

AIR FRYER 3 L

LA FRITEUSE À AIR
DE HETELUCHT FRITEUSE



Tupperware®

AIR FRYER 3 L

LA FRITEUSE À AIR

DORER, GRILLER, RÔTIR AVEC PEU OU PAS DE MATIÈRE GRASSE, C'EST POSSIBLE AVEC L'AIR FRYER 3 L TUPPERWARE !

Avec la friteuse à air, vous pouvez cuisiner des aliments de l'entrée au dessert, sans oublier le pain. Grâce à une cuisson par circulation d'air chaud, les aliments sont cuits avec peu, voire pas de matière grasse pour une cuisine saine, délicieuse et croustillante.

L'Air Fryer 3 l est parfait pour conserver le croustillant des aliments même lors de réchauffages.

Réglables :

- Température 40-200°C
- Temps max. 90 mn

Indication sonore à la fin de la cuisson et arrêt automatique

Compact, pour toutes les cuisines



Ecran tactile
Affichage Led

Panier et grille,
mobiles et
antiadhésifs

Capacité 3 l

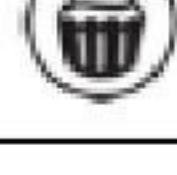
L'Air Fryer 3 l chauffe très rapidement pour un gain de temps et d'énergie.

Conçu pour presque tous les types d'aliments, il permet de cuire, griller, rôtir, réchauffer et maintenir au chaud vos aliments préférés.

A tout moment, vous pouvez :

- Sortir le panier pour vérifier la cuisson, secouer ou retourner les aliments pour une cuisson uniforme,
- Modifier la température et/ou la durée,
- Arrêter la cuisson.

Pour les plats frais ou surgelés qui peuvent être réchauffés dans un four, vous pouvez utiliser l'Air Fryer en respectant les instructions indiquées sur l'emballage et en surveillant la cuisson.

Menu prédéfini	Aliment	Température	Temps
	Frites	180°C	12 mn
	Poulet	200°C	20 mn
	Légumes	180°C	8 mn
	Viande	180°C	12 mn
	Poisson	180°C	18 mn
	Boulangerie / Pâtisserie	160°C	12 mn

Légumes croustillants

Lavez-les, épluchez-les si besoin, puis coupez-les en morceaux réguliers d'environ 3 cm. Enrobez-les légèrement d'huile (1 à 2 cuillers à soupe - facultatif) avant de les faire cuire dans l'Air Fryer 3 l. Vos légumes seront dorés, croustillants et cuits avec peu, voire pas de matières grasses.

Cuisson des œufs

Œuf dur environ 13 mn à 130°C.

Œuf mollet : environ 10 mn à 130°C.

Œuf parfait (blanc cuit et jaune coulant) : environ 8 mn à 130°C.

Consignes d'utilisation

- Lors de la première utilisation, préchauffez 10 mn à 180°C pour éliminer ainsi les odeurs résiduelles provenant de l'emballage ou du transport.
- Une fois que votre Air Fryer est en marche, laissez de l'espace autour de l'appareil pour faire circuler l'air. Après une cuisson, retirez le panier par la poignée qui reste froide et attendez avant de toucher la coque car elle peut être chaude.
- La coque de l'Air Fryer contient des composants électroniques, nettoyez-la avec un chiffon humide si besoin.
- Evitez tout récipient plastique ou papier non résistant à la chaleur pour cuire les aliments dans l'appareil.
- La grille permet une meilleure circulation de l'air dans le panier. Selon les utilisations, pensez à la positionner dans le fond du panier.
- La grille passe au lave-vaisselle, cependant pour conserver les caractéristiques antiadhésives du panier il est préférable de le laver à la main.
- Veillez à ne pas dépasser le repère de remplissage maximal pour la cuisson de vos aliments.
- Ne pas mettre de liquide directement dans le panier : huile ou autre liquide.

AILES DE POULET À LA CORÉENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l

Préparation

1. Dans un **Ultimate mixing bowl 2 l**, mélangez tous les ingrédients de la marinade.
2. Ajoutez les ailes de poulet, mélangez et laissez mariner à couvert, environ 30 mn.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** 5 mn à 200°C.
4. Mettez les ailes de poulet sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 20 mn en mélangeant environ toutes les 5 mn. Les ailes doivent être dorées et croustillantes.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 225 g d'ailes de poulet

Marinade

- 1 c.à.s. de sucre roux
- 1 c.à.s. de sauce soja
- ½ c.à.s. d'huile de sésame
- ½ c.à.s. de vinaigre de riz
- ½ c.à.s. d'oignon (haché)
- 1 c.à.c. de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail (hachées)
- ½ c.à.c. de sauce chili (ou pâte de chili)
- ½ c.à.c. de poivre noir

BEIGNETS DE POULET AUX COURGETTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- SuperSonic™ Chopper Large
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Tour à Croq

Préparation

1. Emincez les courgettes lavées avec le **Mando junior** puis retirez l'excès d'eau (posez les rondelles sur un papier absorbant et saupoudrez-les de gros sel. Laissez-les reposer 5 mn puis retirez l'excédent de sel et d'eau).
2. Ajoutez le poulet coupé en morceaux, le parmesan, l'ail, l'œuf, l'oignon, le persil lavé et effeuillé, le sel, le poivre et mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Mélangez dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l** ce hachis avec les courgettes pour avoir une préparation homogène.
4. Réservez au réfrigérateur environ 30 mn.
5. Avec le mélange refroidi, faites des beignets à la taille souhaitée avec la **Tour à Croq** muni de l'insert rectangle).
6. Roulez les morceaux dans la chapelure et placez-les sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**. Faites-les cuire environ 15 mn à 180°C en les retournant à mi-cuisson.
7. Servez immédiatement, accompagnés d'une sauce blanche ou autre au choix.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 15 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 6 pers.

- 200 g de courgettes
- 300 g de blanc de poulet
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- 1 petit oignon (ou échalote)
- ¼ de botte de persil
- Sel et poivre
- 30 g de chapelure maison

BŒUF GRILLÉ À L'AIL



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Pichet MicroCook 1 l
- Presse-ail
- Batteur

Préparation

1. Coupez la viande en morceaux réguliers d'environ 2,5 cm.
2. Mélangez dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l** la viande, l'huile, la sauce Worcestershire, le sel, le poivre et le romarin. Couvrez et laissez mariner environ 30 mn au réfrigérateur.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, environ 5 mn à 200°C.
4. Placez les morceaux de viande sur la grille de l'Air Fryer 3 l sans les entasser et en laissant de l'espace entre chaque morceau. Faites cuire environ 5 mn en les retournant à mi-cuisson (adaptez la cuisson selon vos goûts : réduisez le temps pour une viande saignante et augmentez-le pour une viande bien cuite). Les morceaux doivent être caramélisés et croustillants. Réservez au chaud.
5. Faites cuire la viande restante comme indiqué ci-dessus.
6. Mélangez avec le **Batteur**, le beurre dans le **Pichet MicroCook 1 l** et les gousses d'ail épluchées et pressées avec le **Presse-ail**.
7. Mélangez la viande au beurre d'ail, saupoudrez le persil et servez bien chaud.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 12 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 400 g de viande à fondue
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de sauce Worcestershire
- Sel et poivre
- ½ c.à.c. de romarin sec
- 45 g de beurre salé
- 3 gousses d'ail
- 1 c.à.s. de persil

BOUCHÉES AU LARD ET JALAPEÑO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Spatule en Silicone Étroite
- SuperSonic™ Chopper Small

Préparation

1. Coupez les jalapeño en deux dans la longueur, épépinez-les, rincez-les, essuyez-les et réservez-les.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**, à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**, le fromage frais, le cheddar finement mixé avec le **SuperSonic™ Chopper Small**, l'ail en poudre, le sel et le poivre, pour avoir une préparation homogène.
3. Garnissez la moitié des jalapeño d'une cuiller à soupe de la préparation au fromage, puis enroulez-les avec une demi-tranche de lard fumé en partant en biais pour recouvrir toute la garniture (le lard va rétrécir à la cuisson donc assurez-vous que la garniture soit bien recouverte, et si possible 2 fois, avec le lard).
4. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
5. Posez la moitié des jalapeño garnis sur la grille de l'Air Fryer 3 l sans qu'ils se touchent et faites cuire environ 15 mn. Le lard doit être cuit.
6. Réservez au chaud et faites de même avec les jalapeño restants.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 32 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 12 bouchées

- 6 piments jalapeño (piment moyennement fort)
- 115 g de fromage frais (Carré frais ou St Môret)
- 25 g de cheddar
- ½ c.à.c. d'ail en poudre
- Sel et poivre
- 6 tranches de lard fumé (coupées en 2)

BOUCHÉES PARISIENNES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à éplucher
- Spatule en Silicone Etroite

Préparation

1. Épluchez et retirez le pied des champignons* avec le **Couteau à éplucher**.
2. Remplissez le cœur de chaque champignon avec le fromage ail et fines herbes à l'aide de la **Spatule en Silicone Etroite**.
3. Posez les champignons sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** sans les superposer et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
4. Servez-les en apéritif ou en entrée avec une salade verte.

*vous pouvez les congeler pour une utilisation ultérieure (sauce, soupe, tarte...).

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 8 mn

Ingrédients pour 12 bouchées

- 12 champignons de Paris moyens
- 150 g de fromage frais ail et fines herbes (type Boursin)

BOULETTES DE BŒUF



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Click & Scoop
- Spatule en Silicone
- Bol Espace 600 ml

Préparation

1. Mélangez dans **un Bol Espace 600 ml** le pain de mie coupé en petits morceaux avec le lait.
2. Mixez l'ail et l'oignon rouge épluchés avec le persil dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
3. Mélangez dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l** la viande hachée avec le mélange précédent, le cumin, les herbes de Provence, le piment d'Espelette, le sel et le poivre.
4. Ajoutez le pain de mie au lait et mélangez avec la **Spatule en Silicone** pour obtenir une préparation homogène.
5. Formez des boulettes à l'aide du **Click & Scoop** et mettez-les sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**.
6. Faites cuire les boulettes environ 15 mn à 200°C en les retournant délicatement à mi-cuisson (selon vos goûts, adaptez le temps de cuisson)
7. Dégustez bien chaud.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 6 pers.

- 3 tranches de pain de mie
- 75 g de lait
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- ½ bouquet de persil lavé et effeuillé
- 600 g de viande de bœuf hachée
- 2 c.à.c. de cumin en poudre
- 2 c.à.c. d'herbes de Provence
- 1 pincée de Piment d'Espelette (facultatif)
- Sel et poivre

Variante : Remplacez le bœuf par de l'agneau, du poulet ou un mélange bœuf, veau et porc.

BOULETTES DE CREVETTES AUX HERBES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Click & Scoop

Préparation

1. Décongelez les crevettes, décortiquez-les et ôtez le boyau.
2. Nettoyez et hachez les champignons avec les gousses d'ail épluchées dans le **SuperSonic™ Chopper Large**. Ajoutez le persil, le basilic, les crevettes, l'huile d'olive, le sel, le poivre et hachez finement.
3. Faites des boulettes avec le **Click & Scoop** et faites-les cuire sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 20 mn à 180°C.

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 500 g de crevettes congelées
- ± 10 champignons
- 2 gousses d'ail
- ½ botte de persil
- ½ botte de basilic
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

BRICKS EN FOLIE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pinceau Silicone
- SuperSonic™ Chopper Small
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

Bricks au thon

1. Mixez avec le **SuperSonic™ Chopper Large** le thon égoutté, l'œuf, le fromage frais, le curry, le sel et le poivre pour obtenir une préparation homogène.
2. Coupez les feuilles de brick en 2 pour obtenir 4 demi-cercles et répartissez la préparation à part égale sur chaque ½ feuille de brick.
3. Pliez les feuilles de brick en commençant par le côté arrondi pour obtenir un triangle bien fermé et huilez chaque côté à l'aide du **Pinceau Silicone**.
4. Déposez les 4 bricks sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 12 mn à 180°C.

Bricks à la viande

1. Faites suer environ 3 mn à 600 watts l'oignon et l'ail, finement hachés avec le **SuperSonic™ Chopper Small**, dans le **Pichet MicroCook 1 l**.
2. Ajoutez la viande hachée, le sel, le poivre, la coriandre et faites cuire environ 5 mn à 600 watts.
3. Ajoutez le gruyère râpé, l'œuf et mélangez vivement.
4. Faites les bricks et faites-les cuire comme indiqué ci-dessus (étapes 2 à 4).

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour • 4 pers.

4 Bricks au thon

- 280 g de thon (conservé)
- 1 œuf
- 50 g de fromage frais
- 1 c.à.c. de curry
- Sel et poivre
- 2 c.à.c. d'huile
- 2 feuilles de brick

4 Bricks à la viande

- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de viande hachée
- Un peu de coriandre
- Sel et poivre
- 50 g de gruyère râpé
- 1 œuf
- 2 c.à.c. d'huile
- 2 feuilles de brick

BURGER CAPRESE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Ultimate mixing bowl 2 l

Préparation

1. Hachez avec le **SuperSonic™ Chopper Large** le poulet coupé en morceaux.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 2 l** le poulet haché, la moitié du pesto, la chapelure, le sel et le poivre, puis divisez le mélange en 4 portions égales.
3. Mettez les pains à burger à dorer sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C. Réservez-les au chaud.
4. Placez sur la grille de l'Air Fryer 3 l, 2 portions de viande et faites cuire environ 7 mn à 180°C. Retournez-les et prolongez la cuisson environ 4 mn. Posez une tranche de mozzarella sur chaque portion et faites cuire environ 3 mn (jusqu'à ce que le fromage soit fondu). Réservez-les au chaud.
5. Faites de même avec les 2 portions de viande restantes.
6. Etalez sur les pains à burger, le pesto restant, posez une tranche de tomate et une portion de poulet au fromage. Décorez avec de la crème de balsamique, fermez le burger et servez avec une salade de roquette.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 40 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 50 g de blancs de poulet ou de dinde
- 100 g de pesto
- 50 g de chapelure
- Sel et poivre
- 4 tranches de mozzarella

Pour servir

- 1 tomate ancienne moyenne
- 4 pains à burger
- Crème de vinaigre balsamique

BURGER SAVEURS ASIATIQUES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Faites préchauffer **l'Air Fryer 3 l** à 180°C.
2. Mélangez vivement dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l** les ingrédients (sauf ceux de l'accompagnement) pour obtenir une préparation homogène. Formez 4 steaks égaux.
3. Placez 2 pains à burger dans l'Air Fryer 3 l et faites-les chauffer environ 3 mn puis réservez-les au chaud. Faites de même avec les 2 pains restants.
4. Placez 2 steaks dans l'Air Fryer 3 l et faites-les cuire environ 5 mn. Retournez-les et finissez la cuisson entre 2 à 5 mn selon vos goûts. Placez-les dans 2 pains à burger réservés et badigeonnés de sauce au choix. Faites de même avec les 2 steaks restants.
5. Servez les burgers avec le coleslaw et la sauce au choix.

