



LIVRET DE RECETTES

KITCHENCOOK

Air fryer

À PROPOS



KITCHENCOOK

Dotés d'un **design moderne et innovant**, nos produits culinaires s'intègrent sans difficulté dans toutes les cuisines. Avec un grand nombre de références de qualité, nous avons su gagner la confiance de nos clients. Ce gage de qualité se traduit par une commercialisation nationale et internationale, dans des enseignes réputées. Nos produits sont vite devenus l'allié indispensable de toutes les préparations culinaires de nos clients.

La friteuse sans huile, aussi connue sous le nom de friteuse à air chaud, est un appareil de cuisine qui permet de cuisiner des aliments de manière similaire à la friture traditionnelle, mais avec beaucoup moins d'huile, voire **sans huile du tout**. Ces friteuses utilisent la circulation d'air chaud à haute température pour cuire les aliments, ce qui donne une texture croustillante à l'extérieur tout en préservant la tendreté à l'intérieur.

TABLEAU



DES CUISSONS

Type	Ingrédients	Quantité	Durée (min)	Température (C°)
	Steak	100g	9	180
	Boulettes	500g	15	200
	Bacon	4-8 tranches	8-10	200
	Entrecôte	300-400g	5	200
	Burger	500g-kg	10	200
	Saucisses	4-8 saucisses	8	180
	Filet de porc	300-500g	20-25	160
	Côtes d'agneau	4-8 côtes	12-15	200
	Filet saumon	250g	7	200
	Poisson entier	500g	20	170
	Poisson pané (bâtonnets)	300g	6-8	180
	Filet de poisson pané	500g-1kg	7-10	180
	Frites maison	500g-1kg	15mn puis 15mn	160 puis 180
	Frites surgelées	500-800g	20-25	180
	Potatoes	300-500g	30	180
	Frites (patate douce)	300g	12min puis 13min	160 puis 180
	Poulet entier	1.2kg	6min puis 60min	200 puis 150
	Pilons de poulet	6-8pcs	20	180
	Blanc de poulet	400-500g	18	180
	Ailes de poulet	6-8pcs	15-20	180
	Nuggets	500g	10-15	180

SOMMAIRE



Dans ce livret de recettes, vous trouverez une trentaine de recettes, allant des dips aux desserts, conçues spécialement pour votre **Air Fryer** de Kitchencook. La cuisine n'a jamais été aussi simple qu'en utilisant les **friteuses à air** de Kitchencook. Fini les plats gras, et bienvenue à la cuisine saine.

KITCHENCOOK

01

Dips

02

Entrées

03

Plats

04

Accompagnements

05

Desserts

DIPS



KITCHENCOOK

10

Pois chiche
grillés

20

Frites
de carottes

12

Chips

22

Buns à la
patate douce

14

Chips de bananes
plantain

16

Chips
de pâtes

18

Noix de cajou
grillées

POIS CHICHES GRILLÉS



4
personnes



Préparation
5min



Cuisson
30min

INGRÉDIENTS :



300g de pois chiche



1 cac de miel



1 pincée de cannelle



1 cas huile de coco



Poivre



Sel

Préparation :

- **Préchauffer** la friteuse sans huile à 200°C.
- **Egouttez** les pois chiches.
- Faites-les **cuire** 20 min à 200 degrés.
- **Préparez** la marinade en faisant fondre l'huile de coco avec le miel, le sel le poivre et la cannelle.
- **Mélangez** avec vos pois chiches puis remettez à cuire pendant 10min à 200°C.
- **Bonne dégustation !**



CHIPS



2
personnes



Préparation
5min



Cuisson
20min

INGRÉDIENTS :



1 grosse pomme de terre



1 pincée de Fleur de sel



1 pincée de poivre



2 pincée de Piment d'Espelette



2 pincées de Thym



1 cas d'huile de colza

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200°C.
- **Épluchez** vos pommes de terre.
- **Taillez-les à la mandoline.**
- **Faites-les tremper** 30 minutes dans de l'eau pour enlever l'amidon.
- **Vos chips seront beaucoup plus croustillantes !**
- **Égouttez** et **séchez** les tranches de pommes de terre à l'aide d'un essuie-tout ou d'un linge propre.
- Dans un saladier **mélangez** tous les ingrédients.
- Faites-les **cuire** pendant 20 min à 200°C.
- **Régalez-vous !**
- Vous pouvez les tremper dans un **ketchup** ou une **mayonnaise maison !**



CHIPS DE BANANES PLANTAIN



4
personnes



Préparation
5min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :



