

# Mondo Shopping

Le **M**eilleur du **S**hopping mondial

Vous présente son  
**LIVRE DE RECETTES**  
**POUR FRITEUSE À AIR CHAUD TT-AF3**



<https://mondoshopping.fr/products/friteuse-sans-huile-a-air-chaud>

 **TurboTronic**  
Kitchen Electronics

## Bâtonnets de fromage mozzarella frits à l'air

### Ingrédients

1 paquet de mozzarella  
1 œuf  
1 c. à thé de poudre d'ail  
0,5 c. à thé de sel  
1 tasse de chapelure de panko  
Huile d'olive



### Recette

1. Couper la mozzarella en lanières.
2. Battre l'œuf avec l'ail en poudre et le sel.
3. Trempez les bandes dans l'œuf puis saupoudrez-les de chapelure. Il faut s'assurer que chaque zone de fromage exposée est bien couverte.
4. Congeler les lanières pendant 20 à 30 minutes pour que le plat soit prêt.
5. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes, pendant ce temps, badigeonnez/vaporisez de l'huile d'olive sur les lanières.
6. Mettez les lanières dans la marmite sur la grille, réglez la température la plus élevée et réglez la minuterie sur 6-10 minutes, vérifiez et tournez-les toutes les 2-3 minutes pour assurer un brunissement uniforme.

## Côtelettes de porc

### Ingrédients

4 Os épais dans les côtelettes de porc  
1/3 de tasse d'huile d'olive  
2 c. à soupe de sucre brun  
1 Citron, zeste et jus  
2,5 c. à soupe de moutarde épicée  
1 cuillère à café de moutarde en poudre grossière  
4 Gousses d'ail, hachées  
2 c. à café de thym séché  
1 cuillère à café d'oignon granulé  
1 cuillère à café de fumée liquide  
2 cuillères à café de vinaigre blanc  
1 cuillère à café de sauce Worcestershire  
0,5 c. à café de flocons de persil  
Sel et poivre



### Recette

1. Dans un bol moyen, mélangez au fouet l'huile d'olive, la cassonade, le zeste et le jus de citron, les deux moutardes, l'ail, le thym, l'oignon, la fumée liquide, le vinaigre, la sauce Worcestershire, le persil, le sel et le poivre.
2. Mettez les côtelettes de porc et le mélange dans un grand sac en plastique refermable et faites-les mariner pendant 3 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.
3. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes,
4. Mettez les côtelettes de porc dans la marmite à frire sur la grille puis dans la friteuse à air.
5. Réglez la température la plus élevée et réglez la minuterie sur 20 minutes, puis faites-la tourner à la moitié du temps,

## Lanières de poulet

### Ingrédients

- 1 livre de blancs de poulet, coupés en lanières
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 c. à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 0,5 cuillères à café de sel
- 0,5 cuillère à café de poivre rouge concassé
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 0,5 cuillère à café de paprika



### Recette

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et bien mélanger.
2. Ajouter les lanières de poulet et remuer pour les enrober. Couvrir hermétiquement et laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes
4. Placez les lanières de poulet dans la marmite à frire sur la grille, puis mettez-les dans la friteuse à air.
5. Réglez la température la plus élevée et réglez la minuterie sur 5-7 minutes, la faire tourner à la moitié du temps, cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que le jus soit clair.

## Cuisses de poulet rôties

### Ingrédients

- 4 Quartiers de cuisses de poulet
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sauce piquante
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
- 1 cuillère à café de sel casher
- 0,25 cuillère à café de paprika espagnol
- 0,25 cuillère à café d'oignon granulé
- 0,25 c. à café d'ail en granulés
- 0,25 cuillère à café de poivre rouge concassé
- 0,25 c. à café de poivre moulu



### Recette

1. Dans un petit bol, mélangez l'assaisonnement italien, le sel, le paprika, l'oignon, l'ail, le poivron rouge et le piment, et réservez.
2. Séchez les quartiers de cuisses de poulet. Frottez avec de l'huile d'olive et de la sauce piquante, puis recouvrez d'un mélange d'assaisonnement des deux côtés.
3. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes
4. Placez les cuisses dans la marmite sur la grille, puis dans la friteuse à air.
5. Réglez la température la plus élevée et réglez la minuterie sur 30 minutes, en la tournant toutes les 10 minutes,

