



COOK PRESSE

AIR FRYER

IG BAS



RAPIDE

BONUS
CALORIES
CÔÛT - IG
ASTUCES



VIANDE . POISSON . SNACKS
VÉGÉTARIENS . DESSERTS
INTERNATIONAL...



Recettes simples, **FACILES**
et savoureuses pour
TOUS LES GOÛTS *SANS effort*

COOK PRESSE

Plats

AIR FRYER IG BAS

Recettes Rapides, Faciles et Savoureuses pour Tous

Avertissement et Mise en Garde

L'auteur de ce livre n'est ni médecin, ni diététicien, ni nutritionniste. Son objectif est de vous présenter des recettes simples, adaptées à une alimentation à indice glycémique bas (IG bas), tout en utilisant l'Air Fryer comme outil principal de cuisson. Ces recettes ont été pensées pour un usage quotidien et visent à rendre votre cuisine plus rapide et savoureuse. Cependant, ce livre ne saurait remplacer l'avis, les conseils ou le suivi d'un professionnel de santé.

Les indices glycémiques et les valeurs nutritionnelles mentionnés dans ce livre sont le résultat de recherches approfondies, basées sur des sources fiables et des références communes en matière de nutrition. Toutefois, ces informations sont proposées à titre indicatif et ne peuvent garantir une précision absolue. Chaque individu ayant des besoins spécifiques, il est essentiel de consulter un médecin ou un diététicien pour adapter ces recettes à vos exigences personnelles, surtout si vous souffrez de pathologies particulières.

Certaines des recettes présentées dans cet ouvrage incluent des ingrédients susceptibles de provoquer des allergies, comme les fruits à coque, les produits laitiers, les œufs ou d'autres allergènes communs. Il est de votre responsabilité de vérifier attentivement la liste des ingrédients et de vous assurer que vous n'êtes pas allergique avant de les préparer. En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

Les méthodes et idées partagées dans ce livre reflètent les recherches et l'expérience personnelle de l'auteur, ainsi que des inspirations provenant de sources externes. Bien que tout ait été mis en œuvre pour assurer l'exactitude et la pertinence des informations fournies, elles ne doivent pas être utilisées comme une base pour un traitement médical ou pour des changements radicaux de régime alimentaire sans consultation préalable auprès d'un professionnel de santé.

Avant d'entamer un régime, d'introduire des exercices physiques ou d'adopter un nouveau mode de vie, il est impératif de consulter un médecin ou un spécialiste. Certaines modifications alimentaires, bien que bénéfiques pour la majorité, peuvent s'avérer inappropriées, voire dangereuses, pour certaines personnes en fonction de leur état de santé, de leur âge ou de leurs conditions médicales spécifiques.

Enfin, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour les effets indésirables, accidents ou problèmes liés à l'utilisation des recettes et informations contenues dans ce livre. Soyez prudent, prenez soin de vous et n'hésitez jamais à demander l'avis d'un professionnel qualifié avant d'apporter des changements significatifs à votre alimentation.

Reproduction interdite

Copyright © 2025 Cook Presse. Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsables du contenu de ce livre.

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, au terme des articles L. 335-2 et suivants le code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction	6
Pourquoi une alimentation à IG bas ?	6
Pourquoi des plats à IG bas avec votre Air Fryer ?	7
Que trouverez-vous comme indicateurs dans les recettes proposées ?	8
Partie 1 : Maîtrisez l'Air Fryer et l'IG Bas pour Manger Mieux au Quotidien	9
Définition et avantages majeurs de l'Air Fryer	9
Comment fonctionne un Air Fryer ?	9
Présentation des modèles d'Air Fryer et leurs différences	10
Étapes pour utiliser un Air Fryer	10
Comprendre l'indice glycémique (IG) et ses besoins selon la personne	11
Comparatif des indices glycémiques	11
Partie 2 : Les plats principaux avec viande	12
Aiguillettes de poulet au citron et fusillis	12
Blancs de poulet farcis aux épinards et riz semi-complet	13
Boeuf bourguignon allégé	14
Brochettes de viande marinées sur lit de quinoa	15
Boulettes de viande à la sauce tomate	16
Butternut farcie à la chair de saucisse	17
Côtes de porc à la moutarde et lentilles	18
Chou entier farci	19
Cuisses de poulet au romarin et tagliatelles semi-complètes	20
Entrecôte grillée et pommes de terre grenaille	21
Escalope milanaise de dinde et spaghettis semi-complets	22
Filet mignon au paprika doux et petits pois persillés	23
Médallions de dinde aux herbes et purée de patates douces	24
Méli-Mélo de poulet et forestière aux panais et champignons	25
Moussaka légère cuisinée	26
Nuggets maison croustillants avec ses légumes rôtis	27
Quiche lorraine	28
Ribs épicés et patates douces fondantes	29
Rosbif parfumé au thym et butternut rôtie	30
Rôti de porc en croûte	31
Steak haché aux oignons caramélisés et haricots verts sautés	32
Tournedos sauce légère	33
Partie 3 : Les plats principaux avec poisson	34
Bouillabaisse légère aux poissons et fruits de mer	34
Croustillant de fruits de mer au citron et sa sauce aux herbes	35
Délice de poisson blanc aux légumes	36

Filet de cabillaud à la provençale et penne semi-complètes	37
Filet de cabillaud aux herbes et riz complet avec tomates provençales	38
Filet de maquereau grillé au citron et fenouil rôti	39
Nuggets de poisson et demi-patates douces rôties	40
Pavé de cabillaud au curry et légumes vapeur	41
Pavé de thon mariné au sésame et poêlée de légumes croquants	42
Saumon en croûte de moutarde et mielet aubergines grillées	43
Saumon en papillote et haricots verts sautés	44
Sardines grillées citronnées et persillées	45
Partie 4 : Les plats principaux végétariens	46
Beignets de courgettes et feta et salade croquante	46
Bowl énergétique aux pois chiches, haricots verts et quinoa	47
Brochettes de légumes grillés et tagliatelles semi-complètes	48
Cake aux olives	49
Cassoulette de légumes et quinoa	50
Courgettes farcies au chèvre et spaghettis semi-complets	51
Croustillants de tofu et poêlée de légumes verts	52
Curry de chou-fleur aux légumes	53
Galettes de lentilles aux épices douces et tomates chapelure	54
Galettes de pois chiches et demi-tomates provençales	55
Gratin de patates douces aux épices et courgettes sautées	56
Gratin de pois chiches et épinards	57
Lasagnes aux courgettes et fromage frais et épinards frais	58
Nouilles sautées aux légumes	59
Omelette moelleuse aux herbes et salade croquante	60
Poêlée de légumes racines rôtis	61
Ratatouille au four avec œufs pochés et pain complet	62
Soupe de légumes	63
Tarte fine aux légumes d'été	64
Tians de légumes d'été et riz parfumé	65
Partie 5 : Les plats internationaux	66
Biryani express au poulet	66
Brochettes kefta à la menthe et au cumin	67
Calzone aux légumes et mozzarella	68
Cassoulet léger	69
Chili con carne léger	70
Couscous IG bas aux aiguillettes de poulet et légumes	71
Curry thaï aux légumes croquants et riz parfumé	72
Empanadas aux légumes et fromage	73
Falafels croustillants et salade verte	74
Kebabs de poulet tikka	75
Nems aux légumes grillés	76
Pad Thaï aux crevettes et tamarin	77

Paella légère aux fruits de mer	78
Poulet au curry doux et lait de coco	79
Tacos au bœuf allégé	80

Partie 6 : Les petits plats salés (snacks/apéritifs) 82

Bâtonnets de mozzarella panés	82
Chips de patates douces et betteraves	83
Chips de pommes de terre à l'ancienne	84
Croquettes de légumes au fromage	85
Croquettes de patates douces et fromage	86
Crackers croquants au romarin	87
Frites de butternut aux herbes	88
Frites de courgettes croustillantes	89
Mini burgers maison	90
Mini pizzas aux légumes grillés	91
Onion rings croustillants	92
Petits hot-dogs maison	93

Partie 7 : Les petits plats sucrés (desserts) 94

Brownie au chocolat noir et noix	94
Cake léger aux amandes et citron	95
Cheesecake léger sans croûte	96
Clafoutis léger aux cerises	97
Clémentines rôties au miel et cannelle	98
Crème à la vanille légère	99
Crumble pomme-framboise rapide	100
Fondant au chocolat noir et noix de pécan	101
Gâteau au chocolat fondant IG bas	102
Madeleines légères au citron	103
Mini clafoutis aux fruits de saison	104
Muffins au chocolat IG bas	105
Muffins aux myrtilles IG bas	106
Pain perdu aux épices et compote de pommes	107
Pommes au four aux épices et noix	108
Pommes rôties au miel et amandes	109
Soufflé au fromage blanc et fruits rouges	110
Tarte fine aux pommes	111
Tartelette aux poires caramélisées IG bas	112

Conclusion 113

Qu'en avez-vous pensé ?	114
-------------------------	-----

Annexe : Temps de cuisson et températures recommandés 115

Annexe : Estimation du prix des recettes pour 4 personnes 117

Bibliographie 120

Introduction

Bienvenue dans notre univers culinaire !

En tant qu'équipe familiale investie dans la cuisine et la santé, nous avons créé ce livre pour vous accompagner dans votre quotidien et réinventer votre façon de cuisiner.

Alliant convivialité, rapidité et plaisir, cet ouvrage repose sur deux piliers essentiels : l'Air Fryer, pour des plats sains et rapides, et l'alimentation à indice glycémique bas (IG bas), pour des repas équilibrés qui prennent soin de votre santé.

Que vous soyez un adulte actif ou sédentaire, un parent en quête de recettes adaptées à toute la famille, ou un senior attentif à son bien-être, nous avons imaginé ces pages pour répondre à vos besoins. Avec des conseils pratiques et des idées accessibles, vous trouverez ici de quoi ravir vos papilles, tout en gagnant du temps et en prenant soin de votre équilibre.

Alors, laissez-vous guider, et découvrez comment l'Air Fryer et l'alimentation IG bas peuvent transformer votre cuisine et embellir vos repas.

Pourquoi une alimentation à IG bas ?

L'alimentation à IG bas repose sur des bases scientifiques solides et vise à améliorer votre santé tout en optimisant votre niveau d'énergie.

Elle utilise l'indice glycémique qui mesure la vitesse à laquelle un aliment augmente le taux de sucre dans le sang.

Les aliments à IG bas (inférieur à 55) ont l'avantage de libérer leur énergie lentement, procurant une sensation de satiété durable et une énergie constante, tout en prévenant les pics de glycémie.

Bienfaits pour les adultes :

- ♦ **La gestion du poids** : L'alimentation à IG bas favorise la perte de poids durable et évite les fringales grâce à une satiété prolongée.
- ♦ **L'énergie stable au quotidien** : Les aliments à IG bas apportent une énergie constante, idéale pour affronter les journées actives ou éviter les coups de fatigue en milieu d'après-midi.
- ♦ **La santé cardiovasculaire** : cette alimentation réduit les variations de glycémie, diminue les risques de maladies métaboliques et cardiovasculaires.

Pour les seniors

- ◆ **Le maintien de la vitalité** : Les aliments à IG bas apportent une énergie prolongée, idéale pour soutenir une vie active même à un âge avancé.
- ◆ **La prévention des troubles métaboliques** : Une alimentation adaptée réduit le risque de diabète de type 2 et d'autres complications liées à l'âge.
- ◆ **La Protection de la santé mentale** : Un apport en glucides complexes et en fibres peut soutenir les fonctions cérébrales.

Pour les enfants

- ◆ **Le développement équilibré** : Une alimentation à IG bas offre une énergie durable pour accompagner leur croissance et leurs journées bien remplies.
- ◆ **La prévention des pics d'énergie** : Elle évite les hyperactivités ou fatigues soudaines dues aux variations de sucre dans le sang.
- ◆ **Les habitudes saines dès le plus jeune âge** : Adopter une alimentation équilibrée dès l'enfance aide à construire une base solide pour l'avenir.

Pour les adolescents

- ◆ Favorise la concentration pour de meilleures performances scolaires.
- ◆ Réduit l'hyperactivité grâce à une énergie libérée progressivement.
- ◆ Soutient la croissance en apportant une énergie stable et des nutriments essentiels.

Pour la santé en général

- ◆ **La Minceur et le bien-être** : Une alimentation à IG bas stabilise la glycémie, favorisant un métabolisme équilibré et une gestion du poids naturelle.
- ◆ **La digestion optimisée** : Les aliments à IG bas sont souvent riches en fibres, améliorant le confort digestif et la santé intestinale.
- ◆ **Le soutien au système immunitaire** : Ces aliments sont généralement moins transformés et riches en nutriments essentiels.

Pourquoi des plats à IG bas avec votre Air Fryer ?

L'Air Fryer révolutionne la cuisine en rendant les plats à IG bas encore plus faciles et rapides à préparer.