1 plantain verte



1 cas d'huile d'olive



Sel

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 150°C.
- **Épluchez** votre banane.
- **Taillez-la** à la mandoline.
- **Huilez** vos tranches des 2 côtés grâce à un spray ou avec un pinceau.
- **Ajoutez** les dans le bac en essayant de toutes bien les espacer.
- **Faites cuire** pendant 5 min puis secouez le bac, remettez à cuire pendant 5 min.
- (Si vous aimez vos **chips très craquantes** vous pourrez relancer la cuisson de 5 min).
- **Dégustez !**



CHIPS DE PÂTES



4
personnes



Préparation
3min



Cuisson
5min

INGRÉDIENTS :



400g de pâtes de votre choix



1 cas d'huile d'olive



50g de parmesan



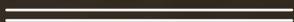
1 cas d'épices

Préparation :

- **Préchauffer** la friteuse sans huile à 175°C.
- **Cuire** les pâtes le temps indiqué sur le paquet.
- **Egouttez-les** puis mettez-les dans un récipient.
- **Ajoutez** l'huile d'olive, le parmesan et les épices.
- **Faites cuire** pendant 10 à 12 min en secouant à mi-cuisson.
- **Attention ne surcharger pas le bac faites plutôt plusieurs tournées.**
- **Ajoutez** une sauce à l'échalote, marinara ou pesto rosso pour tremper vos pâtes et **régalez-vous !**



NOIX DE CAJOU GRILLÉS



4
personnes



Préparation
5min



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :



75g de noix de cajou



2 cas à soupe d'huile d'olive



1 cac de paprika



1 cac de cumin



1 cac d'herbes de Provence

Préparation :

- Dans un saladier **mélangez** l'huile d'olive et les épices.
- **Ajoutez** les noix de cajou et bien mélanger.
- **Ajoutez** les noix dans la friteuse sans huile pour 10 min à 180°C.
- **Secouez** pour retourner vos noix. **Et rajouter** 5 min de cuisson à 180°C.
- **Profitez** de votre nouvel apéritif innovant et croustillant !



FRITES DE CAROTTES



4
personnes



Préparation
5min



Cuisson
15mn

INGRÉDIENTS :



400g de carottes



40g de Parmesan



1 cas d'ail en poudre



1 cas de Paprika ou piment doux



1 cas d'huile d'olive

Préparation :

- **Préchauffez** votre la friteuse sans huile à 180 °C.
- **Pelez** les carottes puis coupez-les en bâtonnets.
- Dans un bol, **mélangez** vos frites avec l'huile d'olive et les épices de votre choix.
- **Mélangez l'ensemble.**
- **Mettez les frites** dans le panier de votre la friteuse sans huile.
- **Faites cuire** 10 minutes à 180 °C.
- **Secouez le panier.**
- **Prolongez** la cuisson de 5 minutes à 180 °C.
- Selon la grosseur des carottes vous pouvez rajouter du temps de cuisson, **n'hésitez pas à bien mélanger régulièrement.**
- **Dégustez !**





BUNS À LA PATATE DOUCE



4
buns



Préparation
1h30



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :



120g de farine



2 cac de levure chimique



300g de patates douces



1 cac de cumin



1 cac de Paprika



1 pincée de sel et de poivre

Préparation :

- **Lavez** et **épluchez** les patates douces puis les couper en dés.
- Les faire **cuire à la vapeur** ou en les faisant bouillir et les écraser à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette.
- **Ajoutez** dans un récipient la farine, la levure, votre purée de patates douces et les épices.
- **Farinez** votre plan de travail et **pétrissez** la pâte avec vos poings en enlevant le gaz en rabattant votre pâte vers le milieu.
- **Formez** une boule et divisez-les en 6 pâtons.
- **Formez** des boules avec les pâtons.
- **Laissez reposer** une heure, couvert d'un torchon propre.
- **Ajoutez** de l'huile en spray ou avec un pinceau sur vos buns
- **Ajoutez** vos buns dans la cuve de la friteuse sans huile. Faites cuire 15min à 180°C.
- Vous pouvez **servir vos buns à l'apéro** avec une bonne sauce ou **les garnir comme des mini-hamburger**.



ENTRÉES



KITCHENCOOK

26

Crevettes
panées

32

Œufs durs

28

Oignons rings

34

Œufs
à la coque

30

Mini quiches
lorraines

36

Œufs mollets

CREVETTES PANÉES



4
personnes



Préparation
15min



Cuisson
8min

INGRÉDIENTS :



680g crevettes crues



180g chapelure fine



190g de farine



4 œufs



4 cas d'huile neutre



Sel, Poivre



Epices à votre convenance
(curry, échalotes...)

