

AIR FRYER 3 L

LA FRITEUSE À AIR



Tupperware®

AIR FRYER 3 L

LA FRITEUSE À AIR

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









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 cuillères 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
- Bol à pâtisserie 2 l

Préparation

1. Dans un bol (Bol à pâtisserie 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 cuiller à soupe de sucre roux
- 1 cuiller à soupe de sauce soja
- ½ cuiller à soupe d'huile de sésame
- ½ cuiller à soupe de vinaigre de riz
- ½ cuiller à soupe d'oignon (haché)
- 1 cuiller à café de gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail (hachées)
- ½ cuiller à café de sauce chili (ou pâte de chili)
- ½ cuiller à café de poivre noir

BEIGNETS DE POULET AUX COURGETTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- MandoJunior
- Super Sonic Chopper extra
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Crousty Party

Préparation

1. Emincez les courgettes lavées (**MandoJunior**) 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 (**Super Sonic Chopper extra**).
3. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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 (**Crousty Party** 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Pichet MicroCook 1 l
- Presse-ail malin
- Fouet plat métallique

Préparation

1. Coupez la viande en morceaux réguliers d'environ 2,5 cm.
2. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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** 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 (**Fouet plat métallique**) le beurre fondu (**Pichet MicroCook 1 l**) et les gousses d'ail épluchées et pressées (**Presse-ail malin**).
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 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 1 cuiller à soupe de sauce Worcestershire
- Sel et poivre
- ½ cuiller à café de romarin sec
- 45 g de beurre salé
- 3 gousses d'ail
- 1 cuiller à soupe de persil

BOUCHÉES AU LARD ET JALAPEÑO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol à pâtisserie 1 l
- Spatule silicone fine
- SuperSonic Chopper compact

Préparation

1. Coupez les jalapeño en deux dans la longueur, épépinez-les, rincez-les, essuyez-les et réservez-les.
2. Mélangez (Bol à pâtisserie 1 l et Spatule silicone fine) le fromage frais, le cheddar finement mixé (SuperSonic Chopper compact), 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 enrroulez-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 cuiller à café 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 fine

Préparation

1. Épluchez et retirez le pied des champignons* (Couteau à éplucher)
2. Remplissez le cœur de chaque champignon avec le fromage ail et fines herbes (Spatule fine).
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
- Super Sonic Chopper Compact
- Bol à Pâtisserie 3,5 l
- Cuillères Portions
- Spatule Silicone

Préparation

1. Mélangez (**Ravier 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 (**SuperSonic Chopper compact**).
3. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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 (**Spatule Silicone**) pour obtenir une préparation homogène.
5. Formez des boulettes (**Cuiller Portion moyenne**) 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 cuillères à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à café 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 extra
- Cuillers portions

Préparation

1. Décongelez les crevettes, décortiquez-les et ôtez le boyau.
2. Nettoyez et hachez les champignons avec les gousses d'ail épluchées (**SuperSonic Chopper extra**). Ajoutez le persil, le basilic, les crevettes, l'huile d'olive, le sel, le poivre et hachez finement.
3. Faites des boulettes (**Cuiller portion moyenne**) et faites-les cuire sur la grille de l'**Air Fryer** 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 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

BRICKS EN FOLIE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic Chopper extra
- Pinceau Silicone Pro
- SuperSonic Chopper compact
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

Bricks au thon

1. Mixez (**Super Sonic Chopper extra**) 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 coté (**Pinceau silicone Pro**).
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 (**Pichet MicroCook 1 l**) l'oignon et l'ail finement hachés (**Super Sonic Chopper compact**).
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 cuillère à café de curry
- Sel et poivre
- 2 cuillères à café 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 cuillères à café d'huile
- 2 feuilles de brick

BURGER CAPRESE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic Chopper extra
- Bol à pâtisserie 2 l

Préparation

1. Hachez (SuperSonic Chopper extra) le poulet coupé en morceaux.
2. Mélangez dans un bol (Bol à pâtisserie 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Faites préchauffer l'Air Fryer 3 l à 180°C.
2. Mélangez vivement (Bol à pâtisserie 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 badigeonnez 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 cuillers à soupe de vinaigre de riz, 1 cuiller à café de sauce soja, 1 cuiller à café de jus de citron vert, 1 cuiller à café de miel et ½ cuiller à café d'huile de sésame.

****Sauces asiatiques au choix** :

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

Ketchup au hoisin : mélangez 4 cuillers à soupe de ketchup, 2 cuillers à soupe de sauce hoisin (ou sauce barbecue) et ½ cuiller à soupe 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 cuillers à café de sauce piment pour volaille
- 1 cuiller à soupe de sauce soja
- 1 cuiller à café de sauce hoisin (ou barbecue)
- 1 cuiller à soupe de jus de citron vert
- ½ cuiller à soupe de sucre roux
- 1 cuiller à café de persil ciselé
- 1 cuiller à café d'ail en poudre
- ½ cuiller à café 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
- MandoJunior
- Pichet MicroCook 1 l
- SuperSonic Chopper compact
- Bol à pâtisserie 1 l
- Speedy Chef 2
- Spatule silicone

Préparation

1. Emincez les champignons lavés (**MandoJunior – 2**).
2. Mélangez-les (**Pichet MicroCook 1 l**) avec le sel et le poivre, puis faites-les cuire environ 4 mn à 600 watts.
3. Hachez (**SuperSonic Chopper compact**) 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 bol (**Bol à pâtisserie 1 l**).
4. Fouettez les œufs, la levure et la farine (**Speedy Chef 2**).
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 (**Spatule 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 cuillers à soupe d'huile
- 50 g de gruyère râpé

CAMEMBERT PANÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic Chopper compact
- Moule à Molly cake
- Micro Urban family

Préparation

1. Mixez (**SuperSonic Chopper compact**) 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 (**Moule à Molly cake**) 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 (**Micro Urban family**).