***Coleslaw japonais :** 70 g de chou blanc et 50 g de carottes, épluchés et finement émincés, mélangés avec 2 c.à.s. de vinaigre de riz, 1 c.à.c. de sauce soja, 1 c.à.c. de jus de citron vert, 1 c.à.c. de miel et ½ c.à.c. d'huile de sésame.

****Sauces asiatiques au choix :**

Aïoli pimentée : mélangez 6 c.à.s. de mayonnaise, 3 c.à.s. de ketchup, 1 c.à.c. de sauce piment pour volaille et 1/2 c.à.c. d'ail en poudre.

Ketchup au hoisin : mélangez 4 c.à.s. de ketchup, 2 c.à.s. de sauce hoisin (ou sauce barbecue) et ½ c.à.s. de jus de citron vert.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 26 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 œuf (gros)
- 450 g de viande de bœuf hachée
- 45 g de Panko (ou chapelure maison)
- 75 g d'oignon jaune haché
- 2 c.à.c. de sauce piment pour volaille
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.c. de sauce hoisin (ou barbecue)
- 1 c.à.s. de jus de citron vert
- ½ c.à.s. de sucre roux
- 1 c.à.c. de persil ciselé
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- ½ c.à.c. de gingembre en poudre
- Poivre

Accompagnement :

- 120 g de coleslaw*
- 4 pains à burger
- Sauce au choix**

CAKE AUX CHAMPIGNONS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- Pichet MicroCook 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 1 l
- DuoChef
- Spatule en Silicone

Préparation

1. Emincez les champignons lavés avec le **Mando junior** (position 2).
2. Mélangez-les dans le **Pichet MicroCook 1 l** avec le sel et le poivre, puis faites-les cuire environ 4 mn à 600 watts.
3. Hachez avec le **SuperSonic™ Chopper Small**, la gousse d'ail épluchée et le persil lavé. Ajoutez-les aux champignons, mélangez et faites-les cuire environ 1 mn à 600 watts. Egouttez et réservez-les dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**.
4. Fouettez les œufs, la levure et la farine à l'aide du **DuoChef**.
5. Faites tiédir (Pichet MicroCook 1 l propre) le lait et l'huile environ 1 mn à 600 watts, puis versez-les sur les œufs et mélangez. Ajoutez les champignons, le gruyère et mélangez délicatement la **Spatule en Silicone**.
6. Versez la préparation dans un petit moule à cake silicone posé dans le panier de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 35 mn à 200°C.
7. Laissez reposer 5 mn avant de démouler délicatement. Servez tiède ou froid seul ou avec une salade.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 40 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 6 pers.

- 125 g de champignons de Paris bien fermes
- Sel et poivre
- 1 petite gousse d'ail
- ½ bouquet de persil
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- ± 90 g de farine
- 70 g de lait entier
- 4 c.à.s. d'huile
- 50 g de gruyère râpé

CAMEMBERT PANÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Multiflex Mini Princess

Préparation

1. Mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Small** les biscottes en chapelure, puis ajoutez l'ail, le piment d'Espelette, les herbes de Provence et mixez.
2. Versez cette préparation dans une assiette creuse, la farine dans une autre assiette et l'œuf fouetté dans une 3^{ème} assiette.
3. Passez le camembert sur toutes ses faces dans l'œuf fouetté, puis dans la farine, à nouveau dans l'œuf et enfin dans la chapelure parfumée pour bien l'enrober.
4. Déposez-le dans un moule silicone dans un **Multiflex Mini Princess** ou sur un morceau de papier de cuisson sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 14 mn à 180°C en le retournant délicatement à mi-cuisson.
5. Servez bien chaud avec du pain et une salade verte ou des pommes de terre cuites à la vapeur dans le **Micro Urban Family**.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 14 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 camembert
- 50 g de biscottes
- 20 g de farine
- 1 c.à.s. d'ail en poudre
- 1 c.à.s. de piment d'Espelette
- 1 c.à.s. d'herbes de Provence
- 1 œuf

CAMEMBERT RÔTI



Produits utilisés

- Air Fryer 3 L.
- Couteau à éplucher

Préparation

1. Placez le camembert dans sa boîte en carton (sans couvercle et sans papier) sur la grille de l'**Air Fryer 3 L.**
2. Faites une croix sur le dessus du camembert avec le (**Couteau à éplucher**), salez, poivrez et versez un peu de vin blanc sur le camembert (selon vos envies).
3. Faites cuire environ 20 mn à 180°C.
4. Servez avec une salade de tomates cerises et une baguette

Préparation : 2 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 camembert
- Sel et poivre
- 3 c.à.s. de vin blanc (facultatif)
- 20 tomates cerises
- 1 baguette

CHAMPIGNONS FARCIS



Préparation

1. Ôtez les pieds des champignons lavés*.
2. Râpez avec le **Moulin à Fromage** 2 fois le parmesan pour obtenir une poudre fine.
3. Hachez l'échalote épluchée dans le **SuperSonic™ Chopper Large**. Ajoutez la chair à saucisse, l'œuf, le lait, le sel, le poivre et mixez.
4. Garnissez les champignons (avec la farce à l'aide du **Click & Scoop**).
5. Saupoudrez les champignons de poudre de parmesan.
6. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 L** environ 5 mn à 200°C.
7. Placez les champignons côte à côte sur la grille et faites cuire environ 15 mn à 180°C.
8. Servez les champignons en accompagnement saupoudrés de persil ou ciboulette ciselée.

*vous pouvez les congeler pour une utilisation ultérieure (sauce, soupe, tarte...).

Variante pour des bouchées apéritives : procédez de même avec des champignons petits/moyens.

Produits utilisés

- Air Fryer 3 L
- Moulin à Fromage
- SuperSonic™ Chopper Large
- Click & scoop

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 8 gros champignons de Paris
- 1 échalote
- 100 g de chair à saucisse
- 1 œuf
- Un peu de lait
- Sel et poivre
- 75 g de parmesan
- Herbe (facultatif) : persil ou ciboulette

CHICKEN TWIST



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Ciseaux Multi-Usages
- Ramequin 200 ml
- Pinceau Silicone
- Planche flexi

Préparation

1. Mixez finement le jambon et le poulet dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**, puis mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l** avec le sel, le poivre et la ciboulette ciselée avec les **Ciseaux Multi-Usages**.
2. Mélangez le jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau dans le **Ramequin 200 ml**.
3. Etalez un peu de jaune d'œuf avec le **Pinceau silicone** sur les bords d'une feuille de ravioli posée sur la **Planche flexi** et déposez au centre un peu de hachis. Repliez les pointes vers le centre et pressez pour les souder. Faites de même avec toutes les feuilles de raviolis
4. Mettez les bouchées sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** préchauffé environ 5 mn à 180°C et faites cuire 6 mn.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 6 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 20 g de jambon
- 100 g de poulet cuit
- Quelques brins de ciboulette
- Sel et Poivre
- 1 œuf
- 6 feuilles de raviolis fraîches chinoises (WonTon)

CHOU-FLEUR AUX ÉPICES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Passoire double
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Spatule en Silicone
- Ciseaux Multi-Usages

Préparation

1. Lavez le chou-fleur et égouttez-le à l'aide de la **Passoire Double**, puis découpez-le en petits bouquets.
2. Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients sauf la ciboulette dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
3. Ajoutez les bouquets de chou-fleur et mélangez avec la **Spatule en Silicone**, puis fermez le bol et secouez énergiquement.
4. Déposez les bouquets de chou-fleur sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
5. Servez parsemé de ciboulette ciselée avec les **Ciseaux Multi-Usages**.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 8 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 petit chou-fleur
- Marinade
- 2 c.à.c. d'huile d'olive
 - 1 c.à.s. de sauce soja
 - 1 c.à.c. d'ail en poudre
 - 1 c.à.c. de curcuma
 - 1 c.à.c. de curry
 - Poivre
 - Quelques brins de ciboulette

CHOU-FLEUR CROQUANT



Produits utilisés

- Air Fryer 3L
- Micro Urban Family
- Bols Espace 300 ml
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Coupez le chou-fleur en bouquets, lavez-le et faites-le cuire à la vapeur dans le **Micro Urban Family** environ 13 mn à 900 watts.
2. Mettez la farine dans un **Bol Espace 300 ml**, dans un second bol, mélangez les œufs, le sel et le poivre et dans un 3^{ème} bol, mélangez le parmesan râpé à l'aide du **Moulin à Fromage**, la chapelure et le paprika.
3. Stoppez la cuisson du chou-fleur sous l'eau froide.
4. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la farine, puis dans les œufs et terminez par la chapelure. Répétez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de chou-fleur.
5. Mettez une partie des bouquets sur la grille de **l'Air Fryer 3 L**, et faites cuire environ 7 mn à 200°C (selon la taille des bouquets de chou-fleur et vos goûts). Renouvelez l'opération pour cuire tous les bouquets.
6. Servez immédiatement avec un peu de sauce soja.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- Un petit chou-fleur
- 50 g de farine
- 2 œufs
- Sel et poivre
- 60 g de parmesan
- 50 g de chapelure maison
- Paprika
- Sauce Soja

CÔTES DE PORC À LA PARISIENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- DuoChef
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Epluchez les oignons et hachez-les dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Mettez-les dans le panier de **l’Air Fryer 3 l** et ajoutez les champignons.
3. Posez les côtes de porc par-dessus et faites cuire environ 8 mn à 180°C, retournez-les et finissez la cuisson environ 5 mn.
4. Fouettez la crème, la moutarde, l’ail, le sel, le poivre et les herbes de Provence avec le **DuoChef**.
Chauffez environ 2 mn 30 à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l**.
5. Versez la crème chaude sur les côtes de porc et laissez reposer dans l’Air Fryer.
6. Servez avec du riz, une écrasée de pommes de terre ou des tagliatelles.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 16 mn

Repos : 5 mn

Ingédients pour 2 pers.

- 2 oignons
- 100 g de champignons (frais, surgelés ou en conserve égouttés)
- 2 côtes de porc (ou 2 blancs de poulet)
- 200 ml de crème fraîche
- 2 c.à.s. de moutarde
- ½ c.à.c. d’ail en poudre
- Sel et poivre
- 1 c.à.c. d’herbes de Provence (facultatif)

Variante : si vous utilisez des blancs de poulet, réduisez la cuisson à 10 mn au total.

CREVETTES À L'INDIENNE À LA CRÈME DE COCO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Pchét MicroCook 1 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Epluchez et hachez l'oignon coupé en morceaux avec le **SuperSonic™ Chopper compact**.
2. Dans le panier de l'**Air Fryer 3 l**, mettez l'oignon haché, le sel, le poivre, les épices indiennes et mélangez avec la **Spatule en silicone**.
3. Faites cuire environ 5 mn à 200°C.
4. Ajoutez les crevettes décortiquées, mélangez et faites cuire environ 10 mn à 200°C.
5. Chauffez le lait de coco environ 5 mn à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l**. Versez-le sur les crevettes dans le panier de l'Air Fryer, mélangez et laissez reposer environ 5 mn.
6. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez avec des légumes grillés et nouilles de riz saupoudrées de sésame, ou un riz basmati.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 600 g de grosses crevettes
- 1 gros oignon
- 200 ml de crème de coco
- Épices indiennes (selon vos goûts)
- Sel et poivre

CREVETTES ÉPICÉES AU CHORIZO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 2 l

Préparation

1. Epluchez la patate douce et l'oignon. Epépinez les poivrons. Coupez tous les légumes en cubes.
2. Mettez-les dans un bol un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** avec la moitié de l'huile et des épices, le sel, le poivre, fermez, secouez et laissez mariner environ 30 mn.
3. Mettez dans un bol un **Ultimate mixing bowl 2 l** les crevettes, le chorizo coupé en rondelles d'1 cm, le reste d'huile d'olive, d'épice, du sel, du poivre, fermez, secouez et laissez mariner environ 30 mn.
4. Mettez la moitié des légumes sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 20 mn à 200°C en mélangeant régulièrement (toutes les 5 mn environ). Réservez au chaud et faites de même avec les légumes restants.
5. Faites cuire le mélange crevettes et chorizo environ 10 mn à 200°C en mélangeant régulièrement car le chorizo grille vite.
6. Mélangez les légumes, les crevettes et le chorizo et servez bien chaud.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 50 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 patate douce
- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron jaune
- 1 courgette
- 1 oignon (blanc ou rouge)
- 450 g de crevettes décortiquées
- 1 chorizo
- 50 ml d'huile d'olive
- 4 c.à.c. d'épices Cajun
- Sel et poivre

CROQUE-MONSIEUR OU MADAME



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mélangez la crème fraîche, le gruyère râpé, le sel et le poivre dans un **Ultimate Mixing Bowl 1 l** avec la **Spatule en silicone**.
2. Etalez une couche de crème au gruyère sur les tranches de pain, puis une tranche de jambon pliée pour qu'elle ne dépasse pas puis recouvrez d'une tranche de pain, crème au gruyère sur le dessus.
3. Etalez le reste de crème au gruyère sur les tranches de pain du dessus.
4. Placez un croque sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
5. Retirez délicatement le croque-monsieur et réservez-le au chaud. Faites de même avec l'autre en réduisant légèrement le temps de cuisson, l'Air Fryer 3 l étant déjà chaud.