Préparation :

- **Ôtez les têtes de vos crevettes** puis **éliminez** les carapaces en prenant soin de conserver la queue et le dernier anneau.
- **Salez, poivrez** et **ajoutez les épices** de votre choix dans vos crevettes.
- **Passez-les dans la farine** puis dans les œufs légèrement battus puis la chapelure. . **Tapissez** la cuve avec du papier cuisson.
- **Huilez** vos crevettes en les trempant dans 1 cuillère à soupe d'huile.
- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 190 °C. **Déposez** vos crevettes dedans.
- **Faites cuire 6 à 8 minutes** en retournant vos crevettes à mi-cuisson.



OIGNONS RINGS



4
personnes



Préparation
10min



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :



4 oignons moyens



200g de farine



190g de chapelure fine



25cl bière blonde très froide



1 œuf



1 sachet de levure chimique



Sel, poivre



Paprika

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 190 °C.
- **Ôtez la peau de vos oignons.**
- **Coupez-les** en rondelles. **Séparez** les anneaux.
- **Passez-les sous l'eau** et **séchez-les** avec de l'essuie-tout.
- **Dans un saladier, mélangez** la farine avec la levure et les épices de votre choix.
- Faites un petit trou au centre et **cassez-votre œuf.**
- **Battez votre œuf** en incorporant petit à petit à la farine. Poursuivez en **versant la bière** jusqu'à obtenir une pâte lisse et aérienne avec quelques bulles.
- **Plongez** vos anneaux d'oignons dans la pâte, il ne faut pas de trous puis **enrobez-les** de chapelure fine.
- **Déposez** vos oignon rings dans le panier. **Faites cuire 8 minutes.**
- **Retournez** vos anneaux et faites **cuire 7 minutes.**
- **Assaisonnez et dégustez !**



MINI QUICHES LORRAINES



10
pièces



Préparation
10min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :

 **100g** de pâte brisée prête à dérouler

 **1 cac** d'huile

 **1** œuf

 **3 cas** crème fraîche

 **60g** de fromage râpé

 **50g** de lardons fumés en allumette

 Sel, poivre

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Découpez** deux ronds de 15 cm dans la pâte.
- **Graissez légèrement** les moules avec l'huile d'olive, et étalez la pâte au fond des moules.
- **Appuyez** bien sur la pâte le long des bords pour éviter qu'elle ne retombe.
- **Battez légèrement** l'œuf puis ajoutez la crème et le fromage. **Salez et poivrez.**
- **Versez** le mélange dans les moules et ajoutez les lardons fumés.
- **Disposez** le moule dans le panier de la friteuse sans huile.
- **Réglez** la minuterie sur 12 minutes.
- **Laissez cuire** jusqu'à ce que la quiche soit dorée.
- **Cuisez** ensuite l'autre quiche de la même manière.
- **Servez** les parts de quiche chaudes avec une bonne salade verte.



ŒUFS DURS



2
personnes



Préparation
5min



Cuisson
14min

INGRÉDIENTS :



2 œufs

Préparation :

- **Ajoutez** les 2 œufs dans le panier.
- **Programmez** pour une cuisson de 14 min à 120°C.
- **Récupérez** vos œufs durs avec une grosse cuillère.
- **Plongez-les dans de l'eau glacée pendant 1 min**
- **Ecalez l'œuf** puis **servez** les coupés en 2 avec une pointe de mayo maison !



ŒUFS À LA COQUE



2
personnes



Cuisson
8min

INGRÉDIENTS :



2 œufs

Préparation :

- **Ajoutez** les 2 œufs dans le panier.
- **Programmez** pour une cuisson de 8min à 120°C.
- **Récupérez vos œufs** avec une grosse cuillère.
- **Ecalez le haut de l'œuf** puis préparez vos mouillettes et **trempez !**



ŒUFS MOLLETS



2
personnes



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :

 2 œufs

Préparation :

- **Ajoutez** les 2 œufs dans le panier.
- **Programmez** pour une cuisson de 10min à 120°C.
- **Récupérez vos œufs** avec une grosse cuillère.
- **Plongez-les** dans l'eau glacée pendant 1 min.
- **Ecalez l'œuf** puis **servez** sur un avocado toast.



PLATS



KITCHENCOOK

40

Poulet frit

52

Bruschetta
au comté

42

Filet de poisson
pané

54

Samoussa thon
fromage

44

Saumon

56

Gratin
de courgettes

46

Nuggets

58

Boulettes de feta
et basilic

48

Œufs cocotte

60

Poivrons
farcis

50

Pizza margarita

POULET FRIT



2
personnes



Préparation
15min



Cuisson
20min

INGRÉDIENTS :

Poulet :



2 hauts de cuisse ou
ailes de poulet,
désossés et sans peau



Une pincée de sel
et poivre



1 œufs



1 cas de crème
fraîche

Panure :



250g de farine tout
usage



1 cac de paprika



1 cac d'ail en
poudre



2 cac d'oignons
frits



1 cac d'origan
ou herbe de
Provence



1 pincée
sel, poivre



1 cas d'huile

Préparation :