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 14 mn

Ingrédients pour 2 pers.

- 1 camembert
- 50 g de biscottes
- 20 g de farine
- 1 cuiller à soupe d'ail en poudre
- 1 cuiller à soupe de piment d'Espelette
- 1 cuiller à soupe 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 (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 cuillers à soupe de vin blanc (facultatif)
- 20 tomates cerises
- 1 baguette

CHAMPIGNONS FARCIS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Moulin universel
- SuperSonic Chopper extra
- Cuiller portion

Préparation

1. Ôtez les pieds des champignons lavés*.
2. Râpez (**Moulin universel**) 2 fois le parmesan pour obtenir une poudre fine.
3. Hachez l'échalote épluchée (**SuperSonic Chopper extra**). Ajoutez la chair à saucisse, l'œuf, le lait, le sel, le poivre et mixez.
4. Garnissez les champignons (**Cuillers portions**) avec la farce.
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...).

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

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

CHICKEN TWIST

Tupperware®

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic Chopper tall
- Bol à pâtisserie 1 l
- Ciseaux ergonomiques
- Ramequin frigo 200 ml
- Pinceau Silicone Pro
- Planche souple

Préparation

1. Mixez finement le jambon (**SuperSonic Chopper tall**) et le poulet, puis mélangez (**Bol à pâtisserie 1 l**) avec le sel, le poivre et la ciboulette ciselée (**Ciseaux Ergonomiques**).
2. Mélangez le jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau (**Ramequin frigo 200 ml**).
3. Etalez un peu de jaune d'œuf (**Pinceau silicone Pro**) sur les bords d'une feuille de ravioli posée sur une planche (**Planche souple**) 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 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Spatule silicone
- Ciseaux ergonomiques

Préparation

1. Lavez le chou-fleur et égouttez-le (**Passoire double**), puis découpez-le en petits bouquets.
2. Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients sauf la ciboulette (**Bol à pâtisserie 3,5 l**).
3. Ajoutez les bouquets de chou-fleur et mélangez (**Spatule 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 (**Ciseaux ergonomiques**).

Préparation : 10 mn

Cuisson : ± 8 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 petit chou-fleur
- Marinade
- 2 cuillers à café d'huile d'olive
 - 1 cuiller à soupe de sauce soja
 - 1 cuiller à café d'ail en poudre
 - 1 cuiller à café de curcuma
 - 1 cuiller à café de curry
 - Poivre
 - Quelques brins de ciboulette

CHOU-FLEUR CROQUANT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Micro Urban family
- Ravier 300 ml
- Moulin universel

Préparation

1. Coupez le chou-fleur en bouquets, lavez-le et faites-le cuire à la vapeur (**Micro Urban family**) environ 13 mn à 900 watts.
2. Mettez la farine dans un bol, dans un second bol, (**Ravier 300 ml**) mélangez les œufs, le sel et le poivre et dans un 3^{ème} bol, mélangez le parmesan râpé (**Moulin universel**), 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 tall
- Speedy chef 2
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Epluchez les oignons et hachez-les (**SuperSonic Chopper tall**).
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 (**Speedy Chef 2**) la crème, la moutarde, l'ail, le sel, le poivre et les herbes de Provence. Chauffez environ 2 mn 30 à 600 watts (**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

Ingrédients 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 cuillères à soupe de moutarde
- ½ cuiller à café d'ail en poudre
- Sel et poivre
- 1 cuiller à café 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
- Super Sonic Chopper compact
- Pichet MicroCook 1 l
- Spatule silicone

Préparation

1. Epluchez et hachez l'oignon coupé en morceaux (**Super Sonic 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 (**Spatule 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 (**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 saupoudrés 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Bol à pâtisserie 2 l

Tupperware®

Préparation

1. Epluchez la patate douce et l'oignon. Epépinez les poivrons. Coupez tous les légumes en cubes.
2. Mettez-les dans un bol (**Bol à pâtisserie 3,5 l**) 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 (**Bol à pâtisserie 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 cuillers à café d'épices Cajun
- Sel et poivre

CROQUE-MONSIEUR OU MADAME



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol à pâtisserie 1 l
- Spatule silicone fine

Préparation

1. Mélangez la crème fraîche, le gruyère râpé, le sel et le poivre (**Bol à pâtisserie 1 l et Spatule silicone fine**).
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

- Air Fryer 3 l
- Moulin universel
- SuperSonic Chopper extra
- Crousty Party
- Bol à pâtisserie 1 l

Préparation

1. Mélangez le fromage finement râpé (**Moulin universel**) et la viande hachée (**SuperSonic Chopper extra**).
2. Faites des croquettes (**Crousty Party** muni de 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 (**Bol à pâtisserie 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



Produits utilisés

- Air Fryer 3L
- Eplucheur 2 en 1
- Micro Minute
- Presse-purée
- Moulin universel
- Crousty Party

Préparation

1. Epluchez les aubergines et les pommes de terre lavées (**Eplucheur 2 en 1**).
2. Coupez-les en petits morceaux et faites les cuire avec l'eau (**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 (**Presse-purée**).
4. Ajoutez le parmesan râpé (**Moulin universel**), 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 souhaitée (**Crousty Party** 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.