- ◆ **Des plats gourmands et légers** : Grâce à sa cuisson à air chaud, l'Air Fryer permet de préparer des recettes croustillantes avec peu ou pas de matière grasse.
- ◆ **Un gain de temps précieux** : Cet appareil est votre allié pour cuisiner rapidement tout en conservant les bienfaits nutritionnels des aliments.
- ◆ **Une polyvalence incroyable** : Que ce soit pour griller, rôtir, réchauffer ou concocter des desserts, l'Air Fryer s'adapte à tous vos besoins.

Cette combinaison vous permet de préparer des repas équilibrés et savoureux pour toute la famille, tout en réduisant le temps passé à cuisiner.

Que trouverez-vous comme indicateurs dans les recettes proposées ?

Pour vous accompagner au mieux, chaque recette est enrichie d'indicateurs clairs et pratiques :

- ♦ **Nombre de calories par portion** : Pour une gestion simple et précise de vos repas.
- ♦ **Indice glycémique moyen du plat** : Vous saurez immédiatement quel impact chaque recette peut avoir sur votre glycémie.
- ♦ **Alternative végétarienne** : Des options savoureuses pour varier vos repas.
- ♦ **Rapidité de réalisation** : Les recettes express (notées avec un éclair) nécessitent moins de 15 minutes de préparation active.
- ♦ **Simplicité garantie** : Aucun plat ne dépasse 30 minutes de préparation totale et tous utilisent un maximum de 5 ingrédients simples et faciles à trouver (sel, poivre, huile, épices non comptés).

Avec votre Air Fryer et cette approche culinaire à IG bas, vous avez entre les mains un outil qui transformera vos repas en moments gourmands et équilibrés.

Nous espérons que ce livre deviendra votre compagnon au quotidien, vous guidant vers des repas savoureux, simples à préparer et adaptés aux besoins spécifiques de chacun, des enfants aux seniors.

Bonne lecture et surtout, bonne cuisine !

Partie 1 : Maîtrisez l’Air Fryer et l’IG Bas pour Manger Mieux au Quotidien

Cette partie vous accompagne dans la découverte des deux piliers de ce livre : l’Air Fryer et l’alimentation à indice glycémique bas (IG bas).

Vous y trouverez des conseils pratiques pour maîtriser votre appareil, comprendre l’importance de l’IG, et faire des choix alimentaires éclairés. Simples et essentiels, ces repères vous accompagneront dans la réalisation de recettes saines, rapides et savoureuses.

Définition et avantages majeurs de l’Air Fryer

L’Air Fryer, ou friteuse à air chaud, est un appareil de cuisson révolutionnaire qui utilise un flux d’air chaud à grande vitesse pour cuire les aliments de manière uniforme et croustillante, le tout avec peu ou pas de matière grasse. Il combine rapidité, efficacité et santé pour transformer votre cuisine quotidienne.

- ♦ **Rapidité** : Réalisez vos plats en un temps record grâce à une cuisson ultra-efficace.
- ♦ **Santé** : Diminuez considérablement les matières grasses sans sacrifier le goût ni la texture.
- ♦ **Polyvalence** : Utilisez votre Air Fryer pour rôtir, griller, cuire, gratiner, et même déshydrater vos aliments préférés.

Comment fonctionne un Air Fryer ?

L’Air Fryer utilise un système de circulation d’air chaud rapide pour cuire les aliments uniformément, tout en nécessitant peu ou pas de matières grasses. Contrairement aux méthodes de cuisson traditionnelles, il n’est pas conçu pour cuire des aliments dans des liquides comme l’eau ou le bouillon.

Composants principaux :

1. **Panier perforé** : Permet une circulation uniforme de l’air.
2. **Résistance chauffante** : Fournit la chaleur nécessaire à la cuisson.
3. **Ventilateur intégré** : Diffuse l’air chaud rapidement pour garantir une texture croustillante.
4. **Panneau de contrôle** : Permet de régler la température, la durée, et de choisir des programmes automatiques.

Présentation des modèles d'Air Fryer et leurs différences

Le choix d'un Air Fryer dépend de vos besoins, qu'il s'agisse de capacité, de fonctionnalités ou de budget. Voici un tableau comparatif des modèles disponibles :

Marque	Modèle	Capacité	Caractéristiques principales	Idéal pour
Philips	Airfryer XXL	7,3 litres	Réduction des graisses grâce à la technologie Fat Removal	Familles nombreuses
Tefal	Actifyr Genius	4,2 litres	Mélange automatique des aliments	Frites, légumes rôtis
Moulinex	Easy Fry Deluxe	4,2 litres	Design compact, cuisson rapide	Repas individuels ou familiaux
Ninja	Foodi Dual Zone	7,6 litres	Deux compartiments pour cuire deux plats simultanément	Grandes familles ou repas variés
Cosori	Pro II Air Fryer	5,5 litres	Interface intuitive, programmes variés	Cuisine polyvalente
Silvercrest (Lidl)	Air Fryer	2,5 litres	Petit budget, simple d'utilisation	Débutants ou usages occasionnels

Astuce : Optez pour un modèle familial ou XL si vous cuisinez pour plusieurs personnes. Un modèle compact conviendra aux étudiants ou aux petites cuisines.

Étapes pour utiliser un Air Fryer

1. Préchauffage (facultatif) :

- Bien que certains modèles n'en nécessitent pas, préchauffer votre Air Fryer pendant 3 à 5 minutes améliore souvent la cuisson, en particulier pour les viandes et légumes.

2. Préparer les aliments :

- Découpez les ingrédients en morceaux de taille uniforme pour une cuisson homogène.
- Mélangez avec un filet d'huile et des épices pour rehausser les saveurs si nécessaire.

3. Pré cuire les aliments nécessitant de l'eau avant de les mettre dans l'Air Fryer.

- Cuisez les pâtes, le riz ou la semoule dans une casserole ou un cuiseur vapeur, puis égouttez soigneusement pour éviter l'excès d'humidité.

4. Assembler les ingrédients :

- Mélangez les aliments pré-cuits avec des légumes, des viandes ou une sauce, et placez-les dans un plat compatible avec l'Air Fryer.

5. Régler la cuisson :

- Placez le plat dans l'appareil, ajustez la température et le temps selon les recommandations, et remuez ou retournez à mi-cuisson si nécessaire.

6. Nettoyer après usage :

- Lavez le panier et les accessoires avec une éponge douce. La plupart des pièces passent au lave-vaisselle.

Comprendre l'indice glycémique (IG) et ses besoins selon la personne

L'indice glycémique mesure la vitesse à laquelle un aliment augmente le taux de sucre dans le sang. Les aliments à IG bas (≤ 55) libèrent leur énergie lentement, favorisant une sensation de satiété durable et évitant les pics de glycémie.

Besoins en IG selon son âge :

Groupe	IG idéal	Explications
Enfants (3-12 ans)	45-55	Ils ont besoin d'une énergie constante pour soutenir leur croissance, leur vitalité et leur apprentissage.
Adolescents (13-18 ans)	40-55	Les besoins énergétiques élevés dus à la croissance rapide et aux activités physiques nécessitent des aliments équilibrés et à libération d'énergie lente.
Adultes actifs	40-55	Pour les adultes avec une activité physique régulière ou modérée, ces niveaux aident à maintenir l'énergie tout au long de la journée.
Adultes sédentaires	35-50	Une alimentation à IG légèrement plus bas est préférable pour éviter les pics de glycémie et favoriser une énergie stable avec moins de dépenses énergétiques.
Sportifs (entraînement régulier)	45-60	Avant ou après une activité intense, des aliments à IG bas à moyen aident à l'endurance et à la récupération musculaire.
Seniors (65 ans et +)	40-50	Pour maintenir un bon équilibre nutritionnel, soutenir la santé métabolique et fournir une énergie durable tout au long de la journée.
Diabétiques	≤ 45	Les aliments à très faible IG sont essentiels pour contrôler la glycémie et éviter les pics de glucose.

Comparatif des indices glycémiques

Catégorie	Aliment IG élevé	IG	Alternative IG bas utilisée	IG
Féculents	Riz blanc	70-90	Riz basmati ou complet	50
	Pommes de terre (purée)	85	Patates douces	46
Farines et pains	Farine blanche	85	Farine complète ou d'épeautre	40
	Pain blanc	75	Pain complet ou au levain	45
Viandes transformées	Nuggets industriels	70	Nuggets maison au poulet	30
Sucrieries	Chocolat au lait	70	Chocolat noir (70 % ou +)	25
	Sucre blanc	70	Sucre de coco ou sirop d'agave	35
Fromages	Fromage à tartiner classique	60-65	Fromage frais faible en matières grasses	30

AIGUILLETES DE POULET AU CITRON ET FUSILLIS



4
portions



320 kcal
par portion



38
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le poulet :** Mélangez les aiguillettes de poulet avec le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 2. Cuisez dans l'Air Fryer :** Disposez les aiguillettes dans le panier de l'Air Fryer en une seule couche.
Cuisez à 180 °C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- 3. Préparez les fusillis :** Faites cuire les fusillis dans une casserole d'eau bouillante en regardant le temps de cuisson sur la boîte.
Eventuellement, à mi-cuisson des aiguillettes (6 minutes), ajoutez les fusillis dans l'Air Fryer pendant 6 minutes.
- 4. Servez immédiatement :** Disposez les aiguillettes de poulet sur un lit de fusillis et arrosez avec un filet de citron frais.

INGRÉDIENTS



- 400 g d'aiguillettes de poulet
- 1 citron bio (zeste et jus)
- 200 g de fusillis semi-complètes précuites
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ♦ Ajoutez une pincée d'herbes de Provence ou de persil haché pour une touche aromatique.
- ♦ Vous pouvez remplacer le citron par du citron vert pour une saveur plus acidulée.

BLANCS DE POULET FARCIS AUX ÉPINARDS ET RIZ SEMI-COMPLET



4
portions



330 kcal
par portion



38
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

- Préparez la farce :** Hachez les épinards frais. Mélangez-les avec le fromage frais, le sel, et le poivre dans un bol.
- Farcissez les blancs de poulet :** Faites une incision pour ouvrir les blancs de poulet en portefeuille. Garnissez-les avec le mélange d'épinards et de fromage. Refermez avec des cure-dents pour maintenir la farce à l'intérieur.
- Faites cuire dans l'Air Fryer :** Badigeonnez légèrement les blancs de poulet avec l'huile d'olive. Placez-les dans le panier de l'Air Fryer et cuisez à 180 °C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
- Cuire le riz :** Faites cuire le riz semi-complet dans une casserole d'eau bouillante en respectant le temps de cuisson inscrit sur le paquet. Éventuellement, Réchauffez-le à 150 °C pendant 5 minutes.
- Servez immédiatement :** Disposez un blanc de poulet farci sur une assiette, accompagné d'une portion de riz semi-complet.

INGRÉDIENTS

- ☐ 4 blancs de poulet (environ 500 g)
- ☐ 200 g d'épinards frais
- ☐ 100 g de fromage frais (type ricotta ou fromage de chèvre)
- ☐ 200 g de riz semi-complet précuit
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Alternative végétarienne : Remplacez le poulet par des poivrons farcis au même mélange.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de noix de muscade dans la farce pour rehausser la saveur.
- ◆ Pour une touche fraîche, arrosez les blancs de poulet d'un filet de jus de citron avant de servir.

BŒUF BOURGUIGNON ALLÉGÉ



4
portions



360 kcal
par portion



38
IG moyen



15 min.
Préparation



1 h 20
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

1. **Déposez les cubes de bœuf** et l'oignon émincé dans un plat adapté à l'Air Fryer. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
2. **Faites dorer à 200°C** pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.
3. **Ajoutez** les carottes coupées en rondelles, les champignons émincés, le thym, le laurier, le vin rouge, le sel et le poivre. Mélangez bien pour enrober la viande et les légumes.
4. **Faites cuire** dans l'Air Fryer à 160°C pendant 1h15, en mélangeant toutes les 30 minutes pour bien répartir la cuisson et éviter que la sauce ne réduise trop rapidement.
5. **Servez chaud**, accompagné de pommes de terre vapeur, de purée ou de riz complet.

INGRÉDIENTS



- 600 g de viande de bœuf (type paleron ou gîte) coupée en cubes
- 200 g de carottes coupées en rondelles
- 150 g de champignons de Paris émincés
- 1 oignon émincé
- 200 ml de vin rouge
- Sel et poivre, thym, laurier, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Pour une sauce plus épaisse, ajoutez une cuillère à café de farine d'amande ou de fécule de maïs (IG bas).

BROCHETTES DE VIANDE MARINÉES SUR LIT DE QUINOA



4
portions



290 kcal
par portion



35
IG moyen



20 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

- 1. Marinez les morceaux de viande :** Mélangez la viande avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, du paprika, du sel et du poivre. Laissez mariner 15 minutes.
- 2. Coupez le poivron en dés.**
- 3. Montez les brochettes :** Alternez morceau de viande et dés de poivron.
- 4. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Placez les brochettes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- 5. Faites cuire le quinoa :** Cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante et selon les instructions de cuisson inscrits sur le paquet. Ajoutez un peu de jus de citron et du persil haché.
Eventuellement, réchauffez dans le panier Air Fryer 5 minutes à 150° C.