- **Préchauffez** à 190° la friteuse sans huile.
- Dans un bol, **mélangez** tous les ingrédients du poulet.
- Dans un autre récipient **ajoutez** tous les ingrédients de la panure et mélangez.
- **Transférez vos morceaux de poulet** dans la panure et bien enrober.
- **Réservez** dans une assiette.
- **Ajoutez** 1 càs d'huile d'olive sur vos 2 morceaux de poulet pané.
- **Ajoutez** dans la friteuse sans huile puis **programmer** 20min.
- **Retourner** les poulets à la mi-cuisson.
- **Dégustez !**



FILET DE POISSON PANÉ



4
personnes



Préparation
10min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :



4 filets de poisson de
votre choix sans peau
et sans tête



2 blancs d'œufs



100g de farine



90g de chapelure fine



1 càs d'huile



Sel, poivre, aromates

Préparation :

- **Mettez** la farine dans une assiette creuse, les blancs d'œufs légèrement fouettés à la fourchette dans la deuxième et la chapelure fine dans la troisième.
- **Passez** vos filets de poisson dans la farine puis le blanc d'œuf pour finir par la chapelure.
- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Ajoutez** une càs d'huile puis posez vos filets.
- **Faites cuire 10 min.** Retourner les filets à la mi-cuisson.
- **Dégustez !**



SAUMON



2
personnes



Préparation
5min



Cuisson
7min

INGRÉDIENTS :



2 pavés de saumon avec la peau



1 càs d'huile neutre



Citron



Aneth



Poivre



Sel

Préparation :

- **Huilez** légèrement vos pavés. **Salez** et **poivrez-les**.
- **Ajoutez** si vous le souhaitez un filet de jus de citron.
- **Préchauffez** votre la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Déposez** vos pavés dans le panier de votre appareil.
- Faites **cuire 7 minutes**, ajoutez quelques minutes selon la grosseur de vos pavés
- **Bonne dégustation !**



NUGGETS



2
personnes



Préparation
15min



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :



2 Escalopes
de poulet



25cl
de lait



1 càc
de paprika



1 càc
de curcuma



1 gousse
d'ail



2 blancs
d'œufs



4 càs
de farine



100g de chapelure
fine



1 càc d'huile
neutre



Sel,
poivre

Préparation :

- **Coupez** les escalopes de poulet en morceaux.
- **Passez** la gousse d'ail au presse-ail pour en récupérer la pulpe.
- Dans un saladier, **mélangez** les morceaux de poulet avec le lait, le curcuma, le paprika et l'ail.
- **Filmez** et **entreposez** au moins 2h au réfrigérateur.
- **Déposez** vos morceaux de poulet sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent d'humidité. Salez les morceaux de poulet.
- **Mettez** la farine dans une assiette creuse, les

blancs d'œufs fouettés dans la deuxième et la chapelure fine dans la troisième.

- **Passez** vos morceaux de poulet dans la farine puis le blanc d'œuf pour finir par la chapelure.
- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C. **Ajoutez** la càs d'huile.
- **Placez** les nuggets sur la grille de la friteuse sans huile.
- **Faites cuire** 10 minutes.
- **Retournez** les nuggets et **faites cuire** 4 minutes supplémentaires.



ŒUF COCOTTE



4
personnes



Préparation
5min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :



4 gros œufs



20cl de crème
fraîche liquide



Sel



Poivre

Préparation :

- **Répartissez** la crème dans 4 ramequins, agrémentez des aliments que vous souhaitez puis cassez au-dessus un œuf.
- **Salez et poivrez.**
- **Déposez** 2 ramequins dans le panier de votre la friteuse sans huile.
- **Enfournez** pour une cuisson à 180° pendant 7 à 10 minutes.
- **Répétez** cette opération avec les 2 autres ramequins.
- **Dégustez** avec des mouillettes !



PIZZA MARGARITA



2
personnes



Préparation
10min



Cuisson
8min

INGRÉDIENTS :



1 pâte à pizza



100g de boules
de mozzarella



100g de sauce
tomate

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Coupez** votre pâte en 2 pour qu'elle rentre dans votre panier.
- **Ajouter** la garniture, sauce tomate puis vos boules de mozzarella.
- **Ajoutez** un filet d'huile d'olive. **Cuire** pendant 7min à 200°.
- **Dégustez !**
- N'oubliez pas la feuille de basilic.