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 cuillères à soupe de purée de pomme de terre en flocons
 - 1 cuillère à café d'oignon en poudre
 - 1 cuillère à café d'ail en poudre
 - 1 cuillère à soupe 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 cuillère à café de paprika

CROQUETTES DE CREVETTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Spatule silicone
- Crousty Party

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 (**Spatule silicone**).
3. Ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque (**Spatule 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 (**Crousty Party** 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 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 (Spatule 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 cuiller à soupe 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 extra
- Pichet MicroCook 1 l
- Spatule silicone

Autres :

- Cure dents

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 (**Passoire double**).
2. Hachez (**SuperSonic Chopper extra**) les échalotes, les gousses d'ail et le persil.
3. Faites suer environ 1 mn 30 à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**) la moitié du hachis avec l'huile d'olive. Ajoutez les dès 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 (**SuperSonic Chopper extra**) 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 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de dés de tomates
- 1 cuiller à café 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 cuillers à soupe de crème fraîche liquide
- ± 60 g de chapelure maison

FAJITAS AU POULET



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Coupez en lanières le poulet, les poivrons épépinés et l'oignon épluché, puis mettez-les dans un bol (**Bol à pâtisserie 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 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillers à soupe 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 cuiller à soupe de piment en poudre, 2 cuillers à café de cumin en poudre, 1 cuiller à café de paprika fumé et d'ail en poudre et, ½ cuillère à café d'oignon en poudre, d'origan séché, de sel et de poivre.

FILETS DE POISSON PARFUMÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ravier 300 ml
- Pinceau silicone Pro

Préparation

1. Mélangez (Ravier 300 ml) le paprika, l'huile d'olive, le basilic, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez (Pinceau Silicone Pro) 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 cuiller à café de paprika en poudre (ou autre selon vos goûts)
- 3 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillers à café 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
- Pinceau silicone Pro
- Speedy chef 2

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 (Pinceau silicone Pro).
5. Laissez refroidir et mettez au frais pendant 1 h.
6. Fouettez vivement (Speedy Chef 2) 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 cuiller à café 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 cuiller à soupe 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 U).

FRITES DE PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Eplucheur
- MandoChef
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Épluchez les patates douces (**Eplucheur**), rincez-les et coupez-les en frites (**MandoChef – 9/9**).
2. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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 cuiller à soupe de miel
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive

FRITES MAISON



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Eplucheur
- MandoChef
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Passoire double
- Essuie-tout magique

Préparation

1. Épluchez les pommes de terre (**Eplucheur**), rincez-les et coupez-les en frites (**MandoChef – 9/9**).
2. Lavez bien les frites dans un grand récipient d'eau (**Bol à pâtisserie 3,5 l**), égouttez-les (**Passoire double**) et séchez-les bien dans un linge propre (**Essuie-tout magique microfibre**).
3. Mettez (**Bol à pâtisserie 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 cuiller à soupe 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 office

Préparation

1. Ôtez la tête des gambas et le boyau noir dorsal (**Couteau d'office**).
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 (**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 (**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 cuillers à soupe de moutarde à l'ancienne
- Poivre

GAMBAS EN PERSILLADE AUX CHAMPIGNONS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau d'office
- Planche souple
- SuperSonic Chopper compact
- Bol à pâtisserie 2 l
- Maxi cuiseur à riz

Préparation

1. Coupez la tête des gambas (**Couteau d'office** et **Planche souple**), décortiquez-les en gardant le dernier anneau et la queue puis incisez-les légèrement sur le dos pour retirer délicatement le boyau.
2. Hachez (**SuperSonic Chopper compact**) 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 (**Bol à pâtisserie 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 (**Maxi Cuiseur à riz**).

Préparation : 20 mn

Cuisson : ± 15 mn

Repos : 1 h

Ingrédients pour 2 pers.

- 600 g de gambas crues
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil lavé
- Sel et poivre
- 3 cuillers à soupe 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 tall
- Micro Minute
- Cuiller à mélange
- Terrine Ultra Pro 500 ml

Préparation

1. Hachez finement l'oignon et la gousse d'ail (**SuperSonic Chopper tall**).
2. Mélangez tous les ingrédients (**Cuiller à mélange**) sauf le chocolat et faites cuire (**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 (**Terrine 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 (conserves)
- 75 g de maïs (conserves)
- 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

- Air Fryer 3 l
- Eplucheur
- SuperSonic Chopper compact
- Spiralizer Junior
- MandoJunior
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Epluchez (**Eplucheur**) 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 (**SuperSonic Chopper compact**) l'oignon et les gousses d'ail.
4. Faites des spaghettis avec la courgette (**Spiralizer junior**).
5. Emincez la patate douce (**MandoJunior – 2**), puis les radis et carottes (position 1).
6. Découpez les autres légumes en morceaux d'environ 3 cm.
7. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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 cuiller à soupe d'huile
- Sel et poivre
- 1 botte de persil

MUFFINS DE COURGETTE ET PATATE DOUCE



Produits utilisés

- Pichet Gradué
- Spatule en Silicone
- Eplucheur universel
- Fouet Souple
- Râpe à main
- SuperSonic Chopper Medium
- Passoire Double
- Air Fryer 3 l

Préparation

1. Mixez la courgette lavée et coupée en morceaux (**SuperSonic Chopper tall**) avec l'aneth effeuillée.
2. Épluchez la patate douce (**Éplucheur**) et râpez-la (**AdaptaChef**).
3. Fouettez les œufs (**Pichet Gradué 1,25 l**), ajoutez la courgette à l'aneth, la patate douce, l'emmental, le sel, le poivre et mélangez bien (**Spatule Silicone**).
4. Tamisez la farine mélangée à la levure (**Petite passoire de la Passoire Double**) et saupoudrez-la sur la préparation précédente. Mélangez bien (**Spatule 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
- Bol à pâtisserie 1 l
- Couteau à tomates
- Planche souple
- Bol à pâtisserie 1 l
- Moule à molly cake