Variante : vous pouvez servir ce croque avec un œuf au plat que vous déposez dessus pour en faire un Croque-Madame.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 100 g de crème fraîche épaisse (± 10 cl)
- 100 g de gruyère râpé
- Sel et poivre
- 4 grandes tranches de pain de mie ou autre pain
- 2 tranches de jambon

CROQUETTES ARDENNAISES À L'ITALIENNE



Produits utilisés

- Moulin à Fromage
- SuperSonic™ Chopper Large
- Air Fryer 3 l
- Tour à croq avec insert
- Ultimate mixing bowl 1 l

Préparation

1. Mélangez le fromage finement râpé à l'aide du **Moulin à Fromage**, et la viande hachée dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Faites des croquettes avec la **Tour à croq** et l'insert 3 ronds en appuyant fermement pour chasser le maximum d'air. Coupez-les toutes les 2 lignes.
3. Roulez les croquettes dans la chapelure dans **l'Ultimate mixing Bowl 1 l** et pressez délicatement les extrémités des croquettes dans les herbes.
4. Faites préchauffer **l'Air Fryer 3 l** environ 3 mn à 180°C avant de placer les croquettes sur la grille et de les faire cuire environ 8 mn.

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 200 g de Pecorino (fromage italien)
- 500 g de viande hachée
- 50 g de chapelure maison
- Basilic et origan secs

CROQUETTES D'AUBERGINE



Préparation

1. Epluchez les aubergines et les pommes de terre lavées à l'aide de **l'Éplucheur universel**.
2. Coupez-les en petits morceaux et faites les cuire avec l'eau dans le **Micro Minute** environ 18 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende et que la cuisson finisse.
3. Egouttez-les et écrasez-les en purée avec le **Presse-purée**.
4. Ajoutez le parmesan râpé à l'aide du **Moulin à Fromage**, la purée en flocons, l'oignon, l'ail, le persil, le sel, le poivre et terminez avec la feta émiettée. Mélangez l'ensemble pour avoir une préparation homogène sans morceau.
5. Faites des croquettes à la taille avec la **Tour à Croq** muni de l'insert rectangles. Laissez refroidir légèrement pour que les croquettes gardent leur forme pendant la manipulation suivante.
6. Mettez dans 3 assiettes creuses différentes, la farine, l'œuf fouetté et la chapelure mélangée avec le paprika.
7. Passez délicatement chaque croquette dans la farine puis dans l'œuf fouetté puis dans la chapelure.
8. Faites cuire la moitié des croquettes sur la grille de l'**Air Fryer** environ 15 mn à 180°C. Réservez au chaud et faites cuire les croquettes restantes.
9. Servez avec une sauce Aioli et de la salade, ou en accompagnement d'une viande.

Produits utilisés

- Air Fryer 3l
- Éplucheur universel
- Micro Minute
- Presse-purée
- Moulin à Fromage
- Tour à croq

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 48 mn

Repos : ± 20 mn

Ingrédients pour ± 15 pièces

- 300 g d'aubergines
- 180 g de pommes de terre
- 200 g d'eau
- 30 g de parmesan
- 2 c.à.s. de purée de pomme de terre en flocons
- 1 c.à.c. d'oignon en poudre
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- c.à.s. de persil séché (ou frais finement haché)
- Sel et poivre
- 50 g de feta

Panure

- 30 g de farine
- 1 œuf gros
- 50 g de chapelure maison
- ½ c.à.c. de paprika

CROQUETTES DE CREVETTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Spatule en silicone
- Tour à Croq

Préparation

1. Faites chauffer sur feu moyen environ 5 mn la bisque, le lait, le beurre, le sel et le poivre.
2. Ajoutez d'un seul coup la farine dans le liquide bouillant (pour que la farine cuise) et mélangez vivement pour sécher la pâte avec la **Spatule en silicone**.
3. Ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque avec la Spatule en silicone.
4. Ajoutez les crevettes, le sel, le poivre et mélangez.
5. Laisser tiédir la préparation environ 40 mn (le mélange doit être tiède, pas froid).
6. Faites des croquettes avec la **Tour à Croq** muni de l'insert rectangles.
7. Passez les croquettes dans les blancs d'œufs légèrement fouettés, puis dans la chapelure.
8. Faites cuire sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** environ 12 mn à 180°C en mélangeant de temps en temps.
9. Dégustez avec un filet de jus de citron.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 17 mn

Repos : ± 40 mn

Ingrédients pour 36 croquettes

- 515 ml de bisque de homard
- 100 ml de lait
- 150 g de beurre
- 250 g de farine
- 4 œufs (jaunes et blancs séparés)
- ± 250 g de crevettes grises décortiquées
- Sel et poivre
- ± 50 g de chapelure maison

Astuce : Ces croquettes supportent bien la congélation.

ENCORNETS AUX POIVRONS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Coupez en petites cubes les poivrons rouges lavés et épépinés.
2. Mettez-les dans l'**Air Fryer 3 l**, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre, les herbes de Provence et mélangez avec la **Spatule en silicone**.
3. Faire cuire en mode légumes (8 mn à 180°C).
4. Découpez en petits cubes les encornets encore légèrement congelés et ajoutez-les aux poivrons.
5. Mélangez et faites cuire environ 15 mn à 180°C.
6. Servez bien chaud.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 23 mn

Ingrédients pour 3 pers.

- 2 poivrons rouges
- 1,5 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Herbes de Provence
- 500 g d'anneaux d'encornets congelés

ENCORNETS FARCIS ET SAUCE POISSON

Tupperware®

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Passoire double
- Couteau à éplucher
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Nettoyez soigneusement les encornets à l'eau claire et frottez-les avec du sel fin pour décoller la peau et les nageoires et rincez de nouveau dans la **Passoire double**.
2. Hachez dans le **SuperSonic™ Chopper Large** les échalotes, les gousses d'ail et le persil.
3. Faites suer environ 1 mn 30 à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l** la moitié du hachis avec l'huile d'olive. Ajoutez les dés de tomates, les tentacules et les nageoires coupées en petits morceaux et faire cuire environ 3 mn à 600 watts. Salez, poivrez, ajoutez du basilic sec et finissez la cuisson environ 5 mn à 600 watts. Réservez au chaud.
4. Ajoutez dans le reste de hachis, la viande hachée, les lanières de bacon, le jaune d'œuf, le sel, le poivre et hachez pour obtenir une préparation homogène.
5. Farcissez les encornets avec cette préparation et fermez-les à l'aide de cure-dents.
6. Passez-les dans la farine, puis dans l'œuf mélangé avec la crème fraîche puis dans la chapelure.
7. Placez les encornets farcis sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 30 mn à 150°C en les retournant à mi-cuisson.
8. Servez avec un risotto au safran et la sauce.

Préparation : 40 mn

Cuisson : ± 37 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 encornets frais (± 200 g chacun)
- 2 échalotes épluchées
- 2 gousses d'ail épluchées
- ½ bouquet de persil effeuillé
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 boîte de dés de tomates
- 1 c.à.c. de basilic séché
- 200 g de viande hachée (porc et veau)
- 50 g de lanières de bacon
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre
- 30 g de farine
- 1 œuf
- 3 c.à.s. de crème fraîche liquide
- ± 60 g de chapelure maison

FAJITAS AU POULET



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Coupez en lanières le poulet, les poivrons épépinés et l'oignon épluché, puis mettez-les dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
2. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Ajoutez les épices pour fajitas et mélangez de nouveau.
3. Faites préchauffer **l'Air Fryer 3 l** 5 mn à 200°C.
4. Placez la moitié du poulet, des poivrons et de l'oignon sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 15 mn, en secouant le panier régulièrement (toutes les 5 mn) jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit. Réservez au chaud.
5. Mettez le reste du mélange dans le panier, et faites cuire comme précédemment.
6. Servez chaud avec des tortillas et les garnitures au choix

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 2 escalopes de poulet
- 3 petits poivrons rouges, jaunes ou verts
- 1 oignon jaune
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 c.à.s. d'épices pour fajitas

Pour servir :

- Tortillas
- Garnitures facultatives : coriandre hachée, guacamole, salsa, fromage râpé, fromage à tartiner, quartiers de citron vert, etc.

Astuce : Réalisez vous-même votre assaisonnement pour fajitas en mélangeant 1 c.à.s. de piment en poudre, 2 c.à.c. de cumin en poudre, 1 c.à.c. de paprika fumé et d'ail en poudre et, ½ c.à.c. d'oignon en poudre, d'origan séché, de sel et de poivre.

FILETS DE POISSON PARFUMÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol Espace 300 ml
- Pinceau silicone

Préparation

1. Mélangez dans un **Bol espace 300 ml** le paprika, l'huile d'olive, le basilic, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez avec le **Pinceau silicone** les filets de poisson.
3. Déposez les filets de poisson sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 11 mn à 200°C.
4. Servez immédiatement avec un riz crémeux ou un risotto.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 11 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- ½ c.à.c. de paprika en poudre (ou autre selon vos goûts)
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.c. de basilic séché
- Sel et poivre
- 375 g de filets de poisson blanc au choix

FILET DE TRUITE FROID OU CHAUD



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- DuoChef
- Pinceau silicone

Préparation

1. Posez la truite sur la grille de **l’Air Fryer 3 l**.
2. Saupoudrez dans l’ordre l’ail semoule, le piment d’Espelette, les graines de sésame et les lamelles d’ail et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
3. Dès la fin de la cuisson, posez le beurre au milieu du filet, refermez l’Air Fryer et laissez reposer.
4. Après 5 mn, étalez le beurre sur la totalité du filet avec le **Pinceau silicone**.
5. Laissez refroidir et mettez au frais pendant 1 h.
6. Fouettez vivement à l’aide du **DuoChef**, les jaunes d’œufs, 50 ml de moutarde, du sel, du poivre et 50 ml d’huile, puis versez petit à petit par l’entonnoir le reste d’huile tout en fouettant. Ajoutez 1 cuiller à soupe de jus de citron et fouettez en V2. Réservez au frais.
7. Dégustez avec de la mayonnaise au citron, seul ou avec une macédoine de légumes ou des légumes grillés dans l’Air Fryer.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 8 mn

Repos : 1 h

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 filet ou pavé de truite (environ 200 g) (ou saumon)
- Quelques lamelles d’ail frais
- 1 bonne pincée d’ail semoule
- 1 c.à.c. de graines de sésame
- 1 bonne pincée de piment d’Espelette
- 5 g de beurre ½ sel

Mayonnaise

- 2 jaunes d’œufs
- 50 ml de moutarde
- Sel et poivre
- 300 ml d’huile
- 1 c.à.s. de jus de citron

Variante : A déguster également chaud dès la fin de la cuisson accompagné d’une écrasée de pomme de terre à l’huile d’olive ou d’un riz basmati et d’une sauce beurre blanc (**Pichet MicroCook 1 l**).

FRITES DE PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- MandoChef
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Épluchez les patates douces avec l' **Éplucheur universel**, rincez-les et coupez-les en frites avec le **MandoChef** – 9/9.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** le miel et l'huile d'olive. Ajoutez les frites de patates douces, fermez et mélangez bien.
3. Faites préchauffer 5 mn à 180°C l'**Air Fryer 3 l**, puis faites cuire les frites sur la grille environ 12 mn en mélangeant de temps en temps.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 3 patates douces
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.s d'huile d'olive

FRITES MAISON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Eplucheur universel
- MandoChef
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Passoire double
- MicroFibre Cuisine

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre à l'aide de **l'Eplucheur universel**, rincez-les et coupez-les en frites avec le **MandoChef** – 9/9.
2. Lavez bien les frites à l'eau dans l'**Ultimate mixing bowl 3,5 l**, égouttez-les avec la **Passoire double** et séchez-les bien dans un **MicroFibre Cuisine**.
3. Mettez dans l'Ultimate mixing bowl 3,5 l propre et sec, les frites séchées, l'huile, fermez et secouez bien.
4. Faites cuire les frites sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** environ 20 mn à 180°C en mélangeant 2 à 3 fois pour que les frites soient cuites uniformément.
5. Salez, poivrez et servez immédiatement.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 400 g de grosses pommes de terre à frites
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre

Note : la variété des pommes de terre est importante pour avoir de bonnes frites. Vous pouvez utiliser la Russet, la Bintje, la Monalisa, la Manon, la Roseval.