INGRÉDIENTS

- ☐ 400 g de morceaux de poulet
- ☐ 1 citron (pour le jus)
- ☐ 200 g de quinoa
- ☐ 1 poivron rouge
- ☒ Sel et poivre

+ Pics de brochettes en métal



Alternative végétarienne : Optez pour des cubes de tempeh marinés à la place de la viande.



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une sauce au yaourt épicée (yaourt nature, paprika doux, ail râpé).

BOULETTES DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE



4
portions



350 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les boulettes :** Mélangez la viande hachée avec l'œuf, la chapelure, l'ail haché, du sel, du poivre et une pincée d'herbes. Formez des boulettes de taille moyenne.
- 2. Faites cuire les boulettes dans l'Air Fryer :** Placez les boulettes dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- 3. Préparez la sauce tomate :** Émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les tomates pelées et écrasez-les à l'aide d'une spatule. Assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence. Laissez mijoter 10 minutes.
- 4. Assemblez :** Ajoutez la sauce tomate dans le panier Air Fryer et laissez mijoter 5 minutes à 150 °C pour que les boulettes s'imprègnent de la sauce.

INGRÉDIENTS

- ☐ 400 g de viande hachée (bœuf ou veau)
- ☐ 1 œuf
- ☐ 50 g de chapelure complète
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 400 g de tomates pelées en conserve
- ☐ 1 oignon
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, herbes de Provence ou basilic frais



Alternative végétarienne : Remplacez la viande par un mélange de pois chiches écrasés et de flocons d'avoine pour former des boulettes végétariennes.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de piment doux dans la sauce pour relever légèrement les saveurs.
- ◆ Parsemez de parmesan râpé ou de levure nutritionnelle avant de servir pour un goût encore plus riche.

BUTTERNUT FARCIE À LA CHAIR DE SAUCISSE



4
portions



320 kcal
par portion



35
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez le butternut** en deux dans la longueur et retirez les graines. Creusez légèrement la chair et hachez-la.
2. **Mélangez la chair de butternut** avec la chair à saucisse, l'oignon émincé, du sel et du poivre.
3. **Garnissez** : Remplir les demi-butternuts avec ce mélange. Saupoudrez de fromage râpé.
4. **Faites cuire** : Placez les butternuts dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné et la chair fondante.

INGRÉDIENTS

- ☐ 1 butternut
- ☐ 300 g de chair à saucisse (ou alternative végétarienne)
- ☐ 1 oignon
- ☐ 50 g de fromage râpé
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez la chair à saucisse par un mélange de protéines de soja texturées ou de lentilles assaisonnées.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des herbes fraîches (persil ou coriandre) juste avant de servir pour rehausser les saveurs.
- ◆ Pour un IG encore plus bas, accompagnez d'une salade de mâche et de noix.
- ◆ Pour plus de saveur, ajoutez une pincée de cumin ou de coriandre dans la marinade.

CÔTES DE PORC À LA MOUTARDE ET LENTILLES



4
portions



380 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



30 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les lentilles :** Rincez les lentilles précuites et placez-les dans une casserole avec de l'eau froide, les carottes coupées en rondelles, l'oignon émincé, la branche de céleri et la feuille de laurier. Faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez et assaisonnez avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.
- 2. Préparez les côtes de porc :** Badigeonnez les côtes de porc avec la moutarde à l'ancienne et assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 3. Cuire à l'Air Fryer :** Placez les côtes de porc dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 12 à 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- 4. Assemblez :** Servez les côtes de porc nappées d'un filet de jus de cuisson avec les lentilles aux légumes en accompagnement.

INGRÉDIENTS

- 4 côtes de porc
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 200 g de lentilles vertes
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- Sel et poivre, 1 feuille de laurier, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Alternative végétarienne : Remplacez les côtes de porc par des steaks végétaux à base de pois chiches ou de lentilles, accompagnés de la même sauce moutarde.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de crème légère à la moutarde pour une sauce encore plus onctueuse.
- ◆ Parsemez les lentilles de persil frais haché avant de servir pour une touche de fraîcheur.

CHOU ENTIER FARCI



4 portions



340 kcal par portion



35 IG moyen



20 min. Préparation



35 min. Cuisson



~5 euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le chou :** Coupez délicatement le cœur du chou pour former une cavité. Faites blanchir le chou entier dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes pour le ramollir. Égouttez et laissez refroidir.
- 2. Préparez la farce :** Mélangez le bœuf haché avec la carotte râpée, l'oignon, le riz précuit, l'ail, du sel et du poivre.
- 3. Assemblez le chou farci :** Farcissez la cavité du chou avec le mélange de viande et tassez bien. Refermez les feuilles extérieures pour envelopper la farce.
- 4. Cuire à l'Air Fryer :** Placez le chou farci dans le panier de l'Air Fryer. Badigeonnez-le avec l'huile d'olive et versez le coulis de tomate autour. Faites cuire à 180°C pendant 35 minutes, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson si nécessaire.
- 5. Servez :** Découpez le chou en quartiers et servez avec un peu de sauce tomate pour chaque portion.

INGRÉDIENTS

- ☐ 1 petit chou vert entier
- ☐ 400 g de bœuf haché maigre
- ☐ 1 carotte râpée
- ☐ 1 oignon émincé
- ☐ 50 g de riz complet précuit
- ☐ 1 gousse d'ail écrasée
- ☐ 200 ml de coulis de tomate
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Alternative végétarienne : Remplacez le bœuf par un mélange de lentilles cuites et de flocons d'avoine, assaisonné de la même manière.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de thym ou d'herbes de Provence dans la farce pour une touche aromatique.
- ◆ Servez avec une salade croquante ou des légumes verts vapeur pour accompagner ce plat complet.

CUISSES DE POULET AU ROMARIN ET TAGLIATELLES SEMI-COMPLÈTES



4
portions



320 kcal
par portion



40
IG moyen



10 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les cuisses de poulet :** Badigeonnez les cuisses avec l'huile d'olive. Assaisonnez avec le romarin, le sel et le poivre.
- 2. Cuissez dans l'Air Fryer :** Disposez les cuisses dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- 3. Cuire les tagliatelles dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué sur la boîte :** Mélangez les tagliatelles précuites avec un filet d'huile d'olive. Réchauffez à 150 °C pendant 5 minutes.
- 4. Servez immédiatement :** Disposez une cuisse de poulet avec une portion de tagliatelles et dégustez chaud.

INGRÉDIENTS



- 4 cuisses de poulet (environ 800 g)
- 1 cuillère à soupe de romarin frais ou séché
- 200 g de tagliatelles semi-complètes précuites
- Sel et poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une touche de jus de citron avant de servir pour une note acidulée.
- ◆ Remplacez le romarin par du thym ou de l'estragon pour varier les saveurs.

ENTRECÔTE GRILLÉE ET POMMES DE TERRE GRENAILLE



4
portions



340 kcal
par portion



55
IG moyen



10 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~12
euros

PRÉPARATION

1. **Lavez les pommes de terre grenaille** : Mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et le romarin.
2. **Faites cuire à l'Air Fryer** : Placez les pommes de terre dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson.
3. **Assaisonnez les entrecôtes** avec du sel et du poivre. Ajoutez-les dans l'Air Fryer à 180 °C pour les 5 dernières minutes de cuisson.

INGRÉDIENTS

- ☐ 2 entrecôtes (environ 400 g)
- ☐ 600 g de pommes de terre grenaille
- ☐ 1 branche de romarin
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Optez pour des tranches épaisses de tofu fumé ou mariné grillé à la place de l'entrecôte.



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une sauce au poivre maison : déglacez un peu de bouillon avec du poivre concassé et une cuillère de crème légère.
- ◆ Remplacez les pommes de terre grenaille par des patates douces pour un IG plus bas.

ESCALOPE MILANAISE DE DINDE ET SPAGHETTIS SEMI-COMPLETS



4
portions



350 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

- Battez l'œuf dans un bol :** Trempez les escalopes dans l'œuf, puis dans la chapelure complète.
- Faites cuire les escalopes dans l'Air Fryer :** Placez les escalopes dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- Faites cuire les spaghettis semi-complets :** Placez les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Regardez le temps de cuisson sur le paquet. Égouttez-les et assaisonnez avec un filet d'huile d'olive et une pincée d'herbes de Provence.
Éventuellement les réchauffer dans l'Air Fryer, 5 minutes à 150 °C.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 escalopes de dinde
- ☐ 50 g de chapelure complète
- ☐ 200 g de spaghettis semi-complets
- ☐ 1 œuf
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez les escalopes par des tranches de courgette ou d'aubergine panées.



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une sauce tomate maison légère (tomates pelées, ail, oignon et basilic mixés).
- ◆ Remplacez la chapelure par de la poudre d'amandes pour une version encore plus savoureuse.

FILET MIGNON AU PAPRIKA DOUX ET PETITS POIS PERSILLÉS



4
portions



320 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~9
euros

PRÉPARATION

1. **Assaisonnez les filets mignons** avec du paprika, du sel et du poivre.
2. **Cuire les filets à l'Air Fryer** : Placez les filets dans l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.
3. **Ajouter les petits pois à mi-cuisson (7 minutes)**

Si les petits pois sont surgelés : Placez-les dans un bol et mélangez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Ajoutez-les aux filets mignons, retournés, dans le panier de l'Air Fryer sur une feuille de papier cuisson perforée.

Reprendre la cuisson à l'Air Fryer à 180°C pendant 8 à 10 minutes .

Si les petits pois sont frais : Faites-les blanchir 2 minutes dans l'eau bouillante, puis égouttez-les bien. Mélangez-les avec un peu d'huile et des assaisonnements.

Cuire à l'Air Fryer à 180°C pendant 5 à 7 minutes.

INGRÉDIENTS

- ☐ 400 g de filet mignon
- ☐ 300 g de petits pois (frais ou surgelés)
- ☐ 1 cuillère à café de paprika doux
- ☐ Persil frais
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le filet mignon par des galettes de lentilles ou de pois chiches.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de moutarde dans l'assaisonnement du filet mignon pour relever les saveurs.

MÉDAILLONS DE DINDE AUX HERBES ET PURÉE DE PATATES DOUCES



4
portions



280 kcal
par portion



50
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

1. **Faites cuire les patates douces à l'Air Fryer** : placez les patates douces épluchées et coupées en morceaux dans l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en retournant à mi-cuisson.
2. **Écrasez-les en purée** avec un filet d'huile d'olive, l'ail écrasé, du sel et du poivre.
3. **Coupez le petit rôti** en tranches de 2 cm pour faire des médaillons.
4. **Assaisonnez les médaillons de dinde** avec du thym, du sel et du poivre et saupoudrez de chapelure.
5. **Faites cuire à l'Air Fryer** : Mettez les médaillons dans le panier à 180°C pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. **Eventuellement, réchauffez** la purée de patates douces, 5 minutes à 150°C à l'Air Fryer.
7. **Servez** la dinde avec la purée de patates douces bien chaude.

INGRÉDIENTS



- ☐ 400 g de médaillons de dinde
- ☐ 500 g de patates douces
- ☐ 100 g de chapelure
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Thym frais
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez les médaillons de dinde par des steaks de pois chiches maison.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de muscade dans la purée pour plus de saveur.

MÉLI-MÉLO DE POULET ET FORESTIÈRE AUX PANAIS ET CHAMPIGNONS



4
portions



340 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

- Filets de poulet :** Coupez-les en morceaux et assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- Panais :** Epluchez-les et coupez-les en bâtonnets. Nettoyez et émincez les champignons.
- Placez l'ensemble :** Mettez le poulet, les panais et les champignons dans le panier de l'Air Fryer.
Ajoutez un filet d'huile d'olive et mélangez bien.
- Faites cuire** à 180°C pendant 20 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
- Servez chaud** avec une pincée de persil frais pour la présentation.

INGRÉDIENTS

- 400 g de filets de poulet
- 300 g de champignons de Paris
- 200 g de panais
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le poulet par du tofu ou du tempeh en cubes, assaisonné de la même manière.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une sauce légère au vin blanc (réduisez un peu de vin blanc avec une échalote hachée et un filet de crème légère).
- ◆ Remplacez les panais par des carottes ou du céleri-rave pour varier les saveurs.

MOUSSAKA LÉGÈRE CUISINÉE



4
portions



350 kcal
par portion



40
IG moyen



20 min.
Préparation



30 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez les aubergines en tranches**, badigeonnez-les d'huile, salez et faites cuire à l'Air Fryer à 180°C pendant 10 minutes.
2. **Mélangez dans un plat adapté**, la viande hachée, l'oignon émincé, l'ail, les tomates concassées, les herbes, le sel et le poivre
3. **Faites cuire** à l'Air Fryer à 180°C pendant 12 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
4. **Mélangez** la farine et le lait dans un plat. Faites cuire à l'Air Fryer à 160°C pendant 8 minutes ou dans une casserole à feu doux, en remuant régulièrement jusqu'à épaississement.
5. **Assemblez la moussaka** en alternant aubergines et bolognaise dans un plat, terminez par la béchamel et saupoudrez de fromage.
6. **Faites gratiner** à l'Air Fryer à 180°C pendant 20 minutes. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

INGRÉDIENTS

- ☐ 2 aubergines
- ☐ 300 g de bœuf haché maigre
- ☐ 1 oignon émincé
- ☐ 1 gousse d'ail écrasée
- ☐ 300 g de tomates concassées (en conserve)
- ☐ 100 ml de lait
- ☐ 1 cuillère à soupe de farine complète
- Sel et poivre, herbes de Provence, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Alternative végétarienne : Remplacez la viande par des lentilles cuites pour une version IG bas et riche en protéines végétales !