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 l** environ 5 mn à 180°C.
2. Mélangez (**Bol à pâtisserie 1 l**) les petites pommes de terre avec 1 cuiller à café 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 (**Couteau à tomates et Planche souple**). Coupez les poivrons rouges et verts en petits cubes.
4. Mélangez (**Bol à pâtisserie 2 l**) 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.
5. Placez le cabillaud au centre d'un petit moule silicone (**Moule à molly cake**), 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 cuillers à café d'huile
- Sel et poivre
- 5 tomates cerises
- ½ boule de mozzarella
- ¼ de poivron rouge
- ¼ de poivron vert
- 1 cuiller à soupe de fromage blanc
- 1 cuiller à soupe de parmesan râpé
- ½ cuiller à café d'origan
- ½ cuiller à café 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 Pro
- Passoire double
- Bol à pâtisserie 1 l
- Moulin universel

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 (**Pinceau silicone Pro**).
3. Mettez les pois chiches rincés (**Passoire double**) dans un bol (**Bol à pâtisserie 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 râpé (**Moulin universel**) (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 cuillers à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Origan
- 1 cuiller à café de piment doux ou fumé
- 1 petite boîte de pois chiches
- 30 g d'emmental (facultatif)
- 125 g de yaourt
- 1 cuiller à soupe de moutarde forte
- Le jus d'½ citron
- 2 oignons nouveaux

PATATES DOUCES GARNIES

Tupperware®

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Pinceau silicone Pro
- SuperSonic Chopper tall

Préparation

1. Lavez les patates douces et séchez-les.
2. Badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive (**Pinceau silicone Pro**) 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 (**SuperSonic Chopper tall**) 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 cuiller à soupe de crème fraîche épaisse
- ½ cuiller à café 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 compact
- Fouet plat métallique

Préparation

1. Lavez les asperges et coupez légèrement le pied. Mettez-les dans un cuit vapeur avec les pommes de terre rincées (**Micro Urban family**).
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 (**Pichet MicroCook 1 l**), la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre (**Fouet plat métallique**).
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 (**SuperSonic Chopper compact**).
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
- Cuiller portion (petite)

Préparation

1. Entaillez le dessus des pains (Couteau à tomate) et évidez-les (petite Cuiller portion)*.
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 cuillers à café de ciboulette ciselée
- Poivre et fleur de sel

*Laissez durcir le pain avant de le réduire en chapelure (Moulin universel).

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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Presse-ail malin

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade (Bol à pâtisserie 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 cuillers à soupe d'huile
- ½ citron non traité (zestes et jus)
- 2 gousses d'ail épluchées et pressées
- 1 cuiller à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillers à café de paprika en poudre (facultatif)
- Sel et poivre

PILONS DE POULET BBQ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Mélangez (Bol à pâtisserie 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.

Préparation : 5 mn

Cuisson : ± 20 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pilons de poulet
- Marinade
- 2 cuillers à soupe d'huile
- 1 cuiller à soupe de sucre roux
- 1 cuiller à soupe de paprika fumé
- 1 cuiller à café d'ail en poudre
- 1 cuiller à café de chili en poudre
- ½ cuiller à café d'oignon en poudre
- Sel et poivre

PILONS MARINES AUX AGRUMES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau d'office
- SuperSonic Chopper compact
- Bol pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Hachez l'échalote épluchée (**SuperSonic Chopper compact**).
2. Lavez puis coupez (**Couteau d'office**) en rondelles 1 orange et 1 citron, et pressez les autres.
3. Dans un saladier (**Bol à pâtisserie 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

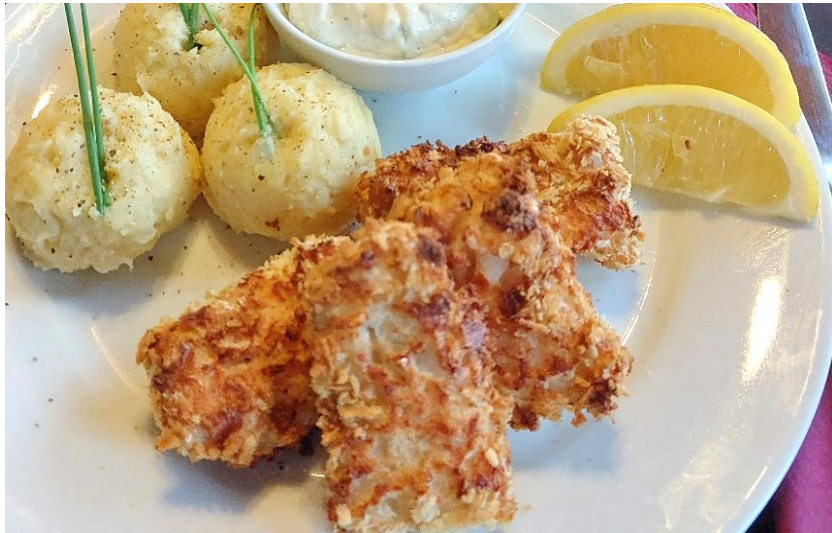
Cuisson : ± 25 mn

Repos : ± 30 mn

Ingrédients pour 4 pers.