GAMBAS À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pichet MicroCook 1 l
- Couteau tout usages

Préparation

1. Ôtez la tête des gambas et le boyau noir dorsal avec le **Couteau tout usages**.
2. Rincez les gambas, posez-les sur la grille du **Air Fryer 3 l** et faites les cuire environ 6 mn à 190°C en les retournant à mi-cuisson.
3. Mélangez dans le **Pichet MicroCook 1 l** la crème liquide, la moutarde à l'ancienne, le poivre et faites cuire environ 3 mn à 600 watts.
4. Dès la fin de la cuisson des gambas, retirez la grille, remettez les gambas grillées dans le panier de l'Air Fryer et versez la sauce du Pichet MicroCook 1 l dessus. Mélangez et laissez reposer quelques minutes (sans cuisson).
5. Servez avec du riz, des légumes grillés ou des spaghettis.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 9 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 400 g de gambas crues décongelées (ou crevettes décortiquées)
- 200 ml de crème liquide entière
- 2 c.à.s. de moutarde à l'ancienne
- Poivre

GAMBAS EN PERSILLADE AUX CHAMPIGNONS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usages
- Planche flexi
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Maxi cuiseur à grains

Préparation

1. Coupez la tête des gambas avec le **Couteau tout usages** sur la **Planche flexi** décortiquez-les en gardant le dernier anneau et la queue puis incisez-les légèrement sur le dos pour retirer délicatement le boyau.
2. Hachez à l'aide du **SuperSonic™ Chopper Small** l'ail épluché, le persil essoré et effeuillé, le sel et le poivre.
3. Mélangez les gambas avec ce hachis et l'huile d'olive dans un **Ultimate mixing bowl 2 l**. Couvrez et réservez au réfrigérateur environ 1 h.
4. Lavez les champignons et émincez-les.
5. Déposez les champignons et les gambas marinés sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**.
6. Faites cuire environ 15 mn à 200°C, en mélangeant à mi-cuisson.
7. Servez avec le riz cuit dans le **Maxi cuiseur à grains**.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 15 mn

Repos : 1 h

Ingédients pour 2 pers.

- 600 g de gambas crues
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil lavé
- Sel et poivre
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 300 g de gros champignons de Paris bien frais
- 100 g de riz

LASAGNE À LA MEXICAINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Micro Minute
- Cuillère à mélanger
- Cocotte UltraPro 500 ml

Préparation

1. Hachez finement l'oignon et la gousse d'ail dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Mélangez tous les ingrédients avec la **Cuillère à mélanger** sauf le chocolat et faites dans le **Micro Minute** 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende et que la cuisson finisse.
3. Ajoutez le chocolat noir en morceaux et mélangez bien pour qu'il fonde.
4. Dans un récipient résistant à la chaleur de la taille de l'Air Fryer (**Cocotte Ultra Pro 500 ml**), étalez une fine couche de sauce, placez une tortilla, une couche de sauce, une tortilla tartinée de ricotta (côté fromage sur la sauce) et répétez les deux étapes précédentes.
5. Terminez par une couche de sauce et étalez une couche plus épaisse de ricotta sur le dessus.
6. Recouvrez avec le fromage râpé et faites cuire environ 10 mn à 180°C dans **l'Air Fryer 3 l** préchauffé.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 23 mn

Repos : 10 mn

Ingrédients pour ± 4 pers.

- 1 petit oignon épluché
- 1 gousse d'ail épluchée
- 250 g de bœuf haché
- 400 g de tomates en dés
- 200 g de haricots rouges (conservés)
- 75 g de maïs (conservés)
- 15 g d'herbes mexicaines
- 15 g de chocolat noir à dessert
- Sel et poivre
- 4 mini wraps ou tortillas
- 150 g de fromage ricotta
- Fromage râpé au choix

À savoir : le chocolat, souvent utilisé au Mexique, est un liant et un exhausteur de goût.

LÉGUMES ANCIENS DÉSTRUCTURÉS



Produits utilisés

- Eplucheur universel
- SuperSonic™ Chopper Small
- Handy spiralizer
- Mando junior
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Epluchez à l'aide de l'**Eplucheur universel** tous les légumes et lavez les soigneusement, si besoin.
2. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 200°C.
3. Hachez dans le **SuperSonic™ Chopper Small** l'oignon et les gousses d'ail.
4. Faites des spaghettis avec la courgette à l'aide du **Handy spiralizer**.
5. Emincez la patate douce avec le **Mando junior** – 2, puis les radis et carottes (position 1).
6. Découpez les autres légumes en morceaux d'environ 3 cm.
7. Mélangez dans l'**Ultimate mixing bowl 3,5 l** tous les légumes avec l'huile, le sel et le poivre.
8. Mettez les légumes sur la grille de l'Air Fryer et faites-les rôtir environ 20 mn en secouant à mi-cuisson.
9. Saupoudrez le persil effeuillé et servez-les seuls ou en un accompagnement d'un poisson.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail fumées
- 1 courgette moyenne
- 1 petite patate douce
- 1 carotte noire
- 1 carotte jaune
- 2 petits radis noirs
- 2 topinambours
- 1 navet moyen
- 100 g de céleri branche
- 1 c.à.s. d'huile
- Sel et poivre
- 1 botte de persil

MUFFINS DE COURGETTE ET PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Pichet gradué 1,25 l
- Spatule en silicone
- Eplucheur universel
- Batteur
- Râpe à Main
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Passoire double
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Mixez la courgette lavée et coupée en morceaux dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** avec l'aneth effeuillée.
2. Épluchez la patate douce avec l'**Éplucheur universel** et râpez-la à l'aide de la **Râpe à Main**
3. Fouettez les œufs avec le **Batteur** dans le **Pichet gradué 1,25 l**, ajoutez la courgette à l'aneth, la patate douce, l'emmental, le sel, le poivre et mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
4. Tamisez la farine mélangée à la levure dans la petite passoire de la **Passoire double** et saupoudrez-la sur la préparation précédente. Mélangez bien avec la Spatule en silicone pour avoir une préparation homogène.
5. Remplissez des ramequins et faites-les cuire sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** sur le programme pâtisserie environ 16 minutes à 180°C (temps variable selon la taille des ramequins. Vérifiez la cuisson en piquant avec une pointe de couteau qui doit ressortir sèche).
6. Laissez refroidir environ 10 minutes avant de démouler. Répétez l'opération avec les ramequins restants.
7. Servez décoré avec un morceau de saumon fumé.

Préparation : 15 mn

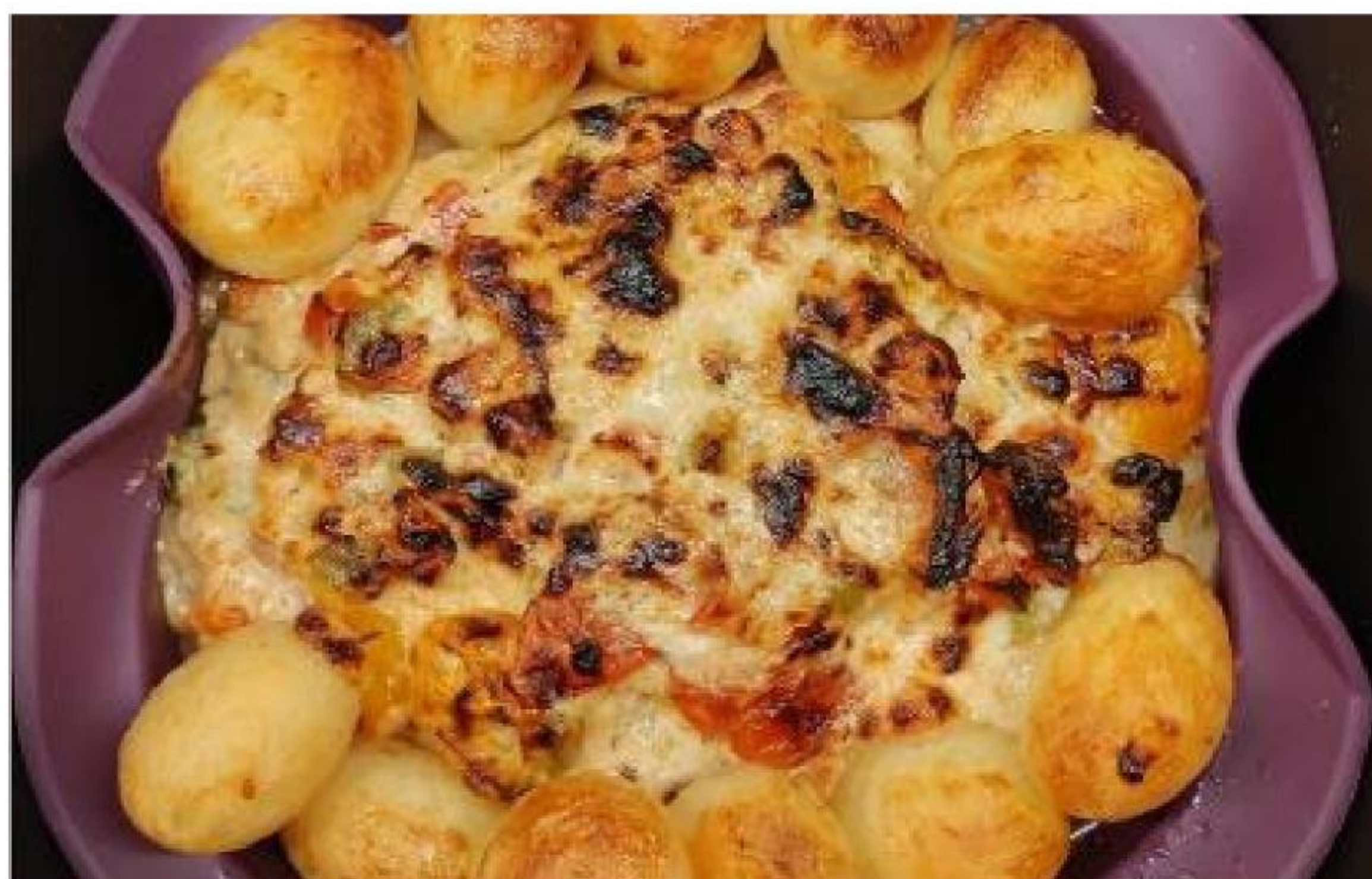
Cuisson : ± 16 mn

Repos : 10 mn

Ingrédients pour ± 8 muffins

- 300 g de courgettes
- ½ botte d'aneth
- 300 g de patates douces
- 6 œufs
- 80 g d'emmental râpé
- Sel et poivre
- 300 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 2 tranches de saumon fumé

PANIER DE POISSON ET SES POMMES DE TERRE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Couteau à tomates
- Planche flexi
- Cuillère à mélanger
- MultiFlex Mini Princess

Préparation

1. Faites préchauffer **l'Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C.
2. Mélangez les petites pommes de terre dans **l'Ultimate mixing bowl 2 l** avec 1 c.à.c. d'huile et une pincée de sel. Faites-les cuire sur la grille de l'Air Fryer environ 6 mn à 180°C, en mélangeant à mi-cuisson.
3. Coupez les tomates cerises en 4 et la mozzarella en petites morceaux sur la **Planche flexi** à l'aide du **Couteau à tomates**. Coupez les poivrons rouges et verts en petits cubes.
4. Mélangez les légumes coupés, la mozzarella, le fromage blanc, le parmesan, l'origan, le paprika, le sel, le poivre et 1 cuiller à café d'huile dans le même Ultimate Mixing Bowl 2 l.
5. Placez le cabillaud au centre du **MultiFlex Mini Princess**, versez le mélange aux légumes et placez les pommes de terre précuites autour.
6. Posez le Moule sur la grille de l'Air Fryer et faites cuire environ 14 mn à 180°C. (Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur du cabillaud qui ne doit pas être trop cuit).

Préparation : 30 mn

Cuisson : + 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 250 g de petites pommes de terre précuites
- 2 c.à.c. d'huile
- Sel et poivre
- 5 tomates cerises
- ½ boule de mozzarella
- ¼ de poivron rouge
- ¼ de poivron vert
- 1 c.à.s. de fromage blanc
- 1 cuiller à soupe de parmesan râpé
- ½ c.à.c. d'origan
- ½ c.à.c. de paprika en poudre
- 1 tranche de cabillaud (ou autre) (± 200 g)

PATATE DOUCE AVEC POIS CHICHES CROQUANTS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pinceau silicone
- Passoire double
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Lavez les patates douces, séchez-les et coupez-les en 2 (sans les éplucher).
2. Mélangez 2 cuillers à soupe d'huile d'olive avec du sel, du poivre, de l'origan et badigeonnez les patates douces avec le **Pinceau silicone**.
3. Mettez les pois chiches rincés à l'aide de la **Passoire double** dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**, ajoutez le reste d'huile d'olive, le piment doux, fermez et mélangez.
4. Déposez les patates douces sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
5. Ajoutez les pois chiches et poursuivez la cuisson environ 7 mn. Parsemez l'emmental à l'aide du **Moulin à Fromage** (facultatif) et finissez la cuisson environ 3 mn. Vérifiez la cuisson car le temps varie selon la taille des patates douces.
6. Mélangez le yaourt, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.
7. Dressez les patates douces avec les pois chiches et décorez avec les oignons ciselés.
8. Servez la sauce au yaourt à part.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 patates douces
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Origan
- 1 c.à.c. de piment doux ou fumé
- 1 petite boîte de pois chiches
- 30 g d'emmental (facultatif)
- 125 g de yaourt
- 1 c.à.s. de moutarde forte
- Le jus d'½ citron
- 2 oignons nouveaux

PATATES DOUCES GARNIES

Tupperware®

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pinceau silicone
- SuperSonic™ Chopper Medium

Préparation

1. Lavez les patates douces et séchez-les.
2. Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive avec le **Pinceau silicone** et piquez le dessus plusieurs fois avec une fourchette.
3. Placez-les dans l'**Air Fryer 3 l** préchauffé 5 mn à 180°C et faites-les cuire environ 30 mn. (Le temps de cuisson dépend de la taille des patates douces).
4. Hachez finement dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** la ciboulette ciselée et le persil effeuillé. Réservez-en un peu pour la garniture.
5. Ajoutez aux herbes la chair d'avocat, le fromage blanc, un peu de jus de citron, le sel, le poivre et hachez grossièrement.
6. Retirez les patates douces cuites de l'Air Fryer 3 l et réservez-les au chaud.
7. Mettez le pavé de saumon à cuire dans l'Air Fryer en mode poisson (environ 15 mn à 180°C).
8. Ouvrez les patates douces en deux, saupoudrez l'intérieur de sel et de poivre, puis étalez la préparation à l'avocat.
9. Effilochez le saumon et répartissez-le sur l'avocat. Décorez avec une pointe de crème mélangée avec un peu de jus de citron, les herbes réservées et le poivre rouge. Versez un filet d'huile d'olive et servez.