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez du fromage râpé pour une croûte gratinée encore plus gourmande.
- ◆ Relevez la sauce avec une pincée de cannelle, ingrédient traditionnel qui sublime la moussaka !

NUGGETS MAISON CROUSTILLANTS AVEC SES LÉGUMES RÔTIS



4
portions



230 kcal
par portion



35
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez les filets** de poulet en morceaux.
2. **Battez l'œuf dans un bol.** Trempez chaque morceau de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure complète.
3. **Lavez et coupez les courgettes en rondelles épaisses.** Mélangez-les avec les tomates cerises, un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et vos herbes préférées.
4. **Disposez les nuggets dans le panier de l'Air Fryer.** Ajoutez les légumes à côté ou dans un autre compartiment.
5. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en retournant les nuggets à mi-cuisson.

INGRÉDIENTS

- 400 g de filets de poulet
- 50 g de chapelure complète
- 1 œuf
- 2 courgettes
- 200 g de tomates cerises
- Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le poulet par du tofu ferme, pané de la même façon.



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une sauce légère au yaourt et herbes (yaourt nature, jus de citron, ciboulette).
- ◆ Remplacez la chapelure par de la poudre d'amandes ou des flocons d'avoine mixés pour une panure plus légère et à IG bas.

QUICHE LORRAINE



4
portions



290 kcal
par portion



38
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Préchauffez** l'Air Fryer à 180°C.
2. **Étalez la pâte** brisée dans un moule adapté à l'Air Fryer. Piquez le fond avec une fourchette.
3. **Mélangez** les œufs, la crème, les lardons (ou tofu fumé) et le fromage râpé. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la muscade.
4. **Versez la préparation** sur la pâte.
5. **Faites cuire** à l'Air Fryer à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

INGRÉDIENTS



- ☐ 1 pâte brisée IG bas (farine complète ou d'épeautre)
- ☐ 3 œufs
- ☐ 200 ml de crème légère
- ☐ 150 g de lardons (ou tofu fumé pour la version végétarienne)
- ☐ 100 g de fromage râpé (optionnel)
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Utilisez du tofu fumé ou des légumes grillés (poireaux ou champignons) à la place des lardons.



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une salade verte pour un repas équilibré.
- ◆ Pour une version encore plus légère, remplacez la crème par un mélange de lait écrémé et de fromage blanc.

RIBS ÉPICÉS ET PATATES DOUCES FONDANTES



4
portions



410 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~9
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les ribs :** Badigeonnez les ribs avec la sauce barbecue et saupoudrez de paprika fumé, de sel et de poivre. Laissez mariner 10 minutes pour plus de saveur.
- 2. Préparez les patates douces :** Mélangez les cubes de patates douces avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 3. Disposez dans l'Air Fryer :** Placez les ribs dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Ajoutez les patates douces dans le panier pour les 15 dernières minutes de cuisson.
- 4. Servez immédiatement :** Disposez les ribs dorés avec une généreuse portion de patates douces fondantes.

INGRÉDIENTS



- ☐ 800 g de ribs de porc
- ☐ 2 cuillères à soupe de sauce barbecue maison ou sans sucre ajouté
- ☐ 1 cuillère à café de paprika fumé
- ☐ 2 patates douces coupées en cubes
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Pour un goût plus épicé, ajoutez une pincée de piment de Cayenne à la marinade.
- ◆ Accompagnez d'une salade croquante pour une touche de fraîcheur.

ROSBIF PARFUMÉ AU THYM ET BUTTERNUT RÔTIE



4
portions



250 kcal
par portion



40
IG moyen



10 min.
Préparation



30 min.
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

1. **Épluchez et coupez** le butternut en cubes.
2. **Mélangez** les cubes avec l'ail écrasé, un filet d'huile d'olive, du thym, du sel et du poivre.
3. **Déposez** le rôti dans le panier de l'Air Fryer et disposez les cubes de butternut autour.
4. **Faites cuire** à 160°C pendant 30 minutes pour un rôti saignant, en mélangeant les légumes à mi-cuisson.

INGRÉDIENTS



- ☐ 600 g de rôti de bœuf
- ☐ 1 butternut
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Thym frais
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le rôti de bœuf par un rôti de seitan bien assaisonné.



Astuces du chef :

- ◆ Réalisez une sauce rapide en déglacant le jus de cuisson avec un peu de bouillon de légumes.
- ◆ Saupoudrez le butternut de graines de sésame grillées avant de servir pour une touche croquante.

RÔTI DE PORC EN CROÛTE



4
portions



330 kcal
par portion



36
IG moyen



15 min.
Préparation



50 min.
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez le rôti** : Badigeonnez le rôti de moutarde, puis enrobez-le avec la chapelure mélangée à l'ail, au sel et au poivre.
2. **Disposez dans l'Air Fryer** : Placez le rôti dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 50 minutes. Retournez à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
3. **Servez chaud** : Découpez en tranches et accompagnez d'une poêlée de légumes verts.

INGRÉDIENTS



- ☐ 600 g de rôti de porc
- ☐ 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- ☐ 50 g de chapelure complète
- ☐ 1 gousse d'ail écrasée
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des herbes fraîches comme du thym ou du romarin pour renforcer les arômes.

STEAK HACHÉ AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS ET HARICOTS VERTS SAUTÉS



4
portions



310 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Placez** les oignons émincés dans l'Air Fryer avec les haricots verts. Ajoutez un filet d'huile d'olive et le sucre de coco.
2. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en mélangeant à mi-cuisson pour bien enrober les oignons et favoriser leur caramélisation.
3. **Ajoutez** les steaks hachés directement dans l'Air Fryer avec les légumes et poursuivez la cuisson à 180°C pendant 10 minutes, en retournant les steaks à mi-cuisson.
4. **Servez aussitôt** et disposez les steaks dans les assiettes, ajoutez les oignons caramélisés sur le dessus et accompagnez avec les haricots verts bien dorés.

INGRÉDIENTS



- 4 steaks hachés (400 g au total)
- 2 oignons
- 300 g de haricots verts frais ou surgelés
- 1 cuillère à café de sucre de coco (optionnel)
- Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez les steaks par des galettes de légumes maison (pois chiches, flocons d'avoine et légumes râpés).



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de cumin ou de paprika doux dans les oignons pour une saveur originale.
- ◆ Remplacez la chapelure dans les galettes végétariennes par de la farine de pois chiches ou des flocons de quinoa pour une texture intéressante.

TOURNEDOS SAUCE LÉGÈRE



4
portions



310 kcal
par portion



40
IG moyen



10 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~12
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez les tournedos :** Badigeonnez les tournedos avec l'huile d'olive et assaisonnez.
2. **Faites cuire dans l'Air Fryer :** Placez les tournedos dans le panier et cuisez à 200 °C pendant 8 à 10 minutes pour une cuisson saignante ou à point.
3. **Préparez la sauce légère :** Mélangez la crème d'amande avec la moutarde. Faites chauffer légèrement dans une casserole ou un plat compatible avec l'Air Fryer.
4. **Nappez les tournedos** de sauce légère et accompagnez d'une purée de légumes.

INGRÉDIENTS



- 4 tournedos de bœuf (environ 120 g chacun)
- 100 ml de crème d'amande (ou crème légère)
- 1 cuillère à café de moutarde douce
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ♦ Ajoutez une pincée de paprika fumé ou de poivre vert dans la sauce pour une touche originale.

BOUILLABAISSE LÉGÈRE AUX POISSONS ET FRUITS DE MER



4
portions



320 kcal
par portion



35
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la base :** Dans un plat compatible Air Fryer, mélangez l'oignon, l'ail, la tomate, le safran, et l'huile d'olive. Cuissez à 180 °C pendant 10 minutes.
- 2. Ajoutez les poissons et fruits de mer :** Disposez le poisson coupé en morceaux et les crevettes dans le plat. Mélangez délicatement. Poursuivez la cuisson à 180 °C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson.
- 3. Servez immédiatement :** Dressez dans des assiettes et accompagnez d'une tranche de pain complet grillé (optionnel).

INGRÉDIENTS

- 400 g de poisson blanc (cabillaud, merlan, lotte)
- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 tomate concassée
- 1 pincée de safran
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Alternative végétarienne : Bouillabaisse de légumes avec tofu fumé et champignons shiitake



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une touche de fraîcheur en incorporant un peu de zeste de citron ou de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir.
- ◆ Rehaussez la douceur du curry avec une pointe de piment doux ou une pincée de curcuma supplémentaire pour un goût plus profond.

CROUSTILLANT DE FRUITS DE MER AU CITRON ET SA SAUCE AUX HERBES



4
portions



320 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~11
euros

PRÉPARATION

1. **Mélangez** les fruits de mer avec du jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Laissez mariner 10 minutes.
2. **Placez-les** dans le panier de l'Air Fryer et faites cuire à 180°C pendant 10-12 minutes, en remuant une fois pour une cuisson homogène.
3. **Servez** avec une sauce aux herbes réalisée en mélangeant du yaourt nature, des herbes hachées et un filet de jus de citron.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de crevettes décortiquées
- ☐ 200 g de calamars en rondelles
- ☐ 200 g de moules cuites et décoquillées
- ☐ 1 citron
- ☐ Herbes fraîches (persil ou coriandre)
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez les fruits de mer par des légumes grillés variés (aubergines, courgettes, poivrons).



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de piment doux pour relever les fruits de mer.
- ◆ Servez avec une salade verte et des graines de tournesol pour compléter le plat.

DÉLICE DE POISSON BLANC AUX LÉGUMES



4
portions



310 kcal
par portion



50
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez** les patates douces en quartiers. Mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
2. **Placez-les dans le panier de l'Air Fryer** à 180°C pendant 10 minutes.
3. **Ajoutez les brocolis** et les petits pois sur les patates et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
4. **Placez les filets** de poisson sur une feuille de papier cuisson, assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes. Disposez-les dans l'Air Fryer pour les 10 dernières minutes.
5. **Servez** le tout bien chaud, avec un filet de jus de citron pour relever les saveurs.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 filets de poisson blanc (colin, cabillaud)
- ☐ 300 g de brocolis
- ☐ 200 g de patates douces
- ☐ 100 g de petits pois
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Optez pour des galettes de légumes maison ou du tofu en remplacement du poisson.



Astuces du chef :

- ♦ Mélangez une cuillère de yaourt nature avec du jus de citron pour une sauce légère et acidulée.
- ♦ Remplacez les petits pois par des pois gourmands pour une texture différente.

FILET DE CABILLAUD À LA PROVENÇALE ET PENNE SEMI-COMPLÈTES



4
portions



330 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

1. **Faites cuire** les penne semi-complètes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
2. **Coupez les tomates cerises** en deux et mélangez-les avec de l'ail écrasé, un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des herbes de Provence.
3. **Placez-les dans le panier de l'Air Fryer** et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
4. **Ajoutez les filets de cabillaud** assaisonnés sur les tomates et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
5. **Servez** les filets de cabillaud et les tomates provençales avec les penne.

INGRÉDIENTS

- ☐ 4 filets de cabillaud
- ☐ 200 g de penne semi-complètes
- ☐ 200 g de tomates cerises
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Herbes de Provence
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le cabillaud par des galettes de pois chiches ou des tranches de tofu fumé.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une poignée de roquette fraîche sur les pennes pour un goût légèrement poivré.
- ◆ Saupoudrez de parmesan râpé ou de levure nutritionnelle avant de servir.

FILET DE CABILLAUD AUX HERBES ET RIZ COMPLET AVEC TOMATES PROVENÇALES



4
portions



310 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~9
euros

PRÉPARATION

1. **Faites cuire le riz complet** dans une casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet.
2. **Coupez les tomates en deux**, mélangez-les avec l'ail écrasé, un filet d'huile d'olive et les herbes de Provence.
3. **Placez-les dans l'Air Fryer** à 180°C pendant 15 minutes.
4. **Déposez les filets de cabillaud** sur une feuille de papier cuisson, assaisonnez-les avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
5. **Placez-les dans l'Air Fryer** pour les 10 dernières minutes.
6. **Servez** le cabillaud avec le riz complet et les tomates provençales.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 filets de cabillaud (environ 400 g)
- ☐ 200 g de riz complet
- ☐ 4 tomates
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☒ Sel et poivre, herbes de Provence



Alternative végétarienne : Remplacez le cabillaud par des filets de tofu marinés aux herbes de Provence.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une sauce légère au citron (jus de citron, huile d'olive et persil) pour relever le goût.
- ◆ Remplacez les tomates par des courgettes ou des aubergines pour varier les légumes.