- 1 échalote
- 2 oranges
- 2 citrons verts
- 4 pilons de poulet
- 3 cuillers à soupe de sirop d'érable (ou de miel)
- 1 cuiller à café d'épices tandoori
- Sel et poivre

POISSON PANÉ - SAUCE TARTARE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau d'office
- 3 Bols Aloha 450 ml
- SuperSonic Chopper tall

Préparation

1. Epongez le poisson (frais ou décongelé) avec du papier absorbant et coupez-le en morceaux (Couteau d'office).
2. Assaisonnez les morceaux avec du sel et du poivre.
3. Mettez dans 3 bols différents (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 (Speedy Chef 2) en fouettant vivement 2 jaunes d'œufs, 50 ml de moutarde, du sel, du poivre et 50 ml d'huile, puis versez petit à petit par l'entonnoir tout en fouettant 250 ml d'huile. Hachez finement (SuperSonic Chopper compact) une échalote 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Bol à pâtisserie 1 l

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 (**SuperSonic Chopper compact**) le romarin effeuillé.
3. Mettez (**Bol à pâtisserie 3,5 l**) les pommes de terre coupées avec la moitié du romarin, 2 cuillers 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 (**Bol à pâtisserie 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 cuillers à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Faites préchauffer l'Air Fryer 3 l, 5 mn à 200°C.
2. Mélangez (Bol à pâtisserie 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 cuiller à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- 1 cuiller à café de mélange d'épices italiens
- 1 cuiller à café de mélange cajun
- Sel et poivre
- Persil haché (facultatif)

POMME DE TERRE GARNIE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol à pâtisserie 1 l
- Presse-purée
- Spatule silicone
- Moulin universel

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 dans un bol (Bol à pâtisserie 1 l et Presse-purée).
3. Ajoutez les lardons fumés, la crème et mélangez bien (Spatule silicone).
4. Ajoutez 30 g de comté râpé (Moulin universel) 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 compact
- Presse-ail malin
- Pinceau silicone Pro
- Spatule silicone

Préparation

1. Préparez une huile aux herbes avec l'huile d'olive, les gousses d'ail épluchées et pressées (**Presse-ail malin**), l'origan, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez les cuisses de poulet avec cette huile (**Pinceau silicone Pro**) 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 (**Spatule 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 (**SuperSonic Chopper compact**).
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 cuillers à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillers à café d'origan
- Sel et poivre

POULET À LA MAROCAINE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Cuiller plate
- Ciseaux ergonomiques
- Eplucheur 2 en 1
- Couteau à éplucher
- SuperSonic Chopper compact
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Epluchez, lavez et coupez la courgette en cubes d'environ 1,5 cm.
2. Mélangez (**Bol à pâtisserie 1 l**) les cubes de courgette, les oignons hachés (**SuperSonic Chopper compact**), 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 (**Spatule silicone**) et faites cuire environ 20 mn à 200°C, en mélangeant régulièrement.
5. Mélangez l'eau et le bouillon (**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 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Thym
- ½ cuiller à café 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 souple
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Coupez 2 à 3 tranches d'ananas en cubes (**Couteau à éplucher** et **Planche souple**).
2. Coupez en morceaux les blancs de poulet.
3. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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 cuiller à soupe de miel
- 1 cuiller à café de curry en poudre

POULET À L'ITALIENNE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Bol à pâtisserie 2 l
- Presse-ail malin

Préparation

1. Epluchez et pressez l'ail (**Presse-ail malin**) dans un bol (**Bol à pâtisserie 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'infilte 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 cuillers à soupe d'huile
- 1 cuiller à soupe de vinaigre de vin rouge
- ½ cuiller à café de miel
- 1 citron (zeste et jus)
- 2 cuillers à café 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

- Air Fryer 3 l
- Couteau à éplucher
- MandoJunior
- Ravier 300 ml
- Bol à pâtisserie 2 l
- Bol à pâtisserie 1 l

Préparation

1. Coupez la carotte épluchée en rondelles moyennes (**MandoJunior**) et mélangez-les (**Ravier 300 ml**) avec du sel, du poivre et 1 cuiller à soupe d'huile d'olive.
2. Prélevez les bouquets du brocoli lavé (**Couteau à éplucher**) et mélangez-les avec 1 cuiller à soupe d'huile d'olive (**Bol à pâtisserie 2 l**).
3. Coupez les pommes de terre en tranches épaisses et mélangez-les (**Bol à pâtisserie 1 l**) avec ½ cuiller à soupe 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 cuillers à soupe 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 d'office
- Rouleau Modulo
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Coupez le poulet en deux dans la longueur, puis écrasez-le (**Rouleau Modulo** 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 (**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 extra

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 (**Pince double**) dans un bol rempli de glaçons environ 5 mn avant de les écaler délicatement.
3. Hachez le céleri et les oignons nouveaux (**SuperSonic Chopper extra**).
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
- 120 g de mayonnaise
- 1 cuiller à café de moutarde de Dijon
- 2 tiges d'oignons verts
- 2 branches de céleri
- ¼ cuillère à café de paprika
- ⅛ cuillère à café de poivre noir moulu
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café d'aneth frais

Retrouvez la cuisson des œufs en p 5.

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 universel
- Bol à pâtisserie 2 l
- Bol à pâtisserie 1 l

Préparation

1. Lavez l'aubergine, éboutez-la et coupez-la en tranches d'environ 0,5 cm (**MandoChef**).
2. Coupez la mozzarella en tranches (**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 (**Moulin universel**) et mélangez-le avec la chapelure (**Bol à pâtisserie 2 l**).
5. Fouettez (**Bol à pâtisserie 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 souple
- Couteau à tomates
- Couteau d'office

Préparation

1. Coupez (**Planche souple et Couteau à tomates**) la tomate en 4 rondelles épaisses et les tranches de jambon en 2 (**Couteau d'office**).
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

