à air et garnir de fromage râpé.
5. Cuire 5 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 89

Matières grasses : 7,8 g

Glucides : 4,1 g

Protéines : 2,5 g

Trempepette aux artichauts et à la roquette

(Préparation + Cuisson : 27 minutes | Portions : 10)

Ing r é d i e n t s :

- 120 g de mozzarella
- 1/3 boîte de coeurs d'artichauts
- 700 g de feuilles de roquette
- 80 g de crème sure
- 120 g de mayonnaise
- 200 g de brie
- 1/3 càc de basilic séché
- 2 gousses d'ail
- 1/3 cc de poivre
- 1 cuillère à café de sel de mer

Les directions :

1. Fromage mozzarella, râpé, feuilles de roquette, hachées.
2. Coeurs d'artichauts, égouttés et hachés, gousses d'ail, hachées.
3. Ajouter tous les ingrédients sauf le fromage mozzarella dans le plat de cuisson de la friteuse à air et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
4. Étendre le fromage mozzarella sur le dessus.
5. Placez le plat dans la friteuse à air.
6. Cuire à 160 °C pendant 17 minutes.
7. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 66

Matières grasses : 4 g

Glucides : 6,6 g

Protéines : 2,7 g

Croustilles de chou frisé aux épices cajuns

(Préparation + Cuisson : 14 minutes | Portions : 4)

Ing r   dients:

- 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
- 1    cuillère à café de mélange d'épices cajun
- 3 têtes de chou frisé
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Têtes de chou frisé, coupées en morceaux.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le grand bol et bien mélanger.
3. Transférer le chou frisé dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 90   C pendant environ 5 minutes.
5. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 106

Matières grasses : 7,1 g

Glucides : 8,3 g

Protéines : 2,2 g

Maïs soufflé au brocoli simple

(Préparation + Cuisson : 16 minutes | Portions : 4)

Ing r é d i e n t s :

- 470 g de bouquets de brocoli
- 470 g de farine de noix de coco
- 4 jaunes d'oeufs
- 60 g de beurre
- Poivre
- Le sel

Les directions:

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre.
2. Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf avec le beurre fondu, le poivre et le sel.
3. Ajouter la farine de noix de coco et remuer pour combiner.
4. Préchauffez la friteuse à air à 205 °C.
5. Vaporisez le panier de la friteuse avec un aérosol de cuisson.
6. Enrober chaque bouquet de brocoli d'un mélange d'œufs.
7. Placer dans le panier de la friteuse à air et cuire pendant 6 minutes.
8. Servez et dégustez.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 147

Matières grasses : 12 g

Glucides : 7 g

Protéines : 2 g

Chips Daïkon

(Préparation + Cuisson : 26 minutes | Portions : 6)

Ing r é d i e n t s :

- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 425 g de Daïkon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel

Les directions :

1. Daïkon, coupé en chips.
2. Préchauffez la friteuse à air à 190 °C.
3. Ajouter tous les ingrédients dans le bol et mélanger pour enrober.
4. Transférez le daïkon tranché dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire 16 minutes en remuant à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 36

Matières grasses : 2,4 g

Glucides : 3,2 g

Protéines : 1,5 g

Boulettes de porc aux oignons

(Préparation + Cuisson : 27 minutes | Portions : 8)

Ing r é d i e n t s :

- 2 petits oignons
- 680 g de porc haché
- 2 cuillères à soupe de brie
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 4 gousses d'ail
- 1½ cuillère à café de moutarde
- Poivre & Sel

Les directions:

1. Oignons, hachés, gousses d'ail, hachées, fromage brie, râpé.
2. Broyer le porc dans un robot culinaire.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
4. Faites de petites boules à partir du mélange de viande et placez-les dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 190 °C pendant 17 minutes.
6. Servir et déguster.

Valeurs nutritives (par portion) :

Calories : 142

Matières grasses : 3,9 g

Glucides : 2,5 g

Protéines : 3,2 g