FILET DE MAQUEREAU GRILLÉ AU CITRON ET FENOUIL RÔTI



4
portions



280 kcal
par portion



32
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le fenouil :** Mélangez les tranches de fenouil avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 2. Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer** et cuisez à 180 °C pendant 10 minutes.
- 3. Ajoutez les filets de maquereau :** Badigeonnez les filets avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et le jus de citron. Disposez-les sur le fenouil.
Cuisez à 180 °C pendant 5 minutes supplémentaires.
- 4. Servez immédiatement :** Dressez les filets de maquereau sur le fenouil rôti. Parsemez de zeste de citron.

INGRÉDIENTS

- ☐ 4 filets de maquereau
- ☐ 1 bulbe de fenouil, tranché finement
- ☐ 1 citron bio (zeste et jus)
- ☒ Sel et poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Alternative végétarienne : Filet de tofu mariné au citron et aux herbes, grillé dans l'Air Fryer.



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une sauce légère au yaourt et à la moutarde pour rehausser les saveurs.

NUGGETS DE POISSON ET DEMI-PATATES DOUCES RÔTIES



4
portions



320 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez le poisson en morceaux** pour former des nuggets. Trempez-les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
2. **Lavez les patates douces**
3. **Coupez-les en quartiers ou en demi-lunes.** Mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, du sel et du paprika.
4. **Placez les nuggets** et les patates douces dans le panier de l'Air Fryer.
5. **Faites cuire** à 180°C pendant 20 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. **Servez** les nuggets avec les patates douces dorées.

INGRÉDIENTS



- ☐ 400 g de poisson blanc (cabillaud, colin)
- ☐ 50 g de chapelure complète
- ☐ 1 œuf
- ☐ 2 patates douces
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le poisson par des morceaux de tofu ferme ou de tempeh panés.



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une sauce au yaourt citronné (yaourt nature, jus de citron, ciboulette).
- ◆ Remplacez la chapelure par des flocons d'avoine mixés pour un enrobage original.

PAVÉ DE CABILLAUD AU CURRY ET LÉGUMES VAPEUR



4
portions



300 kcal
par portion



36
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez le cabillaud** : Mélangez la pâte de curry avec le lait de coco. Badigeonnez les pavés de cabillaud avec ce mélange.
2. **Disposez dans l'Air Fryer** : Placez les pavés dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 12 à 15 minutes.
3. **Préparez les légumes vapeur** : dans l'Air Fryer à 180 °C pendant 8 minutes.
4. **Servez immédiatement** : Dressez un pavé de cabillaud avec une portion de légumes vapeur.

INGRÉDIENTS



- 4 pavés de cabillaud
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry doux
- 2 cuillères à soupe de lait de coco
- 300 g de légumes vapeur (brocolis, carottes, courgettes)
- Sel et poivre



Alternative végétarienne : Pavé de tempeh mariné au lait de coco et curry, puis rôti dans l'Air Fryer.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une touche de fraîcheur en incorporant un peu de zeste de citron ou de coriandre fraîche ciselée juste avant de servir.
- ◆ Rehaussez la douceur du curry avec une pointe de piment doux ou une pincée de curcuma supplémentaire pour un goût plus profond.

PAVÉ DE THON MARINÉ AU SÉSAME ET POÊLÉE DE LÉGUMES CROQUANTS



4
portions



340 kcal
par portion



35
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~12
euros

PRÉPARATION

1. **Mélangez** la sauce soja avec un filet d'huile d'olive. Badigeonnez les pavés de thon avec cette marinade et saupoudrez de graines de sésame. Laissez reposer 10 minutes.
2. **Coupez** les poivrons en lanières. Mélangez-les avec les haricots verts, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez les légumes dans le panier de l'Air Fryer
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 10 minutes.
4. **Ajoutez** les pavés de thon sur une feuille de papier cuisson
5. **Placez-les** dans l'Air Fryer pour les 5 dernières minutes.
6. **Servez** le thon mariné avec les légumes croquants.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 pavés de thon
- ☐ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ☐ 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- ☐ 200 g de haricots verts
- ☐ 2 poivrons rouges
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le thon par des tranches épaisses de tofu marinées dans la sauce soja et enrobées de graines de sésame.



Astuces du chef :

- ♦ Ajoutez un filet de jus de citron vert sur le thon juste avant de servir pour un goût frais.
- ♦ Servez avec un mélange de quinoa et de lentilles pour un plat encore plus complet.

SAUMON EN CROÛTE DE MOUTARDE ET MIEL ET AUBERGINES GRILLÉES



4
portions



300 kcal
par portion



36
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~12
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez la croûte** : Mélangez la moutarde, le miel et la chapelure dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. **Badigeonnez les pavés de saumon** : Étalez le mélange sur le dessus de chaque pavé.
3. **Disposez dans l'Air Fryer** : Placez les pavés dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée.
4. **Préparez les aubergines grillées** : Mélangez les tranches d'aubergines avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
5. **Disposez-les dans le panier de l'Air Fryer et cuisez** à 180 °C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
6. **Servez immédiatement** : Dressez un pavé de saumon avec une portion d'aubergines grillées et savourez chaud.

INGRÉDIENTS

- 4 pavés de saumon (environ 500 g)
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de chapelure complète
- 2 aubergines coupées en tranches
- Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le saumon par du tofu en croûte.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez quelques gouttes de jus de citron sur le saumon avant cuisson pour une touche acidulée.
- ◆ Si vous optez pour du tofu, laissez-le mariner 15 minutes dans un mélange de miel, moutarde et épices avant de le badigeonner.

SAUMON EN PAPILLOTE ET HARICOTS VERTS SAUTÉS



4
portions



300 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez du papier cuisson** pour réaliser les papillotes. Placez un pavé de saumon au centre, ajoutez une rondelle de citron, des herbes fraîches, du sel et du poivre. Refermez bien la papillote. Déposez les papillotes dans le panier de l'Air Fryer.
2. **Faites cuire** à 180°C pendant 10-12 minutes.
3. **Ajoutez les haricots verts** dans l'Air Fryer en les disposant à côté des papillotes (ou dans un plat adapté).
4. **Arrosez** d'un filet d'huile d'olive, ajoutez une gousse d'ail écrasée et mélangez.
5. **Faites cuire** à 180°C pendant 8 minutes, en secouant à mi-cuisson.
6. **Servez** aussitôt le saumon délicatement cuit avec les haricots verts bien dorés et parfumés

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 pavés de saumon
- ☐ 300 g de haricots verts frais ou surgelés
- ☐ 1 citron
- ☐ Herbes fraîches (aneth ou persil)
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le saumon par des tranches épaisses de tofu marinées au citron et aux herbes.



Astuces du chef :

- ♦ Ajoutez une pincée de piment d'Espelette sur le saumon pour une légère touche épicée.
- ♦ Servez avec une sauce légère à l'aneth et au yaourt.

SARDINES GRILLÉES CITRONNÉES ET PERSILLÉES



4
portions



260 kcal
par portion



30
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

- 1. Marinez les sardines :** Mélangez le jus et le zeste de citron avec l'huile d'olive et le persil. Badigeonnez les sardines avec cette marinade et laissez reposer 10 minutes.
- 2. Cuisez dans l'Air Fryer :** Placez les sardines dans le panier. Cuisez à 200 °C pendant 12 minutes.
- 3. Servez immédiatement :** Disposez les sardines sur une assiette et accompagnez d'une salade verte.

INGRÉDIENTS



- ☐ 8 sardines entières, nettoyées
- ☐ 1 citron bio (zeste et jus)
- ☐ Persil frais haché
- ☒ Sel et poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

BEIGNETS DE COURGETTES ET FETA ET SALADE CROQUANTE



4
portions



300 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Râpez les courgettes** et pressez-les pour enlever l'excès d'eau. Mélangez-les avec l'œuf, la farine, et la feta émiettée. Formez des beignets.
2. **Placez** les beignets dans l'Air Fryer
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
4. **Préparez** la salade verte en l'assaisonnant avec une vinaigrette légère.
5. **Servez** les beignets de courgettes avec la salade croquante.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 courgettes
- ☐ 100 g de feta
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 1 œuf
- ☐ 200 g de salade verte
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de cumin ou de menthe fraîche dans la pâte pour varier les saveurs.
- ◆ Servez avec une sauce au yaourt et à la ciboulette pour une touche de fraîcheur.

BOWL ÉNERGÉTIQUE AUX POIS CHICHES, HARICOTS VERTS ET QUINOA



4
portions



310 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Rincez le quinoa** et placez-le dans le panier Air Fryer avec deux fois son volume en eau salée.
2. **Faites cuire** à 200°C pendant 15 minutes, en mélangeant à mi-cuisson. Égouttez si nécessaire.
3. **Déposez** les pois chiches égouttés et les haricots verts dans le panier de l'Air Fryer. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez du sel et du poivre.
4. **Faites cuire** à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.
5. **Assemblez le bowl** : répartissez le quinoa, les pois chiches croustillants et les haricots verts dans les assiettes. Ajoutez des tranches d'avocat.
6. **Assaisonnez** avec un filet de jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de pois chiches cuits
- ☐ 300 g de haricots verts
- ☐ 200 g de quinoa
- ☐ 1 avocat mûr
- ☐ 1 citron
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des graines de courge pour une touche croquante.
- ◆ Intégrez une cuillère de houmous en garniture pour une saveur encore plus riche.

BROCHETTES DE LÉGUMES GRILLÉS ET TAGLIATELLES SEMI-COMPLÈTES



4
portions



310 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez** l'aubergine en cubes et piquez-les sur des brochettes en alternant avec des tomates cerises. Badigeonnez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes de Provence.
2. **Placez les brochettes dans l'Air Fryer.**
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
4. **Faites cuire** les tagliatelles semi-complètes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et assaisonnez avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.
5. **Servez** les brochettes de légumes avec les tagliatelles.

INGRÉDIENTS



- ☐ 1 aubergine
- ☐ 200 g de tomates cerises
- ☐ 200 g de tagliatelles semi-complètes
- ☒ Sel et poivre, herbes de Provence

+ Piques brochettes en **métal**



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de pesto sur les tagliatelles pour plus de saveur.
- ◆ Variez les légumes en ajoutant des courgettes ou des poivrons à vos brochettes.

CAKE AUX OLIVES



4
portions



280 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Préchauffez** l'Air Fryer à 180°C.
2. **Mélangez** la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez les œufs et le lait, puis incorporez les olives. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. **Versez la préparation** dans un moule adapté à l'Air Fryer. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le cake soit bien doré.
4. **Laissez tiédir** avant de démouler et servez en tranches.

INGRÉDIENTS



- ☐ 150 g de farine complète
- ☐ 3 œufs
- ☐ 100 ml de lait
- ☐ 100 g d'olives vertes ou noires dénoyautées
- ☐ 1 sachet de levure chimique
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des herbes comme du thym ou du romarin pour parfumer le cake.
- ◆ Remplacez une partie des olives par des tomates séchées pour une saveur méditerranéenne.

CASSOLETTE DE LÉGUMES ET QUINOA



4
portions



320 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Faites cuire** le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
2. **Nettoyez** les champignons, coupez-les en morceaux, et mélangez-les avec les petits pois et les haricots verts. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. **Placez les légumes** dans le panier de l'Air Fryer.
4. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en remuant une fois en cours de cuisson.
5. **Servez** les légumes rôtis avec le quinoa chaud.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de champignons de Paris
- ☐ 100 g de petits pois
- ☐ 200 g de haricots verts
- ☐ 200 g de quinoa
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de moutarde ou de pesto dans le quinoa pour plus de saveur.
- ◆ Parsemez de graines de tournesol ou de courge pour un peu de croquant.

COURGETTES FARCIES AU CHÈVRE ET SPAGHETTIS SEMI-COMPLETS



4
portions



320 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez les courgettes** en deux dans la longueur et retirez la chair à l'aide d'une cuillère. Mélangez la chair avec le fromage de chèvre et l'ail écrasé, puis farcissez les courgettes avec ce mélange.
2. **Placez les courgettes** farcies dans le panier de l'Air Fryer.
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 20 minutes.
4. **Faites cuire** les spaghetti semi-complets dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et assaisonnez avec un filet d'huile d'olive.
5. **Servez** les courgettes farcies avec les spaghetti.

INGRÉDIENTS

- ☐ 4 courgettes
- ☐ 150 g de fromage de chèvre frais
- ☐ 200 g de spaghetti semi-complets
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des herbes fraîches comme du basilic ou du persil dans la farce pour plus de saveur.
- ◆ Parsemez de noix concassées pour un léger croquant.

CROUSTILLANTS DE TOFU ET POÊLÉE DE LÉGUMES VERTS



4
portions



300 kcal
par portion



32
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez le tofu** : Mélangez les cubes de tofu avec la sauce soja et laissez mariner 10 minutes.
2. **Disposez le tofu dans l'Air Fryer** : Placez les cubes dans le panier et cuisez à 200 °C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson.
3. **Préparez les légumes verts** : Mélangez les haricots verts et les brocolis avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. **Ajoutez-les** dans l'Air Fryer.
5. **Faites cuire** à 180 °C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. **Servez immédiatement** : Disposez les croustillants de tofu avec la poêlée de légumes verts.