Préparation : 30 mn

Cuisson : ± 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 patates douces de même taille
- Huile d'olive
- ¼ de botte de ciboulette
- ¼ de botte de persil
- 1 avocat mûr
- 1 pavé de saumon (± 150 g)
- 100 g de fromage blanc
- Du jus de citron
- Sel et poivre
- 1 c.à.s de crème fraîche épaisse
- ½ c.à.c de poivre rouge écrasé (chili flakes)

PAVE DE SAUMON AUX ASPERGES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Micro Urban family
- Pichet MicroCook 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Batteur

Préparation

1. Lavez les asperges et coupez légèrement le pied. Mettez-les dans le **Micro Urban Family** avec les pommes de terre rincées.
2. Placez un papier de cuisson sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**, posez dessus le pavé de saumon puis une rondelle de citron.
3. Lancez les cuissons simultanément des légumes (Micro Urban family) environ 15 mn à 900 watts et du saumon dans l'Air Fryer, environ 12 mn à 180°C. Laissez reposer 5 mn au chaud.
4. Mélangez dans le **Pichet MicroCook 1 l**, la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre avec le **Batteur**.
5. Faites chauffer la sauce par séquence de 30 s à 600 watts en fouettant entre chaque séquence pour que la sauce soit lisse et chaude sans bouillir.
6. Ajoutez l'aneth effeuillé et haché dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
7. Servez le pavé de saumon accompagné des légumes et de la sauce.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 17 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 1 pers.

- 1 pavé de saumon (± 250 g) (ou autre poisson)
- ± 8 fines asperges vertes
- 200 g de pommes de terre grenailles précuites
- 2 cuillers à soupe de mayonnaise
- 2 cuillers à soupe de moutarde
- 1 cuiller à soupe de jus de citron
- 2 cuillers à soupe de crème liquide
- Sel et poivre
- Aneth ou persil

PETITS PAINS GRATINÉS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à tomate
- Click & Scoop

Préparation

1. Entaillez le dessus des pains avec le **Couteau à tomate** et évidez-les à l'aide de la **Click & Scoop**.
2. Posez-les sur la grille de **l'Air Fryer 3 l**, mettez 10 g de dès de jambon dans chaque pain avec un peu de ciboulette, de fleur de sel et de poivre.
3. Cassez un petit œuf entier dans chaque pain et recouvrez avec 10 g de gruyère râpé.
4. Répartissez le reste de ciboulette sur le dessus et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
5. Saupoudrez un peu de fleur de sel dès la fin de la cuisson et servez immédiatement en ouvrant en deux pour laisser couler le jaune d'œuf, accompagné d'une salade verte.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 10 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 4 petits pains précuits (rayon boulangerie industrielle)
- 4 petits œufs
- 40 g de dès de jambon
- 40 g de gruyère râpé
- 2 c.à.c. de ciboulette ciselée
- Poivre et fleur de sel

Variantes : Si vous souhaitez un jaune d'œuf plus cuit prolongez la cuisson d'environ 3 mn.

PILONS DE POULET À L'AIL ET AU CITRON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Presse-ail

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l**.
2. Ajoutez les pilons de poulet, mélangez et laissez mariner environ 30 mn dans le réfrigérateur.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 200°C.
4. Placez les pilons de poulet sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites-les cuire environ 20 mn, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez immédiatement avec des pommes de terre vapeur ou grillées.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 pilons de poulet

Marinade

- 2 c.à.s. d'huile
- ½ citron non traité (zestes et jus)
- 2 gousses d'ail épluchées et pressées
- 1 c.à.s. de moutarde de Dijon
- 2 c.à.c. de paprika en poudre (facultatif)
- Sel et poivre

PILONS DE POULET BBQ



Préparation

1. Mélangez dans **l'Ultimate mixing bowl 3,5 l** tous les ingrédients de la marinade.
2. Ajoutez les pilons de poulet, fermez et mélangez bien pour que les pilons soient bien enrobés de marinade. Laissez mariner environ 30 mn au réfrigérateur.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
4. Placez les pilons de poulet sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 20 mn, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez immédiatement avec des pommes de terre grillées ou des frites.

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pilons de poulet

Marinade

- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de sucre roux
- 1 c.à.s. de paprika fumé
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- 1 c.à.c. de chili en poudre
- ½ c.à.c. d'oignon en poudre
- Sel et poivre

PILONS MARINES AUX AGRUMES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Hachez l'échalote épluchée dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
2. Lavez puis coupez avec le **Couteau tout usage** en rondelles 1 orange et 1 citron, et pressez les autres.
3. Dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** mettez les pilons de poulet, l'échalote hachée, le jus de l'orange et du citron, puis mélangez.
4. Ajoutez les épices de tandoori, le sel et le poivre, le sirop d'érable et pour finir les tranches d'agrumes, puis mélangez. Fermez et laissez mariner environ 30 mn.
5. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 200°C.
6. Versez les pilons dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire environ 25 mn en les retournant à mi-cuisson.
7. Servez immédiatement avec du riz basmati ou une purée de patate douce.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 25 mn

Repos : ± 30 mn

Ingédients pour 4 pers.

- 1 échalote
- 2 oranges
- 2 citrons verts
- 4 pilons de poulet
- 3 c.à.s. de sirop d'érable (ou de miel)
- 1 c.à.c. d'épices tandoori
- Sel et poivre

POISSON PANÉ - SAUCE TARTARE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- 3 Bols Aloha 450 ml
- SuperSonic™ Chopper Small
- DuoChef

Préparation

1. Epongez le poisson (frais ou décongelé) avec du papier absorbant et coupez-le en morceaux l'aide du **Couteau tout usage**.
2. Assaisonnez les morceaux avec du sel et du poivre.
3. Mettez dans 3 **Bols Aloha 450 ml**, la farine, l'œuf fouetté et le Panko.
4. Roulez les tranches de poisson dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le Panko.
5. Posez les morceaux de poissons sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 12 mn à 200°C en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec des frites (pour un fish & chips) ou une écrasée de pomme de terre, et une sauce tartare maison.

Préparation : 8 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 6 portions

- 250 g de poisson blanc sans arêtes (frais ou congelé)
- Sel et poivre
- 30 g de farine
- 1 œuf
- 60 g de Panko (ou chapelure maison)

Sauce tartare maison : Faites une mayonnaise en fouettant vivement 2 jaunes d'œufs, 50 ml de moutarde, du sel, du poivre et 50 ml d'huile dans le DuoChef, puis versez petit à petit par l'entonnoir tout en fouettant 250 ml d'huile. Hachez finement une échalote dans le SuperSonic™ Chopper Small avec des cornichons, des câpres, du persil et de la ciboulette ciselée. Ajoutez délicatement ce hachis à la mayonnaise. Conservez au réfrigérateur.

POMMES DE TERRE AU ROMARIN



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- SuperSonic™ Chopper Small

Préparation

1. Coupez les petites pommes de terre grenaille en deux sur le long et les grosses en quatre. Coupez l'oignon rouge en 8 morceaux.
2. Hachez grossièrement dans le **SuperSonic™ Chopper Small** le romarin effeuillé.
3. Mettez dans l' **Ultimate mixing bowl 3,5 l**, les pommes de terre coupées avec la moitié du romarin, 2 cuillères à café d'huile d'olive, le sel et le poivre, fermez et secouez pour que les pommes de terre soient bien enrobées.
4. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l**, les morceaux d'oignon avec le reste d'huile et de romarin, fermez et secouez.
5. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
6. Mettez-les pommes de terre dans le panier de l'Air Fryer 3 l et faites-les cuire environ 25 mn en mélangeant 2 à 3 fois en cours de cuisson.
7. Ajoutez l'oignon, mélangez et finissez la cuisson environ 15 mn.
8. Dégustez immédiatement.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 40 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 400 g de pommes de terre grenaille
- 2 branches de romarin
- 1 oignon rouge
- 3 c.à.c. d'huile d'olive
- Sel et poivre

POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 200°C.
2. Mélangez dans un **Ultimate Mixing Bowl 3,5 l** les pommes de terre grenailles coupées en 2 et l'huile d'olive. Lorsque les pommes de terre sont bien enrobées d'huile, ajoutez les autres ingrédients, sauf le persil, et mélangez de nouveau.
3. Placez les pommes de terre sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites-les cuire environ 20 mn, en les secouant à mi-cuisson.
4. Saupoudrez le persil haché et servez.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 à 3 pers.

- 225 g de petites pommes de terre (grenailles)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- 1 c.à.c. de mélange d'épices italiens
- 1 c.à.c. de mélange cajun
- Sel et poivre
- Persil haché (facultatif)

POMME DE TERRE GARNIE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate Mixing Bowl 1 l
- Presse-purée
- Spatule en silicone
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Lavez la pomme de terre et faites-la cuire sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, environ 30 mn à 190°C.
2. Coupez la pomme de terre en 2 dans la longueur, récupérez la chair à l'aide d'une cuiller sans percer la peau et écrasez-la en purée à l'aide du **Presse-purée** dans **Ultimate mixing bowl 1 l**.
3. Ajoutez les lardons fumés, la crème et mélangez bien avec la **Spatule en silicone**).
4. Ajoutez 30 g de comté râpé avec le **Moulin à Fromage** et mélangez bien.
5. Garnissez les deux moitiés de pomme de terre évidées du mélange. Creusez légèrement le centre déposez un œuf et saupoudrez le reste de comté.
6. Posez la pomme de terre garnie sur la grille de l'Air Fryer et faites gratiner environ 8 mn à 200°C.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 38 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 1 pers.

- 1 grosse pomme de terre
- 100 g d'allumettes de lardons fumés
- 30 g de crème liquide
- 50 g de comté
- 1 œuf
- Sel et poivre

Variantes : vous pouvez remplacer les lardons par des dés de jambon, de poulet cuit, de bacon, de saumon fumé, etc.

POULET À LA GRECQUE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Small
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Presse-ail
- Pinceau silicone
- Spatule en silicone

Préparation

1. Préparez une huile aux herbes dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l** avec l'huile d'olive, les gousses d'ail pressées dans le Presse-ail, l'origan, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez les cuisses de poulet avec cette huile grâce au **Pinceau silicone** et réservez le reste d'huile.
3. Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Lavez la courgette, le poivron et coupez-les en morceaux d'environ 2x2 cm. Épluchez l'oignon et coupez-le en morceaux.
4. Placez les pommes de terre dans le panier de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 5 mn à 180°C.
5. Ajoutez les autres légumes aux pommes de terre avec le reste d'huile aux herbes et mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
6. Déposez les pilons de poulet dessus et faites cuire environ 17 mn à 180°C.
7. Retirez le poulet de l'**Air Fryer**, remuez les légumes et replacez le poulet à l'envers sur les légumes.
8. Prolongez la cuisson environ 17 mn en ajoutant les tomates cerises 7 mn avant la fin de la cuisson.
9. Hachez finement le persil effeuillé et la feta dans le **SuperSonic™ Chopper Small**.
10. Saupoudrez les légumes et le poulet de ce mélange et servez bien chaud.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 34 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 4 pilons de poulet (ou 4 ailes)
- 250 g de pommes de terre roseval
- ½ courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 100 g de tomates cerises
- Persil frais
- 75 g de feta

Marinade

- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 c.à.c. d'origan
- Sel et poivre

POULET À LA MAROCAINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Cuillère Plate
- Ciseaux Multi-Usages
- Eplucheur universel
- Couteau à éplucher
- SuperSonic™ Chopper Small
- Pichet MicroCook 1 l
- Ultimate mixing bowl 1 l

Préparation

1. Epluchez, lavez et coupez la courgette en cubes d'environ 1,5 cm.
2. Mélangez dans un **Ultimate mixing bowl 1 l** les cubes de courgette, les oignons hachés dans le **SuperSonic™ Chopper Small**, les tomates, le thym, les épices, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
3. Mettez-les dans le panier de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
4. Coupez les blancs de poulet en lanières, ajoutez-les aux légumes, mélangez avec la **Cuillère Plate** et faites cuire environ 20 mn à 200°C, en mélangeant régulièrement.
5. Mélangez l'eau et le bouillon dans le **Pichet MicroCook 1 l**, et chauffez environ 5 mn à 600 watts.
6. Versez le bouillon bouillant dans le panier de l'Air Fryer, mélangez et laissez reposer environ 5 mn.
7. Servez chaud accompagné de semoule.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 30 mn

Repos : 5 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 250 g de tomates cerises
- 1 courgette
- 2 petits oignons
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Thym
- ½ c.à.c. de ras el hanout
- Sel et poivre
- 2 blancs de poulet
- 1 bouillon marmite fond de volaille
- 200 ml d'eau

Astuce : variez les saveurs en variant les légumes : carottes, pois chiches, raisins secs (à ajouter dans le bouillon)... et les épices.

POULET À L'ANANAS

Tupperware®

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à éplucher
- Planche flexi
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Coupez 2 à 3 tranches d'ananas en cubes avec le **Couteau à éplucher** sur la **Planche flexi**.
2. Coupez en morceaux les blancs de poulet.
3. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 3,5 l**, le miel, le curry, les dés d'ananas et le poulet..
4. Faites préchauffer **l'Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C.
5. Mettez sur la grille de l'Air Fryer le poulet et l'ananas marinés et faites cuire environ 10 mn (selon la taille des morceaux de poulet) à 180°C.
6. Servez bien chaud accompagné de frites de patates douces ou de légumes grillés.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 9 mn

Ingrédients pour 1 pers.