BRUSCHETTA AU COMTÉ



2
personnes



Préparation
5min



Cuisson
5min

INGRÉDIENTS :



2 tranches de pain
de campagne



2 càs de tomates
concassées



2 càs d'huile
à l'ail



Sel,
poivre



2 feuilles
de basilic



100g de comté coupé
en lamelles

Préparation :

- **Préchauffer** la friteuse sans huile à 190°C.
- **Ajoutez** votre huile à l'ail sur les tranches de pains.
- **Ajoutez** les 2 càs tomates concassées, **salez** et **poivrez** puis ajoutez vos lamelles de comté.
- **Cuire** pendant 5 min à 190°C.
- **Ajouter** une feuille de basilic et **régalez-vous !**



SAMOUSSA THON FROMAGE



20
portions



Préparation
5min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :



10 feuilles de brick



8 pièces de kiri



1 boîte de thon



Sel



Poivre



1 càc Piment doux

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 180°C.
- **Mélangez** les ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir un mélange homogène du thon et du kiri.
- **Garnissez** vos samoussas d'une bonne cuillère à soupe.
- **Pliez** les samoussas.
- **Faites cuire** vos samoussas en les retournant à mi-cuisson pendant 8min (+/-2min selon les goûts).
- **Régalez-vous !**



WANTED

25,000 (தொடர்ச்சி)
334.

18 வயதிற்கு
Room
Drivers

முடியும். வீட்
Cooks, House
காவலாளிகள்,
மாண்புமிகு
Drivers

செல்லக்கூடிய
Drivers. இவர்கள்
மும் தகுதிக்கேற்ற
வரை வழங்கப்படும்.
Contact: 011 4345313. 072

15 - 20,000 வழங்க
மற்றும் வீட்டில்
பேரல் கவனிக்கும்

Stores Clerk
Hardware
வம் உள்ளவர்கள்
முகவரி: Manager,
Cross Lane, Borivali
Ratmalana Tel: 26389

கண்டியில்
குடும்பம்
செய்யக்
வர

GRATIN DE COURGETTES



4
personnes



Préparation
10min



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :

-  2 courgettes
-  1 càs de persil frais haché
-  2 càs de chapelure
-  4 càs de fromage râpé
-  2 pincées de poivre
-  1 càs d'huile

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 180 °C.
- **Coupez** les courgettes en deux, dans le sens de la longueur, puis divisez de nouveau chaque morceau par le milieu.
- Vous obtenez **8 morceaux de courgettes**. **Placez-les** dans le panier.
- **Mélangez** le persil, la chapelure, le fromage, l'huile et le poivre noir fraîchement moulu.
- **Garnissez** les courgettes du mélange.
- **Faites glisser** le panier dans la friteuse et **cuire** pendant 15 minutes à 180°C.



BOULETTE DE FETA ET BASILIC



20
pièces



Préparation
15min



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :



250 g
de feta



2 càs
de farine



1 œuf, blanc
et jaune séparés



15 g de menthe fraîche
finement hachée



1 pincée
de poivre



1 càs
de ciboulette



3 tranches de pain
de campagne rassis

Préparation :

- **Mélangez** la feta dans un bol avec la farine, le jaune d'œuf, 1 cuillère à café de sel et du poivre.
- **Ajoutez** la menthe, la ciboulette et **mélangez**.
- **Répartissez** le mélange en 20 parts égales.
- **Mouillez-vous** les mains et **formez** les boulettes.
- **Laissez reposer**.
- **Réduisez** les tranches de pain en fine chapelure à l'aide d'un mixeur et **ajoutez** l'huile d'olive.
- **Versez** le mélange dans un grand saladier.
- **Battez légèrement** le blanc d'œuf dans un autre grand saladier.
- **Préchauffez** votre friteuse sans huile à 200 °C.
- **Trempez** les boulettes de feta dans le blanc d'œuf, puis dans la chapelure.
- **Disposez** 10 boulettes dans le panier, puis insérez-le dans la friteuse sans huile.
- **Réglez** la minuterie sur 8 minutes. **Laissez cuire** jusqu'à ce que les boulettes soient dorées. **Cuisez** le reste des boulettes de la même manière.
- **Servez** les boulettes de feta dans un plat.



POIVRONS FARCIS



8
portions



Préparation
10min



Cuisson
8min

INGRÉDIENTS :



8 mini poivrons



1 càs d'huile d'olive



1 càc de poivre



100 g de fromage de chèvre

Préparation :

- **Préchauffez** votre friteuse sans huile à 200 °C.
- **Coupez** le haut des mini poivrons, **épépinez-les** et retirez la membrane.
- Dans une assiette creuse, **mélangez** l'huile d'olive avec les herbes italiennes et le poivre.
- **Roulez** les morceaux de chèvre dans l'huile.
- **Farcissez** chaque mini poivron de fromage de chèvre et disposez-les les uns à côté des autres dans le panier. **Insérez** le panier dans votre friteuse sans huile et **réglez** la minuterie sur 8 minutes.
- **Faites cuire** jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.
- **Régalez** vos convives avec cet apéro rapide facile et tellement bon !