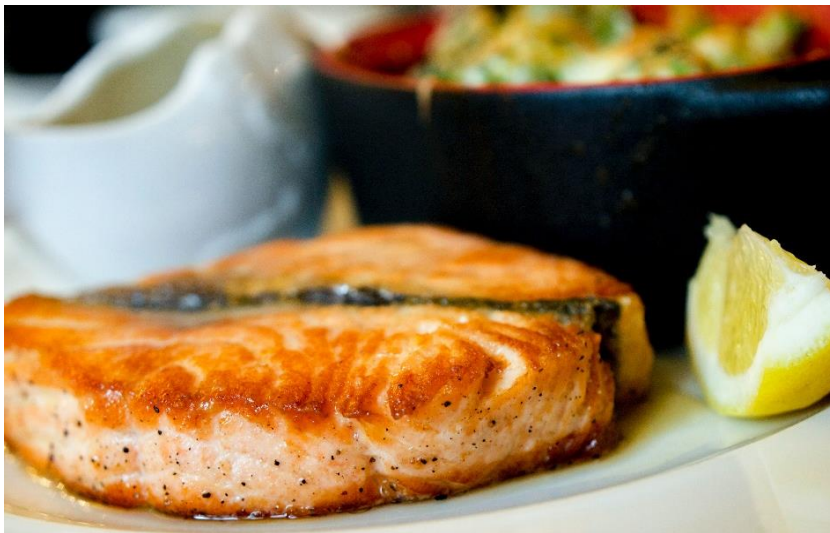
Cuisson : ± 18 mn

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
- Bol à pâtisserie 1 l
- Pinceau silicone Pro
- Spatule 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 (**Bol à pâtisserie 1 l et Pinceau silicone Pro**).
3. Badigeonnez le dessus des morceaux de saumon avec ce mélange.
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

Ingrédients pour 2 pers.

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

SCOTTISH EGGS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Hachoir AdaptaChef
- Bol à pâtisserie 2 l
- Spatule silicone

Préparation

1. Hachez le veau (**AdaptaChef** munie de la grille fine)
2. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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 (**Spatule 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 cuillères à soupe de moutarde
- ± 30 g de farine
- 2 œufs
- ± 60 g de chapelure maison

* Retrouvez la cuisson des œufs en p3

SPIRALES DE POMMES DE TERRE



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Spiralizer cône à spirale
- Eplucheur
- Pinceau silicone Pro

Préparation

1. Epluchez et lavez les pommes de terre.
2. Découpez-les en spirales (**Spiralizer**) après avoir inséré une brochette dans l'orifice prévu à cet effet
3. Badigeonnez (**Pinceau silicone Pro**) 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



Préparation

1. Mélangez (**Maxi Cuiseur à riz**) les lentilles, le boulgour et l'eau, puis faites cuire environ 14 mn à 600 watts.
2. Lavez les légumes épluchés. Hachez (**SuperSonic Chopper extra**) le poireau, la carotte, l'oignon et le gingembre.
3. Mélangez (**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 (**Spatule 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 (**Crousty Party** muni de 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.

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Maxi Cuiseur à riz
- SuperSonic Chopper extra
- Pichet MicroCook 1 l
- Crousty Party
- Spatule silicone

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 cuillers à soupe de maïzena
 - 1 cuiller à soupe de concentré de tomates
 - 1 cuiller à café de curry
 - ½ cuiller de café 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 Extra
- Crousty Party
- Spatule silicone

Préparation

1. Mixez ensemble le thon égoutté et le pain de mie (**SuperSonic Chopper extra**).
2. Ajoutez l'œuf, l'huile, le sel, le poivre, le paprika et mixez de nouveau.
3. Façonnez des steaks (**Crousty Party** 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
- Super Sonic Chopper Tall
- Couteau d'office

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 (SuperSonic Chopper tall) 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Fouet plat métallique
- Spatule silicone

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients de la marinade (**Bol à pâtisserie 3,5 l** et **Fouet plat métallique**).
2. Ajoutez le poulet coupé en morceaux et mélangez (**Spatule 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 cuillers à café de paprika
- 1 cuiller à café d'ail en poudre
- 2 cuillers à soupe de miel liquide

TERRINE DE POISSON SAUCE CURRY



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic Chopper extra
- Pichet MicroCook 1 l
- Terrine Ultra Pro 500 ml
- Spatule silicone
- Pinceau silicone Pro

Préparation

1. Epluchez la carotte, l'échalote, coupez-les en morceaux et hachez-les (**SuperSonic Chopper extra**).
2. Faites-les cuire avec le beurre (**Pichet MicroCook 1 l**), environ 5 mn à 600 watts.
3. Hachez le poisson (**SuperSonic Chopper extra**) et ajoutez-le aux légumes, avec la crème, les œufs, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Mélangez bien (**Spatule silicone**).
4. Huilez une terrine (**Terrine Ultra Pro 500 ml** et **Pinceau silicone Pro**) 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 (**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 cuiller à café de curry en poudre

TERRINE MONTAGNARDE

Tupperware®

Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- MandoJunior
- Terrine Ultra Pro 500 ml
- SuperSonic Chopper compact
- Shaker 350 ml

Préparation

1. Emincez (**MandoJunior**) les légumes épluchés et lavés.
2. Dans une terrine (**Terrine Ultra Pro 500 ml**) alternez les légumes et le fromage en morceaux.
3. Hachez (**SuperSonic Chopper compact**) l'ail et l'échalote, épluchés.
4. Mélangez-les (**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 Pro
- Moulin universel

Préparation

1. Faites préchauffer environ 5 mn, l'Air Fryer à 180°C.
2. Coupez la baguette en rondelles (Couteau à pain).
3. Mélangez l'huile avec la moitié du persil finement ciselé et badigeonnez-en les morceaux de pain (Pinceau silicone Pro).
4. Déposez une petite cuiller de brandade sur chaque morceau de pain et un peu de gruyère râpé (Moulin universel).
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

- Air Fryer 3 l
- SuperSonic Chopper extra
- Moulin universel
- Spatule silicone

Préparation

1. Râpez l'emmental (**Moulin universel**).
2. Hachez finement l'oignon et le jambon coupés en morceaux (**SuperSonic Chopper extra**).
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
- Bol à pâtisserie 3,5 l

Préparation

1. Rincez et égouttez les haricots. Ecrasez la moitié en purée (**Bol à pâtisserie 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 (**Presse-purée**).