- 100 g d'ananas (en conserve égoutté)
- 150 g de blancs de poulet
- 1 c.à.s. de miel
- 1 c.à.c. de curry en poudre

POULET À L'ITALIENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Presse-ail

Préparation

1. Pressez l'ail avec le **Presse-ail** dans un **Ultimate mixing bowl 2 l**. Ajoutez le reste des ingrédients de la marinade et mélangez.
2. Ajoutez les blancs de poulet préalablement piqués avec une fourchette pour que la marinade s'infiltre bien dans la chair. Retournez-les plusieurs fois pour qu'ils soient bien enrobés de marinade et laissez-les mariner, couvert, environ 30 mn.
3. Dans l'**Air Fryer 3 l** préchauffé 5 mn à 190°C, mettez les blancs de poulet sur la grille et faites-les cuire environ 12 mn en les retournant à mi-cuisson.
4. Servez les blancs de poulet bien chauds avec une salade d'orzo (pâte en forme de riz) au basilic

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 12 mn

Repos : 30 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 blancs de poulet
(± 280 g)

Marinade

- 1 petite gousse d'ail
- 3 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de vinaigre de vin rouge
- ½ c.à.c. de miel
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 c.à.c. d'origan séché
- Sel et poivre

Salade de pâte à la grecque : Mélangez des pâtes cuites et refroidies (type fusilli) avec des cubes de concombre, des olives noires, des morceaux de feta, des tomates cerise et une vinaigrette à base d'huile d'olive et de citron.

POULET AU JAMBON DE PARME ET LÉGUMES

Tupperware®

Produits utilisés

- Couteau tout usage
- Mando junior
- Bol Espace 300 ml
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Eplucheur universel
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Coupez la carotte épluchée en rondelles moyennes avec le **Mando junior** et mélangez-les dans le **Bol Espace 300 ml** avec du sel, du poivre et 1 c.à.s. d'huile d'olive.
2. Prélevez les bouquets du brocoli lavé avec le **Couteau Tout usage** et mélangez-les avec 1 c.à.s. d'huile d'olive dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l**.
3. Coupez les pommes de terre en tranches épaisses et mélangez-les dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l** avec ½ c.à.s. d'huile d'olive et les herbes de Provence.
4. Coupez le blanc de poulet en 4 morceaux et enveloppez-les de jambon de Parme.
5. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C.
6. Faites cuire les pommes de terre et les carottes dans l'Air Fryer environ 8 mn à 180°C, puis ajoutez le brocoli et prolongez la cuisson environ 4 mn.
7. Ajoutez le poulet et finissez la cuisson environ 6 mn.
8. Servez bien chaud.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 carotte
- ½ brocoli
- 300 g de pommes de terre grenailles
- 1 blanc de poulet
- 4 tranches de jambon de Parme
- Sel et poivre
- 2,5 c.à.s. d'huile d'olive
- Herbes pour poulet
- Herbes de Provence

Variante italienne : vous pouvez remplacer le poulet par du mignon de porc ou de veau et servir avec des pâtes et une sauce à la sauge (125 ml de crème liquide infusée avec des feuilles de sauge, salée, poivrée et chauffée environ 4 mn à 600 watts).

POULET AU PARMESAN



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- Rouleau à pâtisserie
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Coupez le poulet en deux dans la longueur, puis écrasez-le avec **Rouleau à pâtisserie** rempli d'eau froide pour qu'ils fassent environ 1 cm d'épaisseur.
2. Dans une assiette creuse, mélangez la farine, du sel et du poivre, dans une 2^{ème}, fouettez l'œuf et dans une 3^{ème}, mélangez le Panko, le parmesan, l'origan et l'ail.
3. Trempez chaque morceau de poulet dans la farine (tapotez pour supprimer l'excédent), puis dans l'œuf puis dans le Panko mélangé. Les morceaux de poulet doivent être bien enrobés.
4. Vaporisez les deux côtés des blancs de poulet panés avec de l'huile de cuisson et placez-les sur la grille, de **l'Air Fryer 3 l** préchauffé 5 mn à 190°C. Faites-les cuire environ 6 mn, retournez-les et finissez la cuisson environ 3 mn.
5. Etalez sur le dessus de chaque morceau de poulet, de la sauce Marinara, saupoudrez délicatement la mozzarella râpée sur la sauce et faites cuire environ 4 mn ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
6. Servez bien chaud avec des pâtes.

Sauce Marinara : Faites cuire environ 3 mn à 600 watts dans le **Pichet MicroCook 1 l**, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive et 1 gousse d'ail épluchée et hachée. Ajoutez 1 boîte de concassée de tomate (400 g), 2 cuillers à café de sucre, du sel, du poivre et mélangez. Couvrez et faites cuire ± 20 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez ½ botte de basilic ciselé et mélangez. Laissez refroidir et conservez au réfrigérateur.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 13 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 beau blanc de poulet (± 150 g)
- 30 g de farine
- Sel et poivre
- 1 œuf (gros)
- 45 g de Panko (ou chapelure maison)
- 2 cuillers à soupe de parmesan fraîchement râpé
- 1 cuiller à soupe d'origan séché
- ½ cuiller à café d'ail en poudre (facultatif)
- Spray d'huile de cuisson
- 4 cuillers à soupe de sauce Marinara (ou autre selon vos goûts)
- 4 cuillers à soupe de mozzarella râpé

SALADE AUX ŒUFS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pince double
- SuperSonic™ Chopper Large

Préparation

1. Mettez les œufs entiers sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites-les cuire environ 13 mn à 130°C. Veillez à laisser de l'espace entre les œufs si vous en cuisez plus que 8.
2. A la fin de la cuisson, mettez les œufs délicatement avec la **Pince double** dans un bol rempli de glaçons environ 5 mn avant de les écaler délicatement.
3. Hachez le céleri et les oignons nouveaux avec le **SuperSonic™ Chopper Large**.
4. Ajoutez les œufs, la mayonnaise, la moutarde, les épices et mixez grossièrement.
5. Laissez reposer au moins 20 mn au réfrigérateur avant de déguster avec des pommes de terre vapeur ou des légumes grillés.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 13 mn

Repos : ± 25 mn

Ingrédients pour 2 à 3 pers.

- 8 gros œufs
- 120g tasse de mayonnaise
- 1 c.à.c. de moutarde de Dijon
- 2 tiges d'oignons verts
- 2 branches de céleri
- ¼ c.à.c. de paprika
- ⅛ c.à.c. de poivre noir moulu
- ¼ c.à.c. de sel
- ½ c.à.c. d'aneth frais

Retrouvez la cuisson des œufs en p 6.

Variante : vous pouvez ajouter des pommes de terre et carottes cuites à la vapeur (Micro Urban family) avant de mixer grossièrement.

SANDWICH D'AUBERGINES PANÉES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- MandoChef
- Couteau à tomates
- Moulin à Fromage
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Ultimate mixing bowl 1 l

Préparation

1. Lavez l'aubergine, éboutez-la et coupez-la en tranches d'environ 0,5 cm avec le **MandoChef**.
2. Coupez la mozzarella en tranches avec le **Couteau à tomates**.
3. Déposez sur la moitié des tranches d'aubergine un morceau de jambon et une tranche de mozzarella. Recouvrez-les avec les tranches d'aubergine restantes pour faire des sandwich et pressez légèrement.
4. Râpez le parmesan dans le **Moulin à Fromage** et mélangez-le avec la chapelure dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l**.
5. Fouettez dans l' **Ultimate mixing bowl 1 l**, les œufs, le sel et le poivre.
6. Passez les sandwichs d'aubergine dans la farine, dans les œufs, puis dans la panure. Répétez l'opération pour bien faire adhérer la panure.
7. Déposez côte à côte les sandwichs dans le panier de **l'Air Fryer 3 l**, vaporisez d'huile (facultatif) faites cuire environ 20 mn à 200°C en les retournant à mi-cuisson et en vaporisant de nouveau d'huile (facultatif).
8. Répétez l'opération pour cuire tous les sandwichs d'aubergine.
9. Servez en entrée ou en lunch léger avec une salade de roquette et de tomates cerises.

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 aubergine longue
- 100 gr jambon cuit ou italien
- 1 boule de mozzarella
- 3 œufs
- 30 g de farine
- 50 g de parmesan
- 50 g de chapelure maison
- Sel et poivre
- Spray d'huile d'olive (facultatif)

SANDWICHS GOURMANDS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Planche Flexi
- Couteau à tomates
- Couteau tout usage

Préparation

1. sur la **Planche Flexi** la tomate avec le **Couteau à tomate** en 4 rondelles épaisses et les tranches de jambon en 2 à l'aide du **Couteau tout usage**.
2. Montez les sandwiches en alternant 2 fois : pain, fromage, jambon, tomate et salade. Finissez par une tranche de pain.
3. Placez un sandwich sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 180°C.
4. Retirez délicatement le sandwich et réservez-le au chaud. Faites de même avec l'autre en réduisant légèrement le temps de cuisson, l'Air Fryer 3 l étant déjà chaud.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 6 grandes tranches de pain de mie ou autre pain
- 2 grandes tranches de jambon blanc
- 4 tranches de fromage à croque-monsieur
- 1 belle tomate
- Quelques feuilles de salade

Variante Sandwich savoyard : remplacez le jambon blanc par du jambon cuit et le fromage par du fromage à raclette nature ou parfumé (au choix).

SAUMON CROUSTILLANT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 1 l
- Pinceau silicone
- Spatule en silicone

Préparation

1. Assaisonnez le saumon des deux côtés avec du sel et du poivre.
2. Mélangez l'huile d'olive, la moutarde et le sucre sand un **Ultimate mixing bowl 1 l**.
3. Badigeonnez le dessus des morceaux de saumon avec ce mélange à l'aide du **Pinceau silicone**.
4. Placez les morceaux de saumon sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites-les cuire environ 12 mn à 200°C pour que le dessus soit brun et croustillant.
5. Laissez reposer environ 2 mn et servez le saumon avec du citron et saupoudré de graines de sésame.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 12 mn

Repos : ± 2 mn

Ingédients pour 2 pers.

- 2 morceaux de saumon (± 180 g chacun)
- Sel et poivre
- 2 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 1 cuiller à soupe de moutarde
- 1 cuiller à soupe de sucre roux
- Graines de sésame (facultatif)

SCOTTISH EGGS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Hachoir AdaptaChef
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Hachez le veau dans le **Hachoir AdaptaChef** muni de la grille fine.
2. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l** le veau haché, la chair à saucisse, le persil ciselé, la moutarde, le sel et le poivre. Divisez cette préparation en 8 portions égales.
3. Découpez 8 carrés de film étirable et étalez sur chaque carré une portion de viande avec la **Spatule en silicone**.
4. Déposez 1 œuf dur sur chaque portion de viande étalée et formez des boules en vous aidant du film étirable de façon à bien recouvrir chaque œuf de farce.
5. Mettez de la farine dans une assiette creuse, les œufs battus dans une 2^{ème} assiette creuse et la chapelure dans une 3^{ème} assiette.
6. Passez chaque boule de viande dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure.
7. Faites cuire les boulettes 4 par 4 sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, environ 15 mn à 200°C.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 8 œufs durs*
- 300 g d'escalope de veau
- 300 g de chair à saucisse
- Persil
- 2 c.à.s. de moutarde
- ± 30 g de farine
- 2 œufs
- ± 60 g de chapelure maison

* Retrouvez la cuisson des œufs en p6

SPIRALES DE POMMES DE TERRE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Set Spiralizer AdaptaChef
- Eplucheur universel
- Pinceau silicone

Préparation

1. Epluchez et lavez les pommes de terre.
2. Découpez-les en spirales avec le **Spiralizer AdaptaChef** après avoir inséré une brochette dans l'orifice prévu à cet effet
3. Badigeonnez avec le **Pinceau silicone** les spirales d'huile et saupoudrez d'épices ou d'herbes de Provence, selon vos goûts.
4. Posez les spirales sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 18 mn à 200°C en les retournant à mi-cuisson.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 4 grosses pommes de terre à frite
- 4 brochettes en bois
- Huile
- Épices ou herbes de Provence

STEAKS DE LÉGUMES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Maxi Cuiseur à grains
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l
- Tour à croq
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mélangez dans le **Maxi Cuiseur à grains** les lentilles, le boulgour et l'eau, puis faites cuire environ 14 mn à 600 watts.
2. Lavez les légumes épluchés. Hachez avec le **SuperSonic™ Chopper Large** le poireau, la carotte, l'oignon et le gingembre.
3. Mélangez dans le **Pichet MicroCook 1 l** le hachis de légume avec le beurre et faites cuire environ 5 mn à 600 watts.
4. Ajoutez les lentilles et le boulgour cuits, puis mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
5. Ajoutez la maïzena, le concentré de tomates, les épices, la coriandre, le sel, le poivre, le piment d'Espelette et mélangez pour avoir une préparation homogène.
6. Faites des steaks de légumes avec la **Tour à croq** et l'insert rectangle.
7. Placez les steaks de légumes sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 8 mn à 180°C.
8. Mélangez le yaourt avec le jus de citron, le sel, le poivre et la coriandre ciselée.
9. Servez avec la sauce au yaourt.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 75 g de lentilles corail
- 90 g de boulgour
- 300 ml d'eau
- ½ poireau
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1 cm de gingembre frais
- 2 c.à.s. de maïzena
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 1 c.à.c. de curry
- ½ c.à.c. de cumin
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre
- Piment d'Espelette
- 20 g de beurre

Sauce au yaourt

- 1 yaourt grec
- le jus d'½ citron
- Coriandre ciselée.

STEAKS DE THON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Tour à croq
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mixez ensemble le thon égoutté et le pain de mie dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Ajoutez l'œuf, l'huile, le sel, le poivre, le paprika et mixez de nouveau.
3. Façonnez des steaks avec le **Tour à croq** muni de l'insert rectangle).
4. Posez les steaks de thon sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 minutes à 200°C.
5. Dégustez sans attendre.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 10 mn

Ingrédients pour 4/5 pers.