ACCOMPAGNEMENTS



KITCHENCOOK

64

Frites

72

Brocolis
sautés

66

Potatoes

74

Gratins
dauphinois

68

Frites
de patates douce

76

Légumes
d'hiver

70

Légumes d'été
rôtis

78

Ratatouille

FRITES



4
personnes



Préparation
15min



Cuisson
30min

INGRÉDIENTS :



1 Kg de pommes de terre farineuse



1 càs d'huile de pépin de raisin



Paprika



Poivre



Sel

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 160°C.
- **Epluchez** et **coupez** vos frites.
- **Ajoutez** les dans un bol et ajoutez les autres ingrédients. **Mélangez bien** pour faire pénétrer.
- **Ajoutez** les dans la friteuse sans huile.
- **Faire cuire** pendant 15 min à 160°C puis **secouez** le panier et **repartez** pour 15 min à 180°C.
- **Dégustez !**



POTATOES



2
personnes



Préparation
5min



Cuisson
30min

INGRÉDIENTS :



500g de pommes de terre



1 càs d'huile neutre



Paprika



Poivre



Sel

Préparation :

- **Lavez** les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
- **Ajoutez** les dans un bol avec la cuillère à soupe d'huile et les épices.
- **Mélangez.**
- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 180°C.
- **Ajoutez** vos potatoes.
- **Faites cuire** pendant 30min en **secouant** le panier toutes les 10 min pour une **cuisson homogène.**



FRITES DE PATATE DOUCE



4
personnes



Préparation
10min



Cuisson
25min

INGRÉDIENTS :



4 Patates douces



2 càs d'huile d'olive



Paprika



Poivre



Sel

Préparation :

- **Préchauffez** votre la friteuse sans huile à 160 °C.
- **Faites cuire** 12 minutes à 160 °C.
- **Pelez** les patates douces puis **coupez-les** en frites.
- **Secouez** le panier.
- Dans un bol, **mélangez** vos frites avec l'huile d'olive, les branches de romarin, le sel, poivre et paprika.
- **Prolongez** la cuisson 13 minutes à 180 °C.
- **Mélangez l'ensemble.**
- **Dégustez !**
- **Mettez** les frites dans le panier de votre la friteuse sans huile.



LÉGUMES D'ÉTÉ RÔTIS



2
personnes



Préparation
15min



Cuisson
20min

INGRÉDIENTS :



1 Courgette



1 pincée
de romarin



2 Poivrons rouges
et jaune



2 gousses d'ail



1 Aubergine



1 càs d'huile
d'olive



1 feuille
de laurier



Sel



1 pincée de thym



Poivre

Préparation :

- **Lavez** les poivrons, **coupez-les** en 2 puis **coupez** en lanières en enlevant les graines.
- **Lavez, épluchez** et **coupez** votre aubergine en morceaux.
- **Lavez** votre courgette, **éliminez** les extrémités puis **taillez-la** en rondelles.
- **Écrasez** légèrement les gousses d'ail.
- Dans un saladier, **mélangez** les légumes avec la feuille de laurier, le thym, le romarin, les gousses d'ail, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Placez** l'ensemble dans le panier de la friteuse sans huile.
- **Faites cuire** 20 minutes.
- **Bonne dégustation !**



BROCOLIS SAUTÉS



2
personnes



Préparation
5min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :



1 tête de brocoli



2 cas d'huile d'olive



50 ml eau



Oignon et ail en poudre



Poivre



Sel

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200°C.
- **Détaillez** le brocoli en fleurs de tailles homogènes, pas trop grosses.
- **Ajoutez** l'huile et les aromates en poudre.
- **Mélangez.**
- **Mettez l'eau** au fond du panier puis **ajoutez** les brocolis au-dessus.
- **Cuire** pendant 10min à 200°C.



GRATIN DAUPHINOIS



4
personnes



Préparation
15min



Cuisson
50min

INGRÉDIENTS :



900 g pommes
de terre



250 ml
de lait



250 ml crème liquide
entière



1 gousse
d'ail



Sel,
poivre



4 pincées de noix
de muscade

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 180°C.
- **Épluchez** les pommes de terre et les **couper** en rondelles pas trop épaisses.
- Vous pouvez le faire à la mandoline. **Mettez** dans le panier allant à la friteuse sans huile puis y presser la gousse d'ail.
- **Mélanger** le lait, la crème avec les épices et verser sur les pommes de terre. **Mélangez. Cuire** 30 min à 180°C.
- Puis **programmer** à nouveau 20 min à 160°C.
- **Dégustez** avec un bon rôti de porc !