## Saumon des Caraïbes

### Ingrédients

- 2 Filets de saumon, peau enlevée
- 3 c. à soupe de beurre, fondu
- 1 Citron, zeste et jus
- 1 c. à soupe de romarin frais, haché
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 2 Gousses d'ail, hachées
- 0,25 cuillère à café de flocons de piment rouge
- Sel et poivre



### Recette

1. Mélangez le beurre, le zeste et le jus de citron, le romarin, le persil, l'ail, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre.
2. Couvrez le saumon avec le mélange.
3. Placez les filets de saumon dans la marmite sur la grille, puis mettez-les dans la friteuse à air.
4. Réglez la température à 180 degrés et réglez la minuterie à 10 minutes.

## Bacon

### Ingrédients

1 livre de lard tranché



### Recette

1. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes
2. Placez 5-6 tranches de bacon dans la marmite à frire sur la grille, puis mettez-les dans la friteuse à air.
3. Réglez la température la plus élevée et réglez la minuterie sur 6 minutes.

## Escalope de bœuf

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile végétale

50g de chapelure

1 œuf, battu

1 escalope fine de bœuf



### Recette

1. Mélangez l'huile et la chapelure. Continuez à remuer jusqu'à ce que le mélange devienne meuble et friable.
2. Trempez l'escalope dans l'œuf puis secouez pour éliminer les résidus.
3. Trempez l'escalope dans le mélange de miettes en vous assurant qu'elle est bien recouverte.
4. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes
5. Posez délicatement l'escalope dans la marmite sur la grille, puis mettez-la dans la friteuse à air.
6. Réglez la température la plus élevée et réglez la minuterie sur 12-15 minutes. (Le temps peut varier en fonction de l'épaisseur de l'escalope).

## Bâtonnets d'ananas avec trempette au yaourt

### Ingrédients

Bâtonnets d'ananas

1/2 ananas

1/4 de tasse de noix de coco desséchée

Trempette au yaourt

1 petit brin de menthe fraîche

1 tasse de yaourt à la vanille



### Recette

1. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes.
2. Coupez l'ananas en bâtonnets de taille et de forme similaires à celles des chips.
3. Trempez l'ananas dans de la noix de coco desséchée, l'humidité de l'ananas est suffisante pour le faire coller.
4. Posez délicatement les bâtonnets d'ananas dans la marmite à frire sur la grille, puis mettez-les dans la friteuse à air.
5. Réglez la température la plus élevée et réglez la minuterie sur 10 minutes.

Yoghourt Dip : Coupez les feuilles de menthe en petits dés et mélangez-les avec le yaourt à la vanille.

## Petits gâteaux au chocolat

### Ingrédients

4 Onces de chocolat aigre-doux  
1/3 tasse de poudre de cacao  
3/4 de tasse de café chaud  
1 tasse de farine tout usage  
3/4 de tasse de sucre  
0,5 cuillère à café de bicarbonate de soude  
0,5 cuillère à café de sel  
1/4 de tasse d'huile végétale  
2 Œufs  
2 cuillères à café de vinaigre blanc  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
Crème au chocolat



### Recette

1. Placez le chocolat amer et la poudre de cacao dans un bol moyen. Ajoutez le café chaud et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Réserver pour refroidir complètement ou réfrigérer pendant 20 minutes.
2. Mélangez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, fouettez pour mélanger l'huile végétale, les œufs, le vinaigre et la vanille.
4. Ajoutez le mélange de chocolat refroidi aux ingrédients humides et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez ensuite le mélange de farine et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Versez la pâte dans des moules à gâteaux en silicone individuels doublés de papier. Faites cuire 6 petits gâteaux à la fois.
6. Préchauffez la friteuse à 180 degrés pendant 5 minutes.
7. Réglez la température à 160 degrés et réglez la minuterie sur 20 minutes. Mettez les petits gâteaux jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu du muffin en ressorte propre.
8. Recouvrir d'une crème au chocolat lorsqu'elle est refroidie.