- 1 grosse boîte de thon au naturel (280g égoutté)
- 3 tranches de pain de mie sans croûte
- 1 œuf
- 25 ml d'huile
- Sel et poivre
- Paprika (facultatif)

TARTINES FAÇON FAJITAS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Couteau tout usage

Préparation

1. Faites cuire sur la grille de l'Air Fryer 3 l, les 4 aiguillettes de poulet environ 5 mn à 200°C.
2. Mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** l'avocat et le fromage frais pour obtenir un mélange homogène.
3. Sortez les aiguillettes de l'Air Fryer. Disposez sur la grille les tartines de pain aux céréales et mettez-les à toaster environ 2 mn à 180°C.
4. Sur chaque tartine toastée, répartissez le mélange à l'avocat puis disposez 2 lamelles de poivrons rouge, une aiguillette de poulet et recouvrez de gruyère râpé (10 g par tartine).
5. Saupoudrez de paprika et faites cuire environ 5 mn à 180°C.
6. Dégustez immédiatement.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 4 aiguillettes de poulet (± 25 g chacune)
- 4 tranches de pain aux céréales
- 8 lamelles de poivron rouge
- ½ avocat
- 25 g de fromage frais
- 40 g de gruyère râpé

Variantes : Remplacez les aiguillettes par ½ tranche de filet de poulet / Remplacez le poivron par des tomates confites / Remplacez le paprika par du piment / Remplacez le poulet et le paprika par du saumon fumé et du curry.

« TENDERS » DE POULET



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Batteur
- Spatule en silicone

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** à l'aide du **Batteur**.
2. Ajoutez le poulet coupé en morceaux et mélangez avec la **Spatule en silicone**. Laissez mariner si possible 2 h au réfrigérateur pour obtenir un résultat très tendre et parfumé.
3. Egouttez les morceaux de poulet, puis trempez-les dans la farine, puis dans les œufs battus, puis roulez-les dans les pétales de maïs grossièrement concassés.
4. Disposez 1/3 des morceaux de poulet sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, pulvérisez un peu d'huile sur les morceaux de poulet panés et faites cuire environ 15 mn à 200°C.
5. Faites de même avec tous les morceaux de poulet et servez immédiatement seul ou avec une mayonnaise.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 15 mn

Repos : ± 2 h

Ingrédients pour 6 pers.

- 700 g de filets de poulet
- ± 100 g de farine
- 2 œufs
- ± 50 g de pétales de maïs non sucrés (Corn flakes)
- Spray d'huile

Marinade

- 600 g de lait
- 2 c.à.c. de paprika
- 1 c.à.c. d'ail en poudre
- 2 c.à.s. de miel liquide

TERRINE DE POISSON SAUCE CURRY



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l
- Cocotte UltraPro 500 ml
- Spatule en silicone
- Pinceau silicone

Préparation

1. Epluchez la carotte, l'échalote, coupez-les en morceaux et hachez-les dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
2. Faites-les cuire avec le beurre dans le **Pichet MicroCook 1 l**, environ 5 mn à 600 watts.
3. Hachez le poisson dans le SuperSonic™ Chopper Large et ajoutez-le aux légumes, avec la crème, les œufs, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Mélangez bien avec la **Spatule en silicone**.
4. Huilez une **Cocotte Ultra Pro 500 ml** avec le **Pinceau silicone** et versez la préparation aux légumes et poisson.
5. Posez la terrine sans couvercle dans le panier de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 25 mn à 180°C en surveillant la cuisson.
6. Chauffez la crème liquide mélangée au curry avec le Pichet MicroCook 1 l propre environ 1 mn 30 à 600 watts.
7. Servez la terrine avec la sauce curry.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 32 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 carotte (± 75 g)
- 1 échalote
- 15 g beurre
- 250 g de poisson (cabillaud ou autre poisson blanc)
- 150 ml de crème liquide
- 2 œufs
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Huile (pour terrine)

Sauce au curry

- 100 ml de crème liquide
- 1 c.à.c. de curry en poudre

TERRINE MONTAGNARDE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Mando junior
- Cocotte UltraPro 500 ml
- SuperSonic™ Chopper Small
- Shaker 350 ml

Préparation

1. Emincez avec le **Mando junior** les légumes épluchés et lavés.
2. Dans une **Cocotte UltraPro 500 ml** alternez les légumes et le fromage en morceaux.
3. Hachez dans le **SuperSonic™ Chopper Small** l'ail et l'échalote, épluchés.
4. Mélangez-les dans le **Shaker 350 ml** avec l'huile, la crème, le sel, le poivre et le thym. Versez dans la terrine.
5. Mettez la terrine sans Couvercle sur la grille de **l'Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 25 mn à 180°C (en surveillant la cuisson).

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 25 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 pommes de terre
- 1 carotte
- 180 g de fromage à raclette
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 2 cuillers à café d'huile d'olive
- 2 cuillers à soupe de crème liquide
- Sel et poivre
- Thym émietté

Variante : Ajoutez des dés de jambon ou des lardons fumés aux légumes.

TOASTS À LA BRANDADE DE NÎMES



Produits utilisés

- Air Fryer
- Couteau à pain
- Pinceau Silicone
- Moulin à Fromage

Préparation

1. Faites préchauffer environ 5 mn, l'**Air Fryer** à 180°C.
2. Coupez la baguette en rondelles avec le **Couteau à pain**.
3. Mélangez l'huile avec la moitié du persil finement ciselé et badigeonnez-en les morceaux de pain avec le **Pinceau silicone**.
4. Déposez une petite cuiller de brandade sur chaque morceau de pain et un peu de gruyère râpé avec le **Moulin à Fromage**.
5. Saupoudrez de persil ciselé et faites cuire environ 5 mn sur la grille de l'Air Fryer préchauffé. Réservez au chaud. Faites de même avec les toasts restants.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 baguette
- 50 ml d'huile
- 10 brins de persil lavé et effeuillé
- 1 pot de brandade de morue de Nîmes (± 125 g)
- 50 g de gruyère

Variante : Ajoutez sous la brandade une rondelle de tomate ou un anchois à l'huile. Réduisez légèrement la cuisson.

TOAST FAÇON FLAMMEKUECHE



Produits utilisés

- SuperSonic™ Chopper Large
- Air Fryer 3 l
- Moulin à Fromage
- Spatule en silicone

Préparation

1. Râpez l'emmental dans le **Moulin à Fromage**.
2. Hachez finement l'oignon et le jambon coupés en morceaux dans le **SuperSonic™ Chopper Large**.
3. Ajoutez la crème, le fromage, le sel, le poivre et mélangez.
4. Recouvrez chaque tranche de pain avec ce mélange et faites cuire sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 10 mn à 170°C.
5. Selon la taille des tranches de pain, cuisez en 2 fois.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 10 mn

Ingrédients pour 4 toasts

- 50 g d'emmental
- ½ oignon épluché
- 100 g de jambon fumé
- 100 g de crème fraîche entière épaisse
- Sel et poivre
- 4 tranches de pain frais (ou pain de mie)

VEGAN BURGER



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l

Préparation

1. Rincez et égouttez les haricots. Ecrasez la moitié en purée dans l' **Ultimate Mixing Bowl 3,5 l**.
2. Ajoutez à la purée de haricots, le reste des haricots, les autres ingrédients (sauf ceux pour le service) et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Faites 4 galettes égales (environ 7 cm de diamètre et 3 cm d'épaisseur).
3. Réchauffez les pains à burger sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 190°C. Réservez-les au chaud.
4. Placez les galettes sur la grille de l'Air Fryer 3 l et faites cuire environ 12 mn à 190°C, en les retournant à mi-cuisson.
5. Garnissez les pains à burger avec la sauce et l'accompagnement de votre choix et, une galette cuite. Dégustez immédiatement.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 22 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 210 g d'haricots noirs cuits (ou haricots rouges)
- 120 g de purée de patates douces*
- 130 g de riz complet cuit
- 20 g de vert d'oignon nouveau
- 30 g de purée d'amandes
- 1 cuiller à café de graines de cumin
- ½ cuiller à soupe de paprika fumé
- Sel et poivre

Pour servir :

- 4 pains à burgers
- Accompagnement au choix : tomate, oignon rouge, avocat, laitue...
- Sauces au choix : ketchup, barbecue, mayonnaise....

*Faites cuire à la vapeur ou dans l'eau, une petite patate douce épluchée et coupée en morceaux. Egouttez-la et écrasez-la en purée avec le **Presse-purée**.

ANANAS CARAMÉLISÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à pain
- Planche flexi

Préparation

1. Epluchez l'ananas avec le **Couteau à pain** et supprimez le cœur avec un vide-pomme.
2. Enrobez l'ananas de sucre et placez-le sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**.
3. Faites cuire environ 24 mn à 180°C en retournant l'ananas à mi-cuisson. Laissez l'ananas finir de cuire environ 10 mn dans l'Air Fryer 3 l éteint.
4. Coupez l'ananas en tranches et servez-le avec du sorbet à la noix de coco

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 24 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 ananas moyen
- 30 g de sucre roux
- Sorbet noix de coco

BOULES DE COCO

Tupperware®

Produits utilisés

- DuoChef
- Spatule en silicone
- Click & scoop
- Multiflex Mini Princess
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Fouettez les blancs d'œufs dans le **DuoChef**, la vanille, le miel et la coco râpée pour obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez le sucre et mélangez avec la **Spatule en silicone** jusqu'à ce que la mixture soit collante.
3. Formez environ 9 boules avec le **Click & scoop** et placez-les sur un morceau de feuille de cuisson posé sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**.
4. Faites dorer les boules de coco environ 5 mn à 180°C, puis baissez la température à 140°C et faites cuire environ 15 mn.

Préparation : 30 mn

Cuisson : ± 20 mn

Ingrédients pour 9 boules

- 2 blancs d'œufs
- Quelques gouttes de vanille liquide
- 1 c.a.c. de miel liquide
- 100 g de coco râpé
- 120 g de sucre

CRUMBLE ANANAS – RAFFAELLO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Passoire double
- Couteau tout usage
- Planche flexi
- Cocotte UltraPro 500 ml
- SuperSonic™ Chopper Large
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Egouttez les rondelles d'ananas (environ 7 rondelles) dans la **Passoire double** et découpez-les en morceaux sur la **Planche flexi** avec le **Couteau tout usage**.
2. Mettez-les dans une **Cocotte UltraPro 500 ml** et saupoudrez la moitié de la noix de coco râpée.
3. Mixez dans le **SuperSonic™ Chopper Large** les boules de Raffaellos, le reste de noix de coco râpée, le beurre et la farine pour obtenir une pâte à crumble.
4. Répartissez la pâte en miettes grossières sur les ananas. Posez la terrine sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 7 mn à 180°C sans le couvercle.
5. Faites chauffer dans le **Pichet MicroCook 1 l** environ 1 mn 30 à 600 watts, la crème de coco mélangée avec le sucre vanillé.
6. Répartissez le crumble d'ananas dans 4 assiettes et servez avec la crème de coco chaude.
7. Agrémentez à souhait avec un Raffaello ou une boule de glace coco.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 7 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 250 g d'ananas en rondelles (conserves)
- ± 20 g de noix de coco râpée
- 10 boules de Raffaello (confiserie)
- 40 g de beurre doux mou (non fondu)
- ± 25 g de farine
- 100 ml de crème de coco
- 1 sachet de sucre vanillé

CRUMBLE AUX FRUITS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau tout usage
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Cocotte UltraPro 500 ml

Préparation

1. Faites préchauffer **l’Air Fryer** 5 mn à 180°C.
2. Mélangez dans **l’Ultimate mixing bowl 2 l** la farine, le beurre mou coupé en morceaux et le sucre cassonade.
3. Coupez les pommes en cubes (ou les fraises dans le sens de la hauteur) et mettez-les dans une **Cocotte Ultra Pro 500 ml**.
4. Recouvrez avec la pâte à crumble en faisant des miettes grossières.
5. Mettez la terrine sans Couvercle dans le panier de l’Air Fryer et faites cuire, environ 15 mn à 160°C.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 1 à 2 pers.

- 75 g de farine
- 75 g de beurre mou
- 75 g de sucre cassonade
- 100 g de pommes et framboises (ou fraises)

Astuce : Faites la pâte à crumble en mixant tous les ingrédients, sauf les fraises dans le **SuperSonic™ Chopper Large**

Variantes : vous pouvez varier les saveurs en changeant les fruits et parfumer avec du basilic, de la vanille ou du poivre de Sichuan.

GRANOLA À LA PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- Pichet MicroCook 1 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Presse-purée
- Spatule en silicone
- Universal jar 325 ml

Préparation

1. Épluchez la patate douce avec **l'Éplucheur universel** et coupez-la en morceaux.
2. Faites cuire les morceaux dans le **Pichet MicroCook 1 l**, environ 7 mn à 600 watts selon la taille des morceaux. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les morceaux doivent être tendres, sinon prolongez la cuisson.
3. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 6 mn à 150°C.
4. Mettez-les morceaux de patate douce cuits dans un **Ultimate mixing bowl 3,5 l** et écrasez-les en purée avec le **Presse-purée**.
5. Ajoutez l'huile de coco et mélangez avec la **Spatule en silicone**. Ajoutez tous les ingrédients restants et mélangez bien pour avoir une préparation homogène.
6. Placez la moitié du mélange dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire environ 20 mn à 150°C en mélangeant à mi-cuisson. Réservez.
7. Faites cuire le reste de la préparation.
8. Laissez refroidir le Granola et conservez-le à l'abri de l'humidité dans un **Universal jar 325 ml**.
9. A consommer sans modération au petit déjeuner ou au goûter.