ANANAS CARAMÉLISÉ



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Couteau à pain
- Planche

Préparation

1. Epluchez l'ananas (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

- Air Fryer 3 l
- Speedy Chef 2
- Cuiller portion moyenne
- Spatule silicone

Préparation

1. Fouettez (**Speedy Chef 2**) les blancs d'œufs, la vanille, le miel et la coco râpée pour obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez le sucre et mélangez (**Spatule Silicone**) jusqu'à ce que la mixture soit collante.
3. Formez environ 9 boules (**Cuiller portion moyenne**) 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 cuiller à café de miel liquide
- 100 g de coco râpé
- 120 g de sucre

CRUMBLE ANANAS – RAFFAELLO



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Passoire double
- Couteau d'office
- Planche souple
- Terrine Ultra Pro 500 ml
- Super Sonic Chopper extra
- Pichet MicroCook 1 l

Préparation

1. Egouttez les rondelles d'ananas (environ 7 rondelles) (**Passoire double**) et découpez-les en morceaux (**Planche souple** et **Couteau d'office**).
2. Mettez-les dans une terrine (**Terrine Ultra Pro 500 ml**) et saupoudrez la moitié de la noix de coco râpée.
3. Mixez (**Super Sonic Chopper extra**) 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 (**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 d'office
- Bol à pâtisserie 2 l
- Terrine Ultra Pro 500 ml

Préparation

1. Faites préchauffer l'Air Fryer 5 mn à 180°C.
2. Mélangez (Bol à pâtisserie 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 terrine (Terrine 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 (SuperSonic Chopper extra).

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
- Eplucheur
- Pichet MicroCook 1 l
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Presse-purée
- Spatule silicone
- Jarre 325 ml

Préparation

1. Épluchez la patate douce (**Eplucheur**) et coupez-la en morceaux.
2. Faites cuire les morceaux (**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 bol (**Bol à pâtisserie 3,5 l**) et écrasez-les en purée (**Presse-purée**).
5. Ajoutez l'huile de coco et mélangez (**Spatule 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 (**Jarre 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 cuillère à soupe de sucre vanillé maison
- 2 cuillères à soupe de miel liquide

MINI APFELSTRUDELS



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Ravier 300 ml
- Bol à pâtisserie 1 l
- SuperSonic Chopper tall
- Couteau à éplucher
- Pinceau silicone Pro
- Ravier frigo 200 ml
- Speedy Chef 2

Préparation

1. Mettez les raisins secs à tremper avec le rhum (**Ravier 300 ml**) environ 10 mn.
2. Dans un bol (**Bol à pâtisserie 1 l**), mélangez la pomme épluchée et mixée (**SuperSonic Chopper tall**) avec les raisins secs égouttés le sucre et la cannelle.
3. Découpez 8 bandes dans la pâte filo (**Couteau à éplucher**) et huilez les bords des bandes (**Pinceau silicone Pro** et **Ravier frigo 200 ml**).
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 (**Speedy Chef 2**).
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 cuillers à soupe de raisins secs
- 2 cuillers à soupe de rhum brun
- 1 pomme
- 200 ml de crème liquide entière très froide
- 1 cuiller à soupe de sucre glace
- Glace à la vanille
- Huile neutre
- 1 feuille de pâte Filo
- 1 cuiller à café de cannelle
- 2 cuillers à soupe d'amandes râpées
- Service : glace vanille et sucre glace

MUFFINS AUX POMMES ET AU CHOCOLAT



Produits utilisés

- Air Fryer 3 l
- Eplucheur
- SuperSonic Chopper tall
- Couteau à éplucher

Préparation

1. Réservez $\frac{1}{4}$ de pomme épluchée (**Eplucheur**) et mixez finement le reste avec les autres ingrédients (**SuperSonic Chopper tall**).
2. Versez la préparation dans 4 moules à muffins et répartissez dessus le $\frac{1}{4}$ de pomme réservée coupée en lamelles (**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 : \pm 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Fouet mélangeur

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 (**Bol à pâtisserie 3,5 l** et **Fouet mélangeur**).
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
- Bol Aloha 2 l

Préparation

1. Mélangez dans un bol (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 (Pinceau silicone Pro) de l'Air Fryer 3 L.
7. Laissez pousser encore 30 mn puis dorez la pâte avec l'œuf mélangé au lait (Pinceau silicone Pro).
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
- Eplucheur
- Couteau d'office
- Planche souple
- Pinceau silicone Pro

Préparation

1. Epluchez les pommes (**Eplucheur**) et évidez-les avec un vide-pomme.
2. Coupez des bandes régulières dans la pâte feuilletée (**Couteau d'office** et **Planche souple**)
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 (**Pinceau silicone Pro**) 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 cuillers à soupe 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 Pro
- Bol à pâtisserie 2 L
- Spatule silicone

Préparation

1. Faites préchauffer l'**Air Fryer 3 L**, 5 mn à 165°C.
2. Beurrez (**Pinceau silicone Pro**) 2 ramequins.
3. Mélangez bien tous les ingrédients (**Bol à pâtisserie 2 L** et **Spatule 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 compact** pour mouliner 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
- Bol à pâtisserie 2 l
- Fouet plat métallique
- Rouleau Modulo
- Cuiller portion (moyenne)