INGRÉDIENTS



- 300 g de tofu ferme coupé en cubes
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 200 g de haricots verts
- 100 g de brocolis en fleurettes
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de graines de sésame grillées pour plus de saveur.
- ◆ Pour un goût plus prononcé, ajoutez une cuillère de pâte de miso dans la marinade du tofu.

CURRY DE CHOU-FLEUR AUX LÉGUMES



4
portions



330 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez le chou-fleur** en fleurettes, les carottes en rondelles et les haricots verts en morceaux.
2. **Déposez les légumes** dans le panier de l'Air Fryer, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 12 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
4. **Ajoutez** les tomates coupées en dés et poursuivez la cuisson à 180°C pendant 5 minutes pour les attendrir légèrement.
5. **Transférez les légumes** dans un plat adapté à l'Air Fryer, ajoutez le lait de coco, une cuillère à soupe de curry en poudre, du sel et du poivre. Mélangez bien
6. **Faites cuire** à 160°C pendant 10 minutes pour laisser mijoter doucement.
7. **Servez** le curry bien chaud.

INGRÉDIENTS



- ☐ 1 chou-fleur
- ☐ 2 carottes
- ☐ 200 g de haricots verts
- ☐ 2 tomates
- ☐ 200 ml de lait de coco
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une poignée de noix de cajou pour une texture croquante.
- ◆ Remplacez le lait de coco par du yaourt nature pour une version plus légère.

GALETTES DE LENTILLES AUX ÉPICES DOUCES ET TOMATES CHAPELURE



4
portions



280 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

1. **Écrasez les lentilles** avec une fourchette ou un mixeur pour obtenir une pâte. Ajoutez l'œuf, la chapelure et les épices. Formez des galettes.
2. **Placez les galettes** dans le panier de l'Air Fryer
3. **Faire cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
4. **Coupez les tomates** en deux, saupoudrez-les de chapelure et d'herbes de Provence, puis ajoutez-les dans l'Air Fryer pour les 10 dernières minutes.
5. **Servez** les galettes avec les tomates chaudes.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de lentilles cuites
- ☐ 50 g de chapelure complète
- ☐ 1 œuf
- ☐ 1 cuillère à café de cumin ou de paprika doux
- ☐ 4 tomates
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ♦ Servez avec une sauce au yaourt et aux herbes pour plus de fraîcheur.
- ♦ Ajoutez des zestes de citron à la préparation pour relever le goût des galettes.

GALETTES DE POIS CHICHES ET DEMI-TOMATES PROVENÇALES



4
portions



310 kcal
par portion



35
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

1. **Mixez les pois chiches** pour obtenir une purée. Ajoutez l'œuf, la farine, du sel, du poivre et une pincée de cumin. Formez des galettes.
2. **Coupez les tomates** en deux, saupoudrez-les d'herbes de Provence et ajoutez un filet d'huile d'olive.
3. **Placez les galettes** et les tomates dans le panier de l'Air Fryer.
4. **Faites cuire** à 180°C pendant 20 minutes, en retournant les galettes à mi-cuisson.
5. **Servez** les galettes avec les demi-tomates provençales.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de pois chiches cuits
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 1 œuf
- ☐ 4 tomates
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Plat déjà végétarien



Astuces du chef :

- ◆ Servez avec une sauce au yaourt et au citron pour une touche de fraîcheur.
- ◆ Ajoutez des zestes de citron dans la pâte à galettes pour une saveur subtilement acidulée.

GRATIN DE PATATES DOUCES AUX ÉPICES ET COURGETTES SAUTÉES



4
portions



300 kcal
par portion



50
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Épluchez et coupez** les patates douces en fines rondelles.
2. **Disposez-les dans un plat adapté à l'Air Fryer**, en les superposant légèrement.
3. **Mélangez** la crème avec les épices, du sel et du poivre, puis versez sur les patates douces.
4. **Faites cuire** à 180°C pendant 20 minutes.
5. **Ajoutez** les courgettes coupées en rondelles dans le panier de l'Air Fryer, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
6. **Faites cuire** à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.
7. **Servez** le gratin de patates douces avec les courgettes dorées.

INGRÉDIENTS



- ☐ 400 g de patates douces
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 100 ml de crème légère
- ☐ 1 cuillère à café de paprika ou de cumin
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ♦ Ajoutez une fine couche de fromage râpé sur le gratin pour une touche encore plus gourmande.
- ♦ Parsemez les courgettes de graines de sésame avant de les servir pour une texture croquante.

GRATIN DE POIS CHICHES ET ÉPINARDS



4
portions



310 kcal
par portion



34
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les épinards et pois chiches :** Mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, salez et poivrez. Faites revenir les épinards à l'Air Fryer pendant 5 minutes à 180 °C.
- 2. Assemblez le gratin :** Disposez les pois chiches et les épinards dans un plat, saupoudrez de fromage râpé.
- 3. Cuisez dans l'Air Fryer :** Cuisez à 180 °C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.
- 4. Servez immédiatement :** Parfait en accompagnement ou en plat principal.

INGRÉDIENTS



- 400 g de pois chiches cuits
- 200 g d'épinards frais
- 100 g de fromage râpé (IG bas)
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de muscade pour rehausser la saveur des épinards.
- ◆ Remplacez le fromage râpé par de la ricotta pour une version plus légère.

LASAGNES AUX COURGETTES ET FROMAGE FRAIS ET ÉPINARDS FRAIS



4
portions



350 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

1. **Lavez et coupez** les courgettes en fines rondelles.
2. **Placez-les** dans le panier de l'Air Fryer, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 10 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
4. **Ajoutez** les épinards directement dans l'Air Fryer avec les courgettes pour les 5 dernières minutes de cuisson, afin qu'ils réduisent légèrement.
5. **Mélangez** le fromage frais avec le lait, du sel, du poivre et une pincée de muscade.
6. **Alternez** des couches de feuilles de lasagnes, de courgettes, d'épinards et de fromage frais dans un plat adapté à l'Air Fryer. Terminez par une couche de fromage.
7. **Faites cuire** à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
8. **Servez** bien chaud, accompagné d'une salade verte croquante.

INGRÉDIENTS



- 200 g de feuilles de lasagnes complètes
- 2 courgettes
- 200 g d'épinards frais
- 150 g de fromage frais (type ricotta)
- 100 ml de lait
- Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des herbes fraîches comme le basilic ou l'origan entre les couches pour plus de saveur.
- ◆ Parsemez de fromage râpé pour une croûte gratinée encore plus gourmande.

NOUILLES SAUTÉES AUX LÉGUMES



4 portions



320 kcal par portion



45 IG moyen



15 min. Préparation



15 min. Cuisson



~4 euros

PRÉPARATION

1. **Placez les carottes émincées**, les fleurettes de brocoli et le poivron en lanières dans le panier de l'Air Fryer. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
2. **Faites cuire** à 180°C pendant 12 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
3. **Déposez les nouilles dans un plat adapté à l'Air Fryer**, ajoutez de l'eau bouillante selon les instructions du paquet, couvrez.
4. **Faites cuire** à 200°C pendant 5 à 7 minutes. Égouttez si nécessaire.
5. **Ajoutez** les légumes cuits aux nouilles dans un plat, versez la sauce soja, mélangez bien.
6. **Faites réchauffer dans l'Air Fryer** à 180°C pendant 3 minutes pour bien enrober les saveurs.
7. **Servez** chaud, garni de graines de sésame ou de coriandre fraîche.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de nouilles chinoises
- ☐ 2 carottes
- ☐ 1 brocoli
- ☐ 1 poivron rouge
- ☐ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez un filet de jus de citron vert pour un goût plus frais.
- ◆ Intégrez des protéines végétales comme du tofu grillé ou des pois chiches pour un plat encore plus complet.

OMELETTE MOELLEUSE AUX HERBES ET SALADE CROQUANTE



4
portions



250 kcal
par portion



35
IG moyen



10 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

1. **Battez les œufs** avec le lait, du sel, du poivre, et les herbes fraîches ciselées.
2. **Versez le mélange** dans une poêle ou un moule adapté à l'Air Fryer.
3. **Faites cuire** à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit bien gonflée et légèrement dorée.
4. **Préparez la salade** en l'assaisonnant avec une vinaigrette légère (huile d'olive, jus de citron, moutarde).
5. **Servez** l'omelette chaude avec la salade croquante.

INGRÉDIENTS



- ☐ 8 œufs
- ☐ 2 cuillères à soupe de lait
- ☐ 1 bouquet d'herbes fraîches (persil, ciboulette, basilic)
- ☐ 200 g de salade verte (mâche ou roquette)
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ♦ Ajoutez un peu de fromage râpé pour une version plus gourmande.
- ♦ Servez avec une tranche de pain complet toasté pour un repas plus consistant.

POÊLÉE DE LÉGUMES RACINES RÔTIS



4
portions



290 kcal
par portion



30
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les légumes :** Mélangez les légumes racines avec l'huile d'olive, le thym, du sel et du poivre.
- 2. Disposez dans l'Air Fryer :** Placez-les dans le panier et cuisez à 200 °C pendant 25 minutes, en remuant à mi-cuisson.
- 3. Servez immédiatement :** Parfait en accompagnement ou comme plat principal végétarien.

INGRÉDIENTS



- 200 g de carottes coupées en bâtonnets
- 200 g de patates douces en cubes
- 100 g de panais en tranches
- 1 cuillère à café de thym séché
- Sel et poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de cumin pour un goût plus chaleureux.
- ◆ Servez avec une sauce légère au yaourt et citron pour plus de fraîcheur.

RATATOUILLE AU FOUR AVEC ŒUFS POCHÉS ET PAIN COMPLET



4
portions



320 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez les légumes en dés.** Mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des herbes de Provence.
2. **Placez-les dans un plat** adapté à l'Air Fryer.
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 20 minutes.
4. **Pochez les œufs** dans de l'eau frémissante vinaigrée pendant 3-4 minutes.
5. **Servez la ratatouille chaude** avec un œuf poché par assiette et une tranche de pain complet grillée.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 courgettes
- ☐ 4 tomates
- ☐ 1 poivron rouge
- ☐ 4 œufs
- ☐ 4 tranches de pain complet
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de pesto sur la ratatouille pour plus de saveur.
- ◆ Pour une touche gourmande, ajoutez un peu de fromage de chèvre sur les légumes avant cuisson.

SOUPE DE LÉGUMES



4
portions



250 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

1. **Épluchez et coupez les légumes** en morceaux. Déposez-les dans un plat adapté à l'Air Fryer. Ajoutez un filet d'huile d'olive
2. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 à 20 minutes, en mélangeant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et tendres.
3. **Transférez les légumes** dans un mixeur, ajoutez 500 ml d'eau chaude avec un cube de bouillon et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
4. **Servez chaud**, accompagné d'une tranche de pain complet si souhaité.

INGRÉDIENTS



- ☐ 3 carottes
- ☐ 2 poireaux
- ☐ 2 pommes de terre
- ☐ 1 cube de bouillon de légumes
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de crème légère ou de fromage frais pour une soupe plus onctueuse.
- ◆ Servez avec des graines de courge torréfiées pour un peu de croquant.

TARTE FINE AUX LÉGUMES D'ÉTÉ



4
portions



280 kcal
par portion



35
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la pâte :** Découpez la pâte feuilletée à la taille du panier de l'Air Fryer. Piquez-la avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle trop.
- 2. Disposez les légumes :** Étalez les rondelles de courgettes, de tomates et l'oignon émincé sur la pâte. Badigeonnez d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 3. Cuisez dans l'Air Fryer :** Placez la tarte dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les légumes fondants.
- 4. Servez immédiatement :** Dégustez chaud ou tiède, accompagné d'une salade verte.

INGRÉDIENTS



- ☐ 1 pâte feuilletée complète (IG bas)
- ☐ 1 courgette coupée en rondelles fines
- ☐ 2 tomates coupées en rondelles fines
- ☐ 1 oignon rouge émincé
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez quelques feuilles de basilic frais avant de servir pour une touche aromatique.
- ◆ Remplacez les courgettes par des aubergines pour varier les saveurs.

TIANS DE LÉGUMES D'ÉTÉ ET RIZ PARFUMÉ



4
portions



300 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez** les courgettes et les tomates en rondelles fines. Alternez les tranches dans un plat allant au four ou à l'Air Fryer.
2. **Assaisonnez** avec de l'ail écrasé, des herbes de Provence, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 20-25 minutes.
4. **Faites cuire le riz** parfumé dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
5. **Servez** le tian de légumes avec le riz.

INGRÉDIENTS

- ☐ 2 courgettes
- ☐ 4 tomates
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 200 g de riz parfumé (basmati ou thaï)
- ☒ Sel et poivre, herbes de Provence



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une fine couche de chapelure et de parmesan sur les légumes avant cuisson pour un effet gratiné.
- ◆ Remplacez le riz par du quinoa pour une version plus riche en protéines.