## Muffins à la banane

### Ingrédients

Saupoudrages de chocolat

Wet Mix :

4 bananes mûres (taille Cavendish)

2 œufs

90g de sucre brun

1 cuillère à café d'essence de vanille

3 cuillères à soupe de lait

1 cuillerée de Nutella

Mélange sec :

250g de farine (blé complet ou nature)

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de bicarbonate de soude

1 cuillère à café de levure chimique

1 cuillère à café de cannelle

2 c. à soupe de cacao en poudre



### Recette

1. Écraser les bananes mûres dans un bol, puis ajouter le reste du "Wet Mix". Bien mélanger.
2. Tamiser le "Dry Mix" puis l'ajouter au "Wet Mix". Plier délicatement pour combiner, mais ne pas remuer vigoureusement.
3. Ajouter des copeaux de chocolat
4. Préchauffez la friteuse à 180 degrés pendant 5 minutes.
5. Versez la pâte dans les moules à muffins, mettez les moules dans la poêle sur la grille, puis mettez-les dans la friteuse à air.
6. Réglez la température à 160 degrés et réglez la minuterie sur 15 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au milieu du muffin en ressorte propre.

## Champignons portobello farcis

### Ingrédients

3 champignons portobello  
1 poivron vert, coupé en dés  
1 tomate, coupée en dés  
2 tranches de jambon, coupées en petits morceaux  
1 cuillère à café d'ail haché  
1 oignon rouge moyen, coupé en dés  
0,5 c. à café de sel de truffe  
Une pointe de poivre noir  
Cheddar ou mozzarella râpé  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive



### Recette

1. Préparer les champignons : les laver et les sécher en les tapotant. Enlever les tiges. Arroser les champignons d'huile d'olive et bien les enrober avec les mains. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger le poivron, le jambon, la tomate, l'ail, l'oignon, le sel de truffe, le poivre noir et le fromage.
3. Verser à la cuillère le mélange dans les chapeaux de champignons. Recouvrir de fromage si vous le souhaitez.
4. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes.
5. Mettez les champignons dans une marmite sur la grille, puis faites-les frire à l'air libre.
6. Réglez la température à 160 degrés et réglez la minuterie sur 10-12 minutes jusqu'à ce que le dessus soit brun et que le fromage soit fondu.

## Pommes de terre rôties au thon

### Ingrédients

- 4 pommes de terre (1 livre)
- 0,5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de thon à l'huile, égoutté 2 c. à soupe de yaourt (grec)
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- 1 oignon vert, finement tranché en rondelles
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à soupe de câpres



### Recette

1. Faites tremper les pommes de terre pendant au moins 30 minutes et séchez-les en les tapotant avec du papier absorbant.
2. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes, pendant ce temps, badigeonnez légèrement les pommes de terre d'huile d'olive et placez-les dans la marmite sur la grille, puis mettez-les dans la friteuse.
3. Réglez la température la plus élevée et la minuterie sur 30 minutes pour faire frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient délicieusement croquantes et cuites.
4. Dans un bol, écrasez finement le thon et ajoutez le yaourt et la poudre de chili. Mélangez bien. Ajoutez la moitié de l'oignon vert et assaisonnez selon votre goût avec du sel et du poivre.
5. Placez les pommes de terre sur deux assiettes et coupez le côté supérieur dans le sens de la longueur.
6. Ouvrez légèrement la pomme de terre et déposez le mélange de thon à la cuillère sur la pomme de terre ouverte.
7. Saupoudrez la garniture de poudre de chili et déposez les câpres et le reste de l'oignon vert à la cuillère sur le dessus.

## Tranches de pommes de terre sautées à l'ail

### Ingrédients

750 g de pommes de terre cireuses  
1 gousse d'ail écrasée  
1 c. à soupe de thym frais  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel de mer



### Recette

1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Faites-les tremper dans l'eau pendant au moins 30 minutes. Égouttez-les soigneusement et asséchez le dessus des tranches en les tapotant avec du papier absorbant.
2. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes. Pendant ce temps, mélangez l'ail, le thym et l'huile d'olive dans un bol et enrobez les pommes de terre dans ce mélange.
3. Transférez les tranches de pommes de terre sur la grille de la friteuse et mettez-les dans la friteuse, réglez la température la plus élevée et la minuterie sur 15-20 minutes. Secouez la marmite toutes les 5-7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites.
4. Mettez les tranches de pommes de terre frites sur un plateau chaud et saupoudrez-les de sel. Délicieux avec des côtelettes d'agneau.