Préparation

1. Dans un bol (Bol à pâtisserie de 2 l) mélangez sans émulsionner (Fouet plat métallique) la crème pâtissière en poudre avec le lait. Laissez reposer au réfrigérateur environ 15 mn.
2. Abaissez (Rouleau modulo) la pâte feuilletée 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 (moyenne Cuiller portion), puis posez une rondelle d'ananas dessus.
5. Relevez et pincez les bords de la pâte autour de l'ananas.
6. Posez 2 tartellettes 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 tartellettes 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
- Bol à pâtisserie 3,5 l
- Fouet plat métallique
- Balance électronique
- Éco Plat de service Clarence 2 l
- Couteau d'office

Préparation

1. Mélangez le muscat et le sucre (**Bol à pâtisserie 3,5 l et Fouet plat métallique**) pour faire fondre le sucre. Ajoutez l'huile et mélangez.
2. Mélangez (**Bol à pâtisserie 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 (**Éco Plat de service Clarence 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 (**Couteau d'office**) 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	6
Beignets de poulet aux courgettes	7
Bœuf grillé à l'ail	8
Bouchées au lard et Jalapeño	9
Bouchées parisiennes	10
Boulettes de bœuf	11
Boulettes de crevettes aux herbes	12
Bricks en folie	13
Burger Caprese	14
Burger saveurs asiatiques	15
Cake aux champignons	16
Camembert pané	17
Camembert rôti	18
Champignons farcis	19
Chicken Twist	20
Chou-fleur aux épices	21
Chou-fleur croquant	22
Côtes de porc à la parisienne	23
Crevettes à l'indienne à la crème de coco	24
Crevettes épicées au chorizo	25
Croque-Monsieur ou Madame	26
Croquettes ardennaises à l'italienne	27
Croquettes d'aubergines	28
Croquettes de crevettes	29
Encornets aux poivrons	30
Encornets farcis et sauce poisson	31
Fajitas au poulet	32
Filets de poisson parfumé	33
Filet de truite froid ou chaud – mayonnaise	34
Frites de patate douce	35
Frites maison	36
Gambas à la moutarde à l'ancienne	37
Gambas en persillade aux champignons	38
Lasagne à la mexicaine	39
Légumes anciens déstructurés	40
Muffins de courgette et patate douce	41
Panier de poisson et ses pommes de terre	42
Patate douce avec pois chiche croquants	43
Patates douces garnies	44
Pavé de saumon aux asperges	45
Petits pains gratinés	46
Pilons de poulet à l'ail et au citron	47

TABLE DES MATIÈRES

Recettes	Pages
Pilons de poulet BBQ	48
Pilons marinés aux agrumes	49
Poisson pané – sauce tartare	50
Pommes de terre au romarin	51
Pommes de terre croustillantes	52
Pomme de terre garnie	53
Poulet à la grecque	54
Poulet à la marocaine	55
Poulet à l'ananas	56
Poulet à l'italienne	57
Poulet au jambon de parme et légumes	58
Poulet au parmesan	59
Salade aux œufs	60
Sandwich d'aubergines panées	61
Sandwichs gourmands	62
Saumon croustillant	63
Scottish eggs	64
Spirales de pommes de terre	65
Steaks de légumes	66
Steaks de thon	67
Tartines façon fajitas	68
"Tenders" de poulet	69
Terrine de poisson, sauce au curry	70
Terrine montagnarde	71
Toast à la brandade de Nîmes	72
Toast façon flammekueche	73
Vegan burger	74
Ananas caramélisé	75
Boules de coco	76
Crumble ananas – Raffaello	77
Crumble aux fruits	78
Granola à la patate douce	79
Mini apfelstrudels	80
Muffins aux pommes et au chocolat	81
Pain à la bière	82
Petit pain brioché	83
Pomme feuilletée cœur chocolat	84
Ramequins chocolat et flocons d'avoine	85
Tartelette fleur d'ananas	86
Zézettes de Sète	87

Un grand MERCI à toutes les personnes qui ont partagé leur savoir-faire et leur créativité pour réaliser ce livret de recettes faites avec l'Air Fryer 3 l Tupperware.

Photos fournies par les auteurs des recettes et autres photos non contractuelles fournies par Tupperware et Pexels.

Photographes : Dana Tentis – Huy Phan – Karolina Grabowska – Krisztina Papp – Marc Majam – Polina Tankilevitch – Rachel Claire – Solodsha – The castlebar – Valeria Boltneva

Tupperware France
20, rue Paul Hérault - CS40186 - 92023 Nanterre Cedex - Tél : 01 41 39 24 24

Tupperware se réserve le droit de modifier sans préavis les coloris de ses produits.

Tous droits réservés pour Tupperware France et Tupperware Belgique.

Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (article L 122-4 et L 122-5 du code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de Tupperware France.

SAIN – SAVOUREUX – FACILE !

Faites frire sans culpabilité ? C'est désormais possible !

Transformez vos légumes, viandes et desserts en créations croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur avec un minimum, voire pas de gras, pour une cuisson saine.

Idéal pour frire, cuire, rôtir, griller et réchauffer, vous allez pouvoir cuisiner des ailes de poulet parfumées, des burgers aux saveurs exotiques, des champignons farcis, des terrines de poisson... et même finir avec de délicieux ramequins au chocolat, ananas grillé, pommes feuilletées, tartelettes... et pourquoi pas une délicieuse brioche.

Compact il trouvera sa place sur tous les plans de travail pour une utilisation quotidienne. Grâce à ses 6 pré réglages, la cuisine devient un jeu d'enfant.

Tupperware[®]

Rejoignez-nous sur www.tupperware.fr