BIRYANI EXPRESS AU POULET



4 portions



320 kcal par portion



38 IG moyen



10 min. Préparation



25 min. Cuisson



~8 euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le mélange de poulet :** Mélangez les morceaux de poulet avec le yaourt, les épices biryani, du sel et du poivre.
- 2. Disposez dans l'Air Fryer :** Placez l'oignon émincé dans un plat compatible avec l'Air Fryer et ajoutez l'huile d'olive.
- 3. Faites cuire à 180 °C** pendant 5 minutes pour qu'il devienne fondant.
Ajoutez les morceaux de poulet marinés avec l'oignon, puis le riz cuit séparément dans une casserole d'eau chaude.
- 4. Faites cuire le biryani :** Réglez l'Air Fryer à 180 °C et cuisez pendant 20 minutes, en mélangeant délicatement à mi-cuisson.
- 5. Servez immédiatement :** Disposez dans des bols et garnissez de coriandre fraîche, si souhaité.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de riz semi-complet précuit
- ☐ 300 g de filets de poulet coupés en morceaux
- ☐ 1 oignon émincé
- ☐ 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- ☐ 1 cuillère à soupe de mélange d'épices biryani ou curry doux
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des raisins secs ou des noix de cajou pour une touche traditionnelle.
- ◆ Une pincée de safran infusée dans un peu d'eau tiède peut être ajoutée au riz pour plus de saveur.

BROCHETTES KEFTA À LA MENTHE ET AU CUMIN



4
portions



320 kcal
par portion



39
IG moyen



15 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~8
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez les keftas** : Mélangez la viande avec l'oignon, la menthe, et les épices. Formez des boulettes ou des boudins.
2. **Enfilez sur des brochettes métalliques** : Alternez les keftas et les rondelles de courgettes.
3. **Faites cuire dans l'Air Fryer** : Disposez les brochettes dans le panier et cuisez à 200 °C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

INGRÉDIENTS



- ☐ 400 g de viande hachée maigre (bœuf ou agneau)
- ☐ 1 oignon râpé
- ☐ 1 bouquet de menthe fraîche hachée
- ☐ 200 g de courgettes en rondelles
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de cumin moulu dans la viande pour un goût authentique.

CALZONE AUX LÉGUMES ET MOZZARELLA



4
portions



320 kcal
par portion



36
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez la garniture** : Mélangez les aubergines grillées avec les tomates concassées.
2. **Formez les calzones** : Découpez la pâte en 4 cercles. Déposez une cuillerée de garniture et de mozzarella au centre de chaque cercle, puis refermez en scellant les bords.
3. **Cuisez dans l'Air Fryer** : Disposez les calzones dans le panier et cuisez à 200 °C pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. **Servez** : Dégustez chaud.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de pâte à pizza complète
- ☐ 100 g d'aubergines grillées
- ☐ 100 g de tomates concassées
- ☐ 100 g de mozzarella râpée
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Pour une touche de fraîcheur, ajoutez quelques feuilles de basilic avant de refermer les calzones.

CASSOULET LÉGER

4
portions360 kcal
par portion40
IG moyen15 min.
Préparation25 min.
Cuisson~8
euros

PRÉPARATION

- Préparer les légumes :** Mélangez les haricots blancs, les tomates concassées, l'oignon émincé, et les rondelles de carotte dans un grand bol. Assaisonnez avec du sel, du poivre, et une pincée d'herbes de Provence.
- Cuire les saucisses :** Placez les saucisses dans le panier de l'Air Fryer et faites-les cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.
- Assembler le cassoulet :** Dans un plat adapté à l'Air Fryer, disposez le mélange de légumes et de haricots blancs. Ajoutez les saucisses dorées par-dessus. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et légèrement gratiné.
- Servir :** Servez chaud, avec une tranche de pain complet pour accompagner si souhaité.

INGRÉDIENTS



- ☐ 400 g de saucisses de volaille ou de Toulouse (option légère)
- ☐ 200 g de haricots blancs cuits (en conserve, rincés)
- ☐ 200 g de tomates concassées (en conserve)
- ☐ 1 oignon émincé
- ☐ 1 carotte en rondelles
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez les saucisses par des tranches de tofu fumé ou des galettes végétales.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de moutarde dans les tomates pour rehausser les saveurs.
- ◆ Parsemez de chapelure complète pour une texture légèrement croustillante.

CHILI CON CARNE LÉGER



4
portions



320 kcal
par portion



40
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

1. **Déposez** la viande hachée et l'oignon émincé dans un plat adapté à l'Air Fryer.
2. **Faites cuire** à 180°C pendant 10 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
3. **Ajoutez** les poivrons en lanières et les tomates coupées en dés.
4. **Poursuivez la cuisson** à 180°C pendant 8 minutes pour les attendrir.
5. **Incorporez** les haricots rouges, une cuillère à café de cumin, du sel et du poivre.
6. **Mélangez** bien et faites cuire à 160°C pendant 10 minutes pour laisser mijoter les saveurs.
7. **Servez** chaud, accompagné d'une portion de riz complet ou de quinoa si souhaité.

INGRÉDIENTS



- ☐ 300 g de viande de bœuf hachée maigre
- ☐ 200 g de haricots rouges cuits
- ☐ 1 poivron rouge
- ☐ 2 tomates
- ☐ 1 oignon
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez la viande de bœuf par du tofu émietté ou des lentilles cuites.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une cuillère de yaourt nature pour adoucir le plat si nécessaire.
- ◆ Parsemez de coriandre fraîche avant de servir pour rehausser les saveurs.

COUSCOUS IG BAS AUX AIGUILLETES DE POULET ET LÉGUMES



4
portions



330 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

1. **Coupez les légumes** en morceaux et mélangez-les avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et des épices à couscous (cumin, paprika).
2. **Faites cuire** dans l'Air Fryer à 180°C pendant 20 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
3. **Ajoutez** les aiguillettes de poulet dans l'Air Fryer avec les légumes pour les 7 dernières minutes de cuisson, afin qu'elles dorent et restent tendres.
4. **Préparez la semoule** complète dans une casserole d'eau chaude, selon les instructions du paquet. Ajoutez une pincée de curcuma pour la colorer légèrement.
5. **Servez** le couscous chaud avec les légumes rôtis et les aiguillettes de poulet bien dorées.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de semoule complète
- ☐ 300 g d'aiguillettes de poulet
- ☐ 2 carottes
- ☐ 1 courgette
- ☐ 1 aubergine
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez le poulet par des pois chiches ou du tofu grillé.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une poignée de raisins secs dans la semoule pour une touche sucrée-salée.
- ◆ Servez avec une sauce légère au yaourt et à la coriandre.

CURRY THAÏ AUX LÉGUMES CROQUANTS ET RIZ PARFUMÉ



4
portions



300 kcal
par portion



36
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les légumes :** Mélangez les brocolis et le poivron avec un filet d'huile d'olive.
- 2. Cuissez dans l'Air Fryer :** Disposez les légumes dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 10 minutes.
- 3. Préparez la sauce curry :** Chauffez le lait de coco avec la pâte de curry jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- 4. Assemblez le plat :** Mélangez les légumes avec la sauce et servez immédiatement.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de brocolis en fleurettes
- ☐ 1 poivron rouge coupé en lanières
- ☐ 150 ml de lait de coco allégé
- ☐ 1 cuillère à soupe de pâte de curry vert
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ♦ Pour une touche croquante, parsemez de cacahuètes concassées au moment de servir.

EMPANADAS AUX LÉGUMES ET FROMAGE



4
portions



310 kcal
par portion



38
IG moyen



20 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez la garniture** : Mélangez les courgettes râpées avec le fromage râpé.
2. **Formez les empanadas** : Découpez des cercles dans la pâte brisée. Déposez une cuillère de garniture au centre et refermez en scellant les bords. Badigeonnez avec l'œuf battu.
3. **Cuisez dans l'Air Fryer** : Disposez les empanadas dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. **Servez** : Dégustez chaud.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de pâte brisée complète
- ☐ 100 g de courgettes râpées
- ☐ 50 g de fromage râpé (type mozzarella ou emmental)
- ☐ 1 œuf battu (pour dorer)
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ♦ Accompagnez les empanadas d'une salsa maison en mélangeant 150 g de tomates concassées avec du citron, du paprika, et des herbes fraîches.

FALAFELS CROUSTILLANTS ET SALADE VERTE



4
portions



290 kcal
par portion



35
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la pâte à falafels :** Mixez les pois chiches, l'oignon, l'ail, et la farine jusqu'à obtenir une pâte homogène. Assaisonnez selon vos goûts.
- 2. Formez les falafels :** Modelez des boulettes ou des galettes avec vos mains.
- 3. Cuissez dans l'Air Fryer :** Disposez-les dans le panier et cuisez à 200 °C pendant 12-15 minutes, en retournant à mi-cuisson.
- 4. Servez :** Disposez les falafels sur un lit de salade verte.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de pois chiches cuits
- ☐ 1 oignon haché
- ☐ 2 cuillères à soupe de farine complète
- ☐ 1 gousse d'ail écrasée
- ☐ 80 g de salade verte
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Préparez une sauce au yaourt en mélangeant 100 g de yaourt nature, 1 cuillère à soupe de jus de citron, et 1 gousse d'ail écrasée.

KEBABS DE POULET TIKKA

4
portions300 kcal
par portion36
IG moyen15 min.
Préparation12 min.
Cuisson~7
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la marinade :** Dans un bol, mélangez le yaourt, le jus de citron, et toutes les épices. Assaisonnez de sel et poivre. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez bien pour qu'ils soient enrobés de marinade. Laissez mariner pendant 30 minutes (ou 10 minutes si pressé).
- 2. Préparez les brochettes :** Enfilez les morceaux de poulet sur des brochettes en bois préalablement trempées dans l'eau ou sur des brochettes métalliques.
- 3. Disposez dans l'Air Fryer :** Placez les brochettes dans le panier de l'Air Fryer en veillant à ne pas les superposer.
- 4. Cuisez les kebabs :** Réglez l'Air Fryer à 200 °C et cuisez pendant 12 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson.
- 5. Servez immédiatement :** Accompagnez d'une salade fraîche et d'une sauce légère au yaourt pour équilibrer les saveurs.

INGRÉDIENTS

- 400 g de filets de poulet coupés en morceaux
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de cumin en poudre et 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de piment doux (optionnel)
- Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de garam masala pour intensifier les saveurs indiennes.
- ◆ Ces kebabs se marient parfaitement avec des légumes grillés ou un pain IG bas.

NEMS AUX LÉGUMES GRILLÉS



4
portions



280 kcal
par portion



37
IG moyen



15 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez la farce** : Mélangez la carotte, la courgette et les pousses de soja.
2. **Formez les nems** : Ramollissez les galettes de riz dans de l'eau tiède. Déposez une cuillerée de farce au centre, repliez les bords, et roulez fermement.
3. **Cuisez dans l'Air Fryer** : Disposez les nems dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 12 minutes, en retournant à mi-cuisson.
4. **Servez** : Dégustez accompagné d'une sauce soja légère.

INGRÉDIENTS



- ☐ 8 galettes de riz complètes
- ☐ 1 carotte râpée
- ☐ 1 courgette râpée
- ☐ 100 g de pousses de soja fraîches
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des herbes fraîches comme de la menthe ou de la coriandre dans la farce pour plus de saveur.

PAD THAÏ AUX CREVETTES ET TAMARIN



4
portions



350 kcal
par portion



50
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

1. **Déposez les nouilles de riz** dans un plat adapté à l'Air Fryer, ajoutez de l'eau bouillante selon les instructions du paquet, couvrez et faites cuire à 200°C pendant 5 à 7 minutes. Égouttez si nécessaire et réservez.
2. **Placez les crevettes et la carotte** émincée en julienne dans l'Air Fryer, arrosez d'un filet d'huile d'olive.
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 8 minutes, en remuant à mi-cuisson.
4. **Ajoutez les nouilles cuites** dans le plat de l'Air Fryer, incorporez la pâte de tamarin et mélangez bien.
5. **Cassez l'œuf** directement dans le plat, mélangez légèrement et poursuivez la cuisson à 180°C pendant 3 minutes, jusqu'à ce que l'œuf soit pris et bien incorporé.
6. **Servez** chaud, garni de cacahuètes concassées et de coriandre fraîche.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de nouilles de riz
- ☐ 300 g de crevettes décortiquées
- ☐ 1 carotte
- ☐ 1 œuf
- ☐ 1 cuillère à soupe de pâte de tamarin
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez les crevettes par du tofu grillé ou des légumes supplémentaires.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez un filet de jus de citron vert pour une touche d'acidité.
- ◆ Remplacez les cacahuètes par des graines de tournesol pour une option sans allergènes.