## Boulettes de viande

### Ingrédients

150 g d'agneau haché ou de bœuf haché maigre  
1 tranche de pain blanc rassis, transformée en fine chapelure  
50 g de féta grecque, émiettée  
1 c. à soupe d'origan frais, finement haché  
0,5 c. à soupe de zeste de citron râpé  
Poivre noir fraîchement moulu



### Recette

1. Dans un bol, mélangez la viande hachée avec la chapelure, la feta, l'origan, le zeste de citron et le poivre noir, en pétrissant bien le tout.
2. Divisez le hachis en 10 portions égales et formez des boules lisses, en utilisant des mains humides.
3. Préchauffez la friteuse à l'air à 210 degrés pendant 5 minutes,
4. Mettez les boulettes de viande dans la marmite sur la grille, puis dans la friteuse à air, réglez la température la plus élevée et le minuteur sur 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites.

## Pilons de poulet

### Ingrédients

- 1 œuf
- 1/2 tasse de babeurre
- 3/4 tasse de farine à lever
- 3/4 tasse de panko pané
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu (à mélanger à l'enrobage)
- Sel et poivre selon le goût (pour assaisonner le poulet)
- 4 pilons de poulet, avec la peau sur l'huile pour les vaporiser ou les vaporiser pour la cuisson



### Recette

1. Battre ensemble les œufs et le babeurre dans un plat peu profond.
2. Dans un deuxième plat peu profond, mélangez la farine, les miettes de panko, 1 cuillère à café de sel et 1/4 de cuillère à café de poivre.
3. Saupoudrez les pilons de poulet de sel et de poivre selon votre goût.
4. Trempez les pilons dans le mélange de babeurre, puis roulez-les dans le mélange de panko, en pressant dans les miettes pour faire coller l'enrobage. Vaporiser d'huile.
5. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes.
6. Vaporisez le panier de la friteuse à air avec de l'aérosol de cuisson antiadhésif, mettez les pattes dans la marmite sur la grille puis mettez-les dans la friteuse à air.
7. Réglez la température la plus élevée et la minuterie à 20 minutes. Retournez les pilons à la mi-temps.
8. Vérifiez le brunissement. Si vous avez des taches blanches qui n'ont pas commencé à brunir, vaporisez-les avec de l'huile ou un aérosol de cuisson. Continuez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que le jus de cuisson soit clair. Les grands pilons (plus gros) prennent plus de temps à cuire que les petits.

## Crevettes au jambon

### Ingrédients

- 1 gros poivron rouge, coupé en deux
- 10 crevettes géantes (congelées), décongelées
- 5 tranches de jambon cru
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail écrasée
- 0,5 cuillerée à soupe de paprika
- Poivre noir fraîchement moulu



### Recette

1. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes.
2. Mettez le poivron dans la marmite sur la grille et mettez-le dans la friteuse à air. Réglez la minuterie sur 10-15 minutes. Faites rôtir le poivron jusqu'à ce que la peau soit légèrement carbonisée.
3. Mettez le poivron dans un bol et couvrez-le avec un couvercle ou du film alimentaire. Laissez le poivron reposer pendant 15 minutes.
4. Pelez les crevettes, faites une incision dans le dos et enlevez la veine noire.
5. Coupez les tranches de jambon en deux dans le sens de la longueur et enveloppez chaque crevette dans une tranche de jambon.
6. Enduire les paquets d'un mince film d'huile d'olive et les mettre dans la marmite sur la grille, puis les mettre dans la friteuse à air.
7. Réglez la température la plus élevée et la minuterie sur 5-7 minutes. Faites frire les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et juste à point.
8. Pendant ce temps, enlevez la peau des moitiés de poivron, retirez les graines et coupez le poivron en morceaux. Réduisez le poivron en purée dans le mixeur avec l'ail, le paprika et l'huile d'olive. Versez la sauce dans un plat et assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
9. Servez les crevettes au jambon dans un plat avec des fourchettes à tapas et ajoutez le petit plat avec la sauce au poivron rouge.