Préparation : 13 mn

Cuisson : ± 47 mn

Ingrédients pour 6 portions

- 1 patate douce
- 60 g d'huile de coco
- 240 g de flocons d'avoine
- 13 g de graines de courge
- 13 g de pignons de pin
- 13 g de noisettes grillées et hachées
- 13 g de graines de tournesol
- 1 cuiller à soupe de sucre vanillé maison
- 2 cuillers à soupe de miel liquide

MINI APFELSTRUDELS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol Espace 300 ml
- Ultimate mixing bowl 1 l
- SuperSonic™ Chopper Medium
- Couteau à éplucher
- Pinceau silicone
- Ramequin 200 ml
- DuoChef

Préparation

1. Mettez les raisins secs à tremper avec le rhum dans le **Bol Espace 300 ml** environ 10 mn.
2. Dans un **Ultimate mixing bowl 1 l**, mélangez la pomme épluchée et mixée dans le **SuperSonic™ Chopper Medium** avec les raisins secs égouttés le sucre et la cannelle.
3. Découpez 8 bandes dans la pâte filo avec le **Couteau à éplucher** et huilez les bords des bandes avec le **Pinceau silicone**.
4. Déposez une cuiller à soupe de pomme sur chaque bande (restez à environ 3 cm du bord et à 5 cm du bas) puis roulez la bande presque jusqu'en haut. À chaque rotation, pressez un peu la pâte. Huilez le bord supérieur et fermez. Répétez l'opération 8 fois.
5. Posez 4 apfelstrudels fermeture dessous sur la grille de l'**Air Fryer 3 l**, badigeonnez le dessus d'un peu d'huile et saupoudrez d'amandes.
6. Faites cuire environ 12 mn à 180°C. Répétez l'opération avec les 4 autres strudels.
7. Fouettez en chantilly la crème et le sucre glace dans le **DuoChef**.
8. Servez les apfelstrudels avec la chantilly, de la glace vanille et saupoudrés de sucre glace.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 12 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 2 c.à.s de raisins secs
- 2 c.à.s de rhum brun
- 1 pomme
- 200 ml de crème liquide entière très froide
- 1 c.à.s de sucre glace
- Glace à la vanille
- Huile neutre
- 1 feuille de pâte Filo
- 1 c.à.c de cannelle
- 2 c.à.s d'amandes râpées
- Service : glace vanille et sucre glace

MUFFINS AUX POMMES ET AU CHOCOLAT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- Couteau à éplucher
- SuperSonic™ Chopper Medium

Préparation

1. Réservez $\frac{1}{4}$ de pomme épluchée avec l'**Éplucheur universel** et mixez finement le reste avec les autres ingrédients dans le **SuperSonic™ Chopper Medium**.
2. Versez la préparation dans 4 moules à muffins et répartissez dessus le $\frac{1}{4}$ de pomme réservée coupée en lamelles avec le **Couteau à éplucher**.
3. Faites cuire les muffins sur la grille de l'**Air Fryer 3 l** environ 18 mn à 180°C.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 18 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 pomme
- 85 g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 œuf
- 125 g de lait
- 1 cuiller à café de levure chimique
- 1 cuiller à café de cannelle
- 20 g de chocolat noir dessert à 70 %
- 1 cuiller à café de miel
- une pincée de sel

PAIN À LA BIÈRE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Fouet Souple

Préparation

1. Faites préchauffer **l’Air Fryer 3 l**, 5 mn à 190° C.
2. Mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre dans l’**Ultimate mixing bowl 3,5 l** avec le **Fouet Souple**
3. Versez la bière et mélangez pour obtenir une préparation homogène.
4. Versez la pâte dans le panier de l’Air Fryer et faites cuire environ 30 mn à 190°C.
5. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 25 mn

Ingrédients pour 1 pain

- 175 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- ± 2 g de sel
- ± 12 g de sucre
- 165 ml de bière

Variantes : Vous pouvez ajouter dans la pâte : 35 g de graines (sésame, tournesol, courge...) ou de cerneaux de noix, ou d’olives dénoyautées, égouttées et hachées grossièrement ou de tomates séchées hachées grossièrement.

PETIT PAIN BRIOCHÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol Aloha 2 l
- Pinceau silicone

Préparation

1. Mélangez dans un **Bol Aloha 2 l** le lait tiède, le sucre et la levure.
2. Ajoutez l'œuf et le beurre mou, puis mélangez.
3. Ajoutez la farine et le sel et pétrissez à la main environ 10 mn.
4. Couvrez et laissez gonfler environ 1 h à température ambiante (la pâte doit doubler de volume).
5. Sortez la pâte du bol, étalez-la à la main, puis divisez-la en 9 portions. Roulez chaque portions en boule.
6. Déposez les 9 boules dans le panier légèrement huilé avec le **Pinceau silicone** de **l'Air Fryer 3 l**.
7. Laissez pousser encore 30 mn puis dorez la pâte avec l'œuf mélangé au lait avec le Pinceau silicone.
8. Faites cuire environ 30 mn en mode pâtisserie à 170°C.

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 30 mn

Repos : ± 1 h 30

Ingrédients pour 8 pers.

- 250 ml de lait tiède
- 20 g de sucre
- 5 g de levure sèche (active ou instantanée en granules)
- 1 œuf
- 60 g de beurre
- 400 g de farine
- 3 g de sel
- Dorure : 1 œuf + 10 ml de lait

POMME FEUILLETÉE CŒUR CHOCOLAT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Éplucheur universel
- Couteau tout usage
- Planche flexi
- Pinceau silicone

Préparation

1. Epluchez les pommes avec **l'Éplucheur universel** et évidez-les avec un vide-pomme.
2. Coupez des bandes régulières dans la pâte feuilletée avec le **Couteau tout usage et la Planche flexi**.
3. Entourez chaque pomme de pâte feuilletée en veillant à bien souder le bas des pommes.
4. Badigeonnez les pommes feuilletées de jaune d'œuf avec le **Pinceau silicone** et saupoudrez de sucre.
5. Mettez 2 carrés de chocolat dans le centre évidé de chaque pomme et faites cuire environ 15 mn à 180°C dans l'**Air Fryer 3 l**.
6. Dégustez-les tièdes, seules ou accompagnées d'une crème anglaise.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 2 belles pommes (Golden, Royal Gala, Pink Lady ou Granny Smith)
- 1 pâte feuilletée (± 230 g)
- 1 jaune d'œuf
- 3 c.à.s.de sucre roux
- 4 carré de chocolat noir dessert (ou au lait)

RAMEQUINS CHOCOLAT ET FLOCONS D'AVOINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pinceau silicone
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Spatule en silicone

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 165°C.
2. Beurrez à l'aide du **Pinceau silicone**, 2 ramequins.
3. Mélangez bien tous les ingrédients dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l** avec la **Spatule en silicone** pour obtenir une pâte homogène.
4. Versez la préparation dans les ramequins et placez-les dans le panier de l'Air Fryer 3 l. Faites cuire environ 14 mn.

Préparation : 15 mn

Cuisson : ± 15 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 10 g de beurre fondu
- ½ banane mûre (écrasée)
- 50 g de flocons d'avoine (finement hachés)
- 4 cuillers à soupe de lait
- 1 œuf moyen
- 1 cuiller à soupe de poudre de cacao amer
- 1 cuiller à soupe de sirop d'érable ou de sucre
- 1 cuiller à café de vanille en poudre (ou liquide)
- ½ cuiller à café de levure chimique
- ± ½ cuiller à café de cannelle en poudre
- Sel
- 3 cuillers à soupe de pépites de chocolat (facultatif)

Astuce : Utilisez le **SuperSonic™ Chopper Small** pour moudre rapidement et facilement les flocons d'avoine afin d'obtenir une consistance semblable à celle de la farine.

TARTELETTE « FLEUR D'ANANAS »



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Batteur
- Rouleau à pâtisserie
- Click & scoop

Préparation

1. Dans un **Ultimate mixing bowl 2 l** mélangez sans émulsionner la crème pâtissière en poudre avec le lait à l'aide du **Batteur**. Laissez reposer au réfrigérateur environ 15 mn.
2. Abaissez la pâte feuilletée avec le **Rouleau à pâtisserie** pour l'affiner et en faire un carré d'environ 32 cm de côté.
3. Coupez 4 carrés de pâte de 16 cm chacun.
4. Lorsque la crème est froide, mettez 30 ml de crème au centre de chaque carré de pâte grâce au **Click & scoop**, puis posez une rondelle d'ananas dessus.
5. Relevez et pincez les bords de la pâte autour de l'ananas.
6. Posez 2 tarteleTTes dans le panier de l'**Air Fryer 3 l** et faites cuire environ 10 mn à 200°C. Laissez reposer 3 mn puis prolongez la cuisson environ 4 mn.
7. Faites de même avec les 2 tarteleTTes restantes en réduisant à 8 mn la première cuisson. Laissez refroidir et décorez à votre convenance.

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 14 mn

Repos : ± 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 sachet de crème pâtissière en poudre
- ½ l de lait froid
- 4 tranches d'ananas
- 1 pate feuilletée

ZÉZETTES DE SÈTE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ultimate mixing bowl 3,5 l
- Ultimate mixing bowl 2 l
- Batteur
- Plat Clear Eco 2 l
- Couteau tout usage

Préparation

1. Mélangez le muscat et le sucre dans le **Ultimate mixing bowl 3,5 l** avec le **Batteur** pour faire fondre le sucre. Ajoutez l'huile et mélangez.
2. Mélangez dans l' **Ultimate mixing bowl 2 l** la farine, la levure, le sucre vanillé et le sel, puis versez progressivement le mélange précédent en mélangeant. Finissez à la main pour former une boule (non collante). Si besoin, ajoutez un peu de farine. Filmez la boule de pâte et mettez-la 30 mn au réfrigérateur.
3. Prenez un gros morceau de pâte (± 18 g), roulez-le en boudin et coupez-le en tronçons réguliers.
4. Roulez chaque tronçon pour former un boudin de la taille des biscuits souhaités.
5. Pincez les extrémités en les étirant légèrement pour obtenir une pointe de chaque côté (style mine de crayon).
6. Versez du sucre dans un plat **Plat Clear Eco 2 l** et roulez les boudins.
7. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l**, 5 mn à 160°C.
8. Incisez les boudins sur la longueur avec le **Couteau tout usage** puis mettez-les dans le panier de l'Air Fryer sur du papier de cuisson et faites cuire environ 10 mn (pour une cuisson parfaite retournez les biscuits au bout de 6 mn). Faites de même avec les biscuits restants.
9. Laissez-les refroidir sur une grille.

Préparation : 30 mn

Cuisson : ± 50 mn

Repos : 30 mn

Ingrédients pour ± 20 pièces

- 50 ml de muscat
- 100 g de sucre
- 50 ml d'huile d'olive
- ± 180 g de farine
- $\frac{1}{2}$ cuiller à café de levure chimique
- $\frac{1}{2}$ cuiller à café de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- Sucre pour enrober

TABLE DES MATIÈRES

Recettes

Pages

Ailes de poulet à la coréenne	8
Beignet de poulet aux courgettes	10
Bœuf grillé à l'ail	12
Bouchées au lard et Jalapeño	14
Bouchées parisiennes	16
Boulettes de bœuf	18
Boulettes de crevettes aux herbes	20
Bricks en folie	22
Burger Caprese	24
Burger saveurs asiatiques	26
Cake aux champignons	28
Camembert pané	30
Camembert rôti	32
Champignons farcis	34
Chicken Twist	36
Chou-fleur aux épices	38
Chou-fleur croquant	40
Côtes de porc à la parisienne	42
Crevettes à l'indienne à la crème de coco	44
Crevettes épicées au chorizo	46
Croque-Monsieur ou Madame	48
Croquettes ardennaises à l'italienne	50
Croquettes d'aubergines	52
Croquettes de crevettes	54
Encornets aux poivrons	56
Encornets farcis et sauce poisson	58
Fajitas au poulet	60
Filets de poisson parfumé	62
Filet de truite froid ou chaud – mayonnaise	64
Frites de patate douce	66
Frites maison	68
Gambas à la moutarde à l'ancienne	70
Gambas en persillade aux champignons	72
Lasagne à la mexicaine	74
Légumes anciens déstructurés	76
Muffins de courgette et patate douce	78
Panier de poisson et ses pommes de terre	80
Patate douce avec pois chiche croquants	82
Patates douces garnies	84
Pavé de saumon aux asperges	86
Petits pains gratinés	88
Pilons de poulet à l'ail et au citron	90

TABLE DES MATIÈRES

Recettes	Pages
Pilons de poulet BBQ	92
Pilons marinés aux agrumes	94
Poisson pané – sauce tartare	96
Pommes de terre au romarin	98
Pommes de terre croustillantes	100
Pomme de terre garnie	102
Poulet à la grecque	104
Poulet à la marocaine	106
Poulet à l'ananas	108
Poulet à l'italienne	110
Poulet au jambon de parme et légumes	112
Poulet au parmesan	114
Salade aux œufs	116
Sandwich d'aubergines panées	118
Sandwichs gourmands	120
Saumon croustillant	122
Scottish eggs	124
Spirales de pommes de terre	126
Steaks de légumes	128
Steaks de thon	130
Tartines façon fajitas	132
Tenders de poulet	134
Terrine de poisson, sauce au curry	136
Terrine montagnarde	138
Toast à la brandade de Nîmes	140
Toast façon flammekueche	142
Vegan burger	144
Ananas caramélisé	146
Boules de coco	148
Crumble ananas – Raffaello	150
Crumble de fruits	152
Granola à la patate douce	154
Mini apfelstrudels	156
Muffins aux pommes et au chocolat	158
Pain à la bière	160
Petit pain brioché	162
Pomme feuilletée cœur chocolat	164
Ramequins chocolat et flocons d'avoine	166
Tartelette fleur d'ananas	168
Zézettes de Sète	170