LÉGUMES D'HIVER



4
personnes



Préparation
5min



Cuisson
30min

INGRÉDIENTS :



300 g de panais



1 càs de thym



280 g de céleri-
rave



1 càs d'origan



2 oignons
rouges



1 càs d'huile
d'olive



320 g
de courge



1 pincée de sel
et poivre

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Épluchez** les panais, le céleri-rave et les oignons.
- **Coupez** les panais et le céleri-rave en cubes de 2 cm et les oignons en morceaux.
- **Coupez** la courge en deux, **évidez-la** et **coupez-la** en cubes.
- **Mélangez** les légumes coupés avec le thym et l'huile d'olive.
- **Salez et poivrez.**
- **Placez** les légumes dans le panier.
- **Réglez** le minuteur sur 20 minutes et **faites rôtir** les légumes jusqu'à ce que le minuteur sonne et que les légumes soient bien cuits et dorés.
- **Remuez** les légumes une fois en cours de cuisson.



RATATOUILLE



4
personnes



Préparation
10min



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :

 200 g de courgette	 1 oignon
 200g d'aubergine	 1 gousse d'ail
 1 poivron jaune	 2 càc d'herbes de Provence
 2 tomates	 1 càs d'huile d'olive
 Sel	 Poivre

Préparation :

- **Préchauffez** votre la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Epluchez** et **découpez** les courgettes, aubergines, poivrons jaunes, tomates et oignons en cubes de 2 cm.
- **Mélangez** les légumes dans un bol avec de l'ail, des herbes de Provence, 1 pincée de sel et du poivre selon votre goût.
- **Ajoutez** aussi une cuillère d'huile d'olive
- **Mettez** dans le panier et **insérez-le** dans la friteuse sans huile.
- **Réglez** la minuterie sur 15 minutes et **faites cuire** la ratatouille.
- **Remuez** une fois les légumes lors de la cuisson.
- **Servez** la ratatouille avec une viande grillée ou du poisson grillé **un vrai régal !**



DESSERTS



KITCHENCOOK

82

Bâtonnets
d'halloumi

88

Gâteaux
au chocolat

84

Cookies choco-
noisettes vegan

90

Crumble aux abricots
et aux mûres

86

Ananas au miel
et à la noix de coco

92

Brownies

BÂTONNETS D'HALLOUMI



12
portions



Préparation
15min



Cuisson
20min

INGRÉDIENTS :



200 g de fromage halloumi
coupé en 12 bâtonnets



12 feuilles de pâtes phyllo



50g de beurre fondu



Le jus d'un demi-citron



10g de miel



Pistaches concassées
pour la décoration

Préparation :

- **Préchauffer** à 180°C la friteuse sans huile.
- **Formez** vos bâtonnets.
- **Étalez** votre pâte phyllo et **badigeonnez** de beurre la moitié de la feuille sur la longueur et **repliez** la feuille sur elle-même dans le sens de la longueur.
- **Placez** votre bâton d'halloumi dans la largeur à l'extrémité puis **enrouler** et **sceller** avec du beurre.
- **Faites** cela pour tous vos morceaux d'halloumi.
- **Placer** vos bâtonnets dans le panier attention à ne pas les coller.
- **Cuire** à 180°C pendant 10min et retournez à mi-cuisson.
- En attendant **préparez** votre sauce sucrée : **mélanger** 2 cuillères à soupe de beurre fondu avec le jus d'un demi-citron et 10g de miel.
- Dès que les bâtonnets sont prêts **badigeonnez** votre sauce au-dessus puis **ajoutez** vos pistaches concassées !
- **Régalez-vous !**



COOKIES CHOCO- NOISETTES VEGAN



10
portions



Préparation
10min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :



80 g farine d'orge
mondé



30 g sirop
d'agave



50 g son
d'avoine



20 g huile
de coco



40 g poudre
d'amande



70 g beurre
de cacahuètes



0.5 sachet levure
chimique



40 g pépites
de chocolat



50 g lait végétal
au choix



1 dizaine de
noisettes concassées

Préparation :

- **Préchauffer** la friteuse sans huile à 160°C.
- **Mélangez** farine, son d'avoine, poudre d'amande et levure chimique.
- **Ajouter** le lait végétal, le beurre de cacahuète et l'huile de coco.
- **Mélangez** à la main.
- **Ajoutez** les pépites de chocolat.
- **Concassez** vos noisettes.
- **Ajoutez-les** dans la friteuse sans huile.
- **Faire cuire** pendant 10min à 160°C.
- **Dégustez** avec un bon chocolat chaud.