## Poivrons au fromage de chèvre

### Ingrédients

- 8 mini poivrons ou snack
- 0,5 c. à soupe d'huile d'olive
- 0,5 c. à soupe d'herbes italiennes séchées
- 1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu
- 100 g de fromage de chèvre doux, en huit morceaux



### Recette

1. Couper le dessus des mini poivrons et enlever les graines et la membrane.
2. Mélangez l'huile d'olive dans un plat profond avec les herbes italiennes et le poivre. Mélangez les morceaux de fromage de chèvre dans l'huile.
3. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes.
4. Enfoncez un morceau de fromage de chèvre dans chaque mini poivron et placez les mini poivrons l'un à côté de l'autre dans la poêle sur la grille. Mettez-le ensuite dans la friteuse à air.
5. Réglez la température la plus élevée et la minuterie à 10-12 minutes. Faites cuire les mini poivrons jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

## Ailes de poulet rôties

### Ingrédients

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Poivre noir fraîchement moulu
- 500 g d'ailes de poulet à température ambiante
- 100 ml de sauce chili sucrée



### Recette

1. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes.
2. Mélangez l'ail avec le gingembre en poudre, le cumin, beaucoup de poivre noir fraîchement moulu et un peu de sel. Frottez les ailes de poulet avec les herbes.
3. Mettez les ailes de poulet dans la marmite à frire sur la grille puis dans la friteuse à air.
4. Réglez la température la plus élevée et la minuterie à 10-12 minutes. Passez à la moitié du temps. Faites rôtir les ailes de poulet jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
5. Servez les ailes de poulet avec la sauce chili comme plat principal ou comme en-cas.

## Satay de porc à la sauce aux cacahuètes

### Ingrédients

- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cm de racine de gingembre frais, râpé ou 1 c. à café de gingembre en poudre
- 2 c. à café de pâte de piment ou de sauce au piment fort
- 2-3 c. à soupe de sauce soja sucrée
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 400 g de côtelettes de porc maigres, en cubes de 3 cm
  
- 1 échalote finement hachée
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 200 ml de lait de coco
- 100 g d'arachides non salées, moulues



### Recette

Mélangez la moitié de l'ail dans un plat avec le gingembre, 1 cuillère à café de sauce au piment fort, 1 cuillère à soupe de sauce soja et 1 cuillère à soupe d'huile. Mélangez la viande avec le mélange et laissez mariner pendant 15 minutes.

2. Préchauffez la friteuse à l'air à 210 degrés pendant 5 minutes.
3. Mettez la viande marinée dans la marmite sur la grille et mettez-la dans la friteuse.
4. Réglez la température la plus élevée et la minuterie sur 15 minutes. Retournez-le ou secouez le panier pendant la moitié du temps. Faites rôtir la viande jusqu'à ce qu'elle soit dorée et cuite.

Sauce aux cacahuètes :

1. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une casserole et faites revenir l'échalote avec le reste de l'ail. Ajoutez la coriandre et faites frire encore un peu.
2. Mélangez le lait de coco et les cacahuètes avec 1 cuillère à café de sauce au piment et 1 cuillère à soupe de sauce soja avec le mélange d'échalotes et faites bouillir doucement pendant 5 minutes, tout en remuant. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse.
3. Assaisonnez selon votre goût avec de la sauce soja et de la sauce au piment fort.

## Salade de poivrons grillés

### Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de yaourt
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1 laitue romaine, en larges lanières
- 50 g de feuilles de roquette



### Recette

1. Préchauffez la friteuse à 210 degrés pendant 5 minutes.
2. Placez le poivron dans la marmite sur la grille et mettez-le dans la friteuse.
3. Réglez la température la plus élevée et la minuterie en 10 minutes, puis faites-la tourner à la moitié du temps. Faites rôtir le poivron jusqu'à ce que la peau soit légèrement carbonisée.
4. Mettez le poivron dans un bol et couvrez-le avec un couvercle ou un film plastique. Laissez le poivron 10 à 15 minutes.
5. Coupez ensuite le poivron en quatre parties et retirez les graines et la peau. Coupez le poivron en lanières.
6. Mélangez une vinaigrette dans un bol, en utilisant 2 cuillères à soupe de l'humidité du poivron, le jus de citron, le yaourt et l'huile d'olive. Ajoutez du poivre et du sel selon votre goût.
7. Mélangez la laitue et les feuilles de roquette dans la vinaigrette, et garnissez la salade avec les lanières de poivron

# Mondo Shopping

Le Meilleur du Shopping mondial

*Vous remercie de votre attention et  
vous invite à retrouver le produit en  
vente sur le site*

*<https://mondoshopping.fr/>*

**Cliquer ici**



<https://mondoshopping.fr/products/friteuse-sans-huile-a-air-chaud>