ANANAS AU MIEL ET À LA NOIX DE COCO



4
personnes



Préparation
10min



Cuisson
10min

INGRÉDIENTS :



½ ananas



2 càs de miel



1 càs de jus
de citron vert



30g de noix
de coco râpée

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Recouvrez** le fond du panier avec du papier sulfurisé en laissant 1 cm d'espace libre sur les bords.
- **Coupez** l'ananas en huit morceaux dans le sens de la longueur. **Retirez** la peau et également le cœur.
- **Mélangez** le miel et jus de citron vert dans un bol.
- **Badigeonnez** les morceaux d'ananas de miel et mettez-les dans le panier. **Parsemez** de noix de coco.
- **Insérez** le panier dans la friteuse sans huile et **réglez** la minuterie sur 12 minutes.
- **Servez** les morceaux d'ananas sur des assiettes, chacune accompagnée d'une belle boule de crème glacée saveur vanille.



GÂTEAU AU CHOCOLAT



6
personnes



Préparation
10min



Cuisson
25min

INGRÉDIENTS :



50 g de beurre
mou



1 càs
de cacao



40 g de sucre
semoule fin



1 pincée de sel



1 œuf



50 g de chocolat
pâtissier



1 petit moule
à gâteau (400 ml
environ), beurré



50 g de farine

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 160 °C.
- Dans un bol **mélangez** le beurre et le sucre pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit léger et crémeux.
- **Ajoutez** l'œuf et **mélangez** de nouveau.
- **Ajoutez** ensuite la farine, le cacao et une pincée de sel.
- **Mélangez.**
- **Ajoutez** le chocolat et **mélangez.**
- **Versez** la préparation dans le moule à gâteau et, à l'aide d'une spatule, **lissez** le dessus.
- **Mettez** le moule à gâteau dans le panier et **insérez-le** dans la friteuse sans huile.
- **Réglez** la minuterie sur 25 minutes et **laissez cuire** jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.
- **Pour vérifier si le gâteau est cuit**, plantez un couteau au milieu. Si le lame est propre, le gâteau est cuit.
- **Laissez le gâteau refroidir** 5 minutes dans le moule. **Retournez-le** et **mettez-le à refroidir** sur une grille métallique.
- Vous pourrez **ajouter** un glaçage si vous le souhaitez.



CRUMBLE AUX ABRICOTS ET AUX MÛRES



4
personnes



Préparation
5min



Cuisson
30min

INGRÉDIENTS :



225 g
d'abricot frais



1 càs de jus
de citron



100g
de farine



60 g de beurre froid
coupé en dés



55 g
de sucre



1 pincée
de sel



120 g de mûres
fraîches



Moule à gâteau
rond, peu profond

Préparation :

- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 200 °C.
- **Coupez** les abricots en deux et **enlevez** les noyaux.
- **Coupez** les abricots en cubes et **mélangez-les** dans un bol avec le jus de citron et 25 g de sucre.
- **Beurrez** le moule à gâteau et **répartissez** les abricots et les mûres **lavées** dans le moule.
- **Dans un bol, mélangez** la farine avec une pincée de sel, le reste du sucre, le beurre et une cuillère à soupe d'eau froide jusqu'à ce que l'ensemble soit plus ou moins **homogène**, puis **émiettez** le mélange avec vos doigts.
- **Répartissez** ce mélange de manière uniforme sur les fruits et **appuyez** légèrement sur la couche supérieure.
- **Mettez** le moule dans le panier et **insérez-le** dans la friteuse sans huile.
- **Réglez** la minuterie sur 20 minutes et faites **cuire** le crumble jusqu'à ce qu'il soit doré et parfaitement cuit.
- **Servez** le crumble chaud, tiède ou froid avec de la **crème glacée** ou de la **crème fouettée**.



BROWNIES



4
personnes



Préparation
10min



Cuisson
15min

INGRÉDIENTS :



1 œuf



90g
de chocolat



60g sucre
semoule



1 sachet sucre
vanillé



60g
de beurre



8 cerneaux
de noix



50g
de farine



1 pincée
de sel

Préparation :

- **Cassez** le chocolat en morceaux.
- **Faites fondre** le chocolat avec le beurre au bain-marie.
- **Préchauffez** la friteuse sans huile à 160 °C.
- Dans un saladier, **mélangez** au fouet l'œuf avec le sucre ainsi que le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- **Ajoutez petit à petit** la farine tamisée ainsi qu'une pincée de sel **tout en mélangeant**.
- **Ajoutez** le mélange beurre/chocolat puis **remuez** jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- **Hachez** grossièrement les noix.
- **Ajoutez** la moitié de vos noix à votre pâte et **mélangez**.
- **Chemisez** le panier de la friteuse sans huile de papier cuisson. **Versez** votre pâte dans le panier.
- **Agrémentez** la surface du reste de noix.
- **Faites cuire** 15 minutes.
- **Laissez légèrement refroidir** avant de **démouler**.





KITCHENCOOK



Fortus

28B Rue du Goulet
93300 Aubervilliers