PAELLA LÉGÈRE AUX FRUITS DE MER



4
portions



KCAL
330 kcal
par portion



IG
45
IG moyen



15 min.
Préparation



30 min.
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

1. **Déposez le riz** dans un plat adapté à l'Air Fryer, ajoutez un filet d'huile d'olive.
2. **Faites cuire** à 180°C pendant 5 minutes, en remuant à mi-cuisson pour le nacrer légèrement.
3. **Ajoutez** le poivron en lanières et les tomates coupées en dés dans le plat avec le riz. Versez 2 fois le volume du riz en bouillon de légumes et mélangez.
4. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson.
5. **Incorporez les fruits de mer** et les petits pois, assaisonnez avec du sel, du poivre, et une pincée de safran ou de paprika.
6. **Mélangez bien et poursuivez la cuisson** à 180°C pendant 10 minutes.
7. **Servez** chaud, garni d'une rondelle de citron.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de riz complet
- ☐ 300 g de fruits de mer (crevettes, calamars, moules)
- ☐ 1 poivron rouge
- ☐ 100 g de petits pois
- ☐ 2 tomates
- ☒ Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez les fruits de mer par des pois chiches ou des cubes de tofu fumé.



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de piment doux pour relever les saveurs.
- ◆ Remplacez le riz par du quinoa pour une version encore plus légère.

POULET AU CURRY DOUX ET LAIT DE COCO



4
portions



320 kcal
par portion



38
IG moyen



15 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~7
euros

PRÉPARATION

1. **Faites cuire le riz séparément** dans une casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. **Mélangez** le poivron en lanières, dans un plat adapté à l'Air Fryer, les tomates en dés, les fruits de mer et les petits pois avec un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et une pincée de safran ou de paprika.
3. **Faites cuire** à 180°C pendant 15 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
4. **Ajoutez** le riz cuit aux légumes et aux fruits de mer, mélangez bien et poursuivez la cuisson à 180°C pendant 5 minutes pour lier les saveurs.
5. **Servez** chaud avec une rondelle de citron.

INGRÉDIENTS

- ☐ 400 g de filets de poulet coupés en morceaux
- ☐ 200 ml de lait de coco allégé
- ☐ 1 cuillère à soupe de curry doux en poudre
- ☐ 1 carotte coupée en rondelles
- ☐ 200 g de riz basmati précuit
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des herbes fraîches : Parsemez de coriandre fraîche juste avant de servir pour une touche aromatique.
- ◆ Variante végétarienne : Remplacez le poulet par des cubes de tofu ferme marinés au curry.

TACOS AU BŒUF ALLÉGÉ



4
portions



310 kcal
par portion



45
IG moyen



15 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

1. **Déposez la viande hachée** et l'oignon émincé dans un plat adapté à l'Air Fryer. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de cumin ou de paprika.
2. **Faites cuire** à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.
3. **Ajoutez** le poivron et la tomate en dés dans l'Air Fryer avec la viande, mélangez et poursuivez la cuisson à 180°C pendant 5 minutes.
4. **Réchauffez** les tortillas dans l'Air Fryer à 160°C pendant 2 minutes pour les rendre souples.
5. **Garnissez** les tortillas avec la viande, les légumes et une cuillère de salsa maison si souhaité. Pliez-les en tacos.
6. **Servez** immédiatement.

INGRÉDIENTS

- 400 g de viande de bœuf hachée maigre
- 4 tortillas de blé complet
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 oignon
- Sel et poivre



Alternative végétarienne : Remplacez la viande de bœuf par des protéines de soja texturées ou des lentilles assaisonnées.



Astuces du chef :

- ♦ Ajoutez un peu de yaourt nature ou de guacamole pour une garniture plus gourmande.
- ♦ Remplacez la tortilla par une feuille de laitue pour une version encore plus légère.

This image shows a blank sheet of lined paper designed for taking notes. It features a light cream background and a thin green border with rounded corners. At the top center, the word "NOTES" is printed in a bold, green, sans-serif font. Below the title, the page is divided into two equal-width columns by a vertical dotted line. Each column contains 18 horizontal dotted lines, providing a structured space for handwriting.

BÂTONNETS DE MOZZARELLA PANÉS



4
portions



270 kcal
par portion



34
IG moyen



15 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les bâtonnets :** Passez les bâtonnets de mozzarella dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure. Répétez l'opération pour une panure plus épaisse.
- 2. Disposez dans l'Air Fryer :** Badigeonnez légèrement les bâtonnets d'huile d'olive et placez-les dans le panier.
- 3. Faites cuire :** Cuisez à 200 °C pendant 8 à 10 minutes, en retournant les bâtonnets à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- 4. Servez immédiatement :** Dégustez les bâtonnets chauds avec une sauce légère, comme une sauce tomate maison ou un yaourt aux herbes.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de mozzarella coupée en bâtonnets
- ☐ 1 œuf battu
- ☐ 50 g de chapelure complète (IG bas)
- ☐ 30 g de farine complète
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Pour une version encore plus gourmande, ajoutez une pincée d'herbes de Provence ou de paprika dans la chapelure.

CHIPS DE PATATES DOUCES ET BETTERAVES



4
portions



110 kcal
par portion



32
IG moyen



5 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~3
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les légumes :** Mélangez les rondelles de patates douces et de betteraves avec l'huile d'olive et le sel.
- 2. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Disposez les légumes dans le panier en une seule couche et cuisez à 180 °C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.
- 3. Servez immédiatement :** Présentez-les comme snack ou apéritif croustillant.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 patates douces coupées en fines rondelles
- ☐ 2 betteraves crues coupées en fines rondelles
- ☐ 1 cuillère à café de sel fin
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Utilisez une mandoline pour obtenir des tranches très fines et uniformes.
- ◆ Ajoutez des épices comme du paprika fumé ou du cumin pour varier les saveurs.

CHIPS DE POMMES DE TERRE À L'ANCIENNE



4
portions



110 kcal
par portion



35
IG moyen



5 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~3
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les pommes de terre :** Mélangez les rondelles de pommes de terre avec l'huile d'olive et le sel.
- 2. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Disposez les rondelles dans le panier en une seule couche et cuisez à 180 °C pendant 10 minutes, en les remuant à mi-cuisson.
- 3. Servez immédiatement :** Présentez-les comme snack ou apéritif croustillant.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 pommes de terre à chair ferme coupées en fines rondelles
- ☐ 1 pincée de sel fin
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Saupoudrez de paprika ou de piment doux pour une version relevée.
- ◆ Utilisez une mandoline pour obtenir des tranches uniformes.

CROQUETTES DE LÉGUMES AU FROMAGE



4
portions



200 kcal
par portion



31
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

1. **Formez les croquettes** : Mélangez la purée de légumes avec le fromage, façonnez des croquettes, trempez-les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
2. **Faites cuire dans l'Air Fryer** : Disposez les croquettes dans le panier, vaporisez légèrement d'huile, et cuisez à 200 °C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
3. **Servez immédiatement** : Disposez sur un plateau pour un apéritif ou dégustez-les en snack.

INGRÉDIENTS

- ☐ 200 g de purée de légumes (carottes, courgettes, pommes de terre)
- ☐ 50 g de fromage râpé (emmental ou chèvre)
- ☐ 50 g de chapelure complète
- ☐ 1 œuf battu
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de paprika ou de cumin à la purée pour plus de saveur.
- ◆ Servez avec une sauce au yaourt assaisonnée pour encore plus de gourmandise.

CROQUETTES DE PATATES DOUCES ET FROMAGE




4 (~12 p.)
portions


250 kcal
par portion


40
IG moyen


15 min.
Préparation


15 min.
Cuisson


~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la purée de patate douce :** Écrasez les patates douces cuites à la fourchette ou avec un presse-purée. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez le fromage râpé et mélangez bien.
- 2. Façonnez les croquettes :** Prenez une petite quantité de purée et formez des boulettes ou des galettes. Trempez chaque croquette dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure.
- 3. Disposez dans l'Air Fryer :** Placez les croquettes en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer.
- 4. Faites cuire :** Réglez à 180 °C et cuisez pendant 12-15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5. Servez immédiatement :** Accompagnez d'une sauce au yaourt à la ciboulette ou d'une compotée de tomates.

INGRÉDIENTS

- ☐ 300 g de patates douces épluchées et cuites
- ☐ 80 g de fromage râpé (type mozzarella ou gruyère)
- ☐ 60 g de chapelure complète (IG bas)
- ☐ 1 œuf battu
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Pour une saveur supplémentaire, ajoutez une pincée de noix de muscade ou de paprika dans la purée.
- ◆ Vous pouvez remplacer le fromage par du fromage de chèvre pour une version plus corsée.

CRACKERS CROQUANTS AU ROMARIN



4
portions



150 kcal
par portion



29
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la pâte :** Mélangez la farine, l'eau, l'huile d'olive, le romarin et le sel pour former une pâte homogène.
- 2. Découpez les crackers :** Étalez la pâte finement, découpez des formes à l'aide d'un emporte-pièce.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Disposez les crackers dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- 4. Servez immédiatement :** Ces crackers sont parfaits pour accompagner des dips ou être dégustés seuls.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de farine complète
- ☐ 50 ml d'eau
- ☐ 1 cuillère à soupe de romarin haché
- ☐ 1 pincée de sel
- ☒ Sel et poivre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des graines de sésame ou de pavot pour plus de texture.
- ◆ Pour une variante, remplacez le romarin par du thym ou de l'origan.

FRITES DE BUTTERNUT AUX HERBES



4
portions



120 kcal
par portion



30
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~3
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les bâtonnets :** Mélangez les bâtonnets de butternut avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, du sel et du poivre.
- 2. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Placez les bâtonnets dans le panier et cuisez à 200 °C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.
- 3. Servez immédiatement :** Disposez dans un bol pour un snack ou servez comme apéritif croustillant.

INGRÉDIENTS



- 400 g de courge butternut coupée en bâtonnets
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de paprika pour un goût légèrement épicé.
- ◆ Ces frites peuvent également accompagner un plat principal.

FRITES DE COURGETTES CROUSTILLANTES




4
portions


120 kcal
par portion


28
IG moyen


10 min.
Préparation


12 min.
Cuisson


~3
euros

PRÉPARATION

1. **Panez les courgettes :** Trempez les bâtonnets de courgettes dans l'œuf battu, puis dans la chapelure mélangée au paprika.
2. **Faites cuire dans l'Air Fryer :** Disposez les frites dans le panier, vaporisez légèrement d'huile, et cuisez à 200 °C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.
3. **Servez immédiatement :** Ces frites peuvent accompagner un repas ou être servies en apéritif.

INGRÉDIENTS

- ☐ 2 courgettes coupées en bâtonnets
- ☐ 50 g de chapelure complète
- ☐ 1 œuf battu
- ☐ 1 cuillère à café de paprika doux
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de parmesan à la chapelure pour plus de goût.
- ◆ Servez avec une sauce légère comme un tzatziki maison.

MINI BURGERS MAISON



4
portions



289 kcal
par portion



22
IG moyen



5 min.
Préparation



8 min.
Cuisson



~10
euros

PRÉPARATION

1. **Choisissez des pains burger IG bas** : Pour une recette rapide et saine, utilisez des pains prêts à l'emploi à base de farine intégrale (T150), de petit épeautre ou de sarrasin, disponibles en magasin bio ou en boulangerie spécialisée. Ces pains sont plus riches en fibres et ont un indice glycémique plus bas que les pains classiques.
2. **Faites cuire** les steaks hachés 5% MG à l'Air Fryer à 200°C pendant 8 minutes, en retournant à mi-cuisson.
3. **Pendant ce temps, préparez la garniture** : Tartinez les pains IG bas avec de la moutarde ou une sauce légère, comme un mélange de yaourt nature et de moutarde, ou une sauce maison à base de fromage blanc, citron et épices.
4. **Assemblez les burgers** avec les steaks chauds et refermez.
5. **Servez immédiatement** pour un apéritif ou un repas léger.

INGRÉDIENTS

- ☐ Pains burger IG bas
- ☐ Steaks hachés 5% MG
- ☐ Laitue
- ☐ Tomate
- ☐ Moutarde
- ☐ Yaourt nature
- ☐ Jus de citron
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des tranches d'avocat ou du fromage frais pour encore plus de gourmandise !

MINI PIZZAS AUX LÉGUMES GRILLÉS



4
portions



250 kcal
par portion



36
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les bases :** Étalez la sauce tomate sur chaque base, ajoutez les rondelles de courgette et saupoudrez de fromage.
- 2. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Placez les mini pizzas dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- 3. Servez immédiatement :** Disposez sur un plateau pour un apéritif ou en guise de collation.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 mini bases de pâte complète (ou pain pita complet)
- ☐ 100 g de sauce tomate maison
- ☐ 1 courgette en fines rondelles
- ☐ 50 g de fromage râpé (mozzarella ou chèvre)
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ♦ Variez les légumes en utilisant des poivrons ou des champignons.
- ♦ Ajoutez des olives pour une version plus méditerranéenne.

ONION RINGS CROUSTILLANTS



4
portions



200 kcal
par portion



38
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les rondelles d'oignons :** Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles épaisses (environ 1 cm). Séparez les anneaux.
- 2. Enrobez les oignons :** Trempez chaque rondelle dans la farine complète, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure mélangée au paprika, au sel et au poivre.
- 3. Disposez dans l'Air Fryer :** Placez les onion rings en une seule couche dans le panier de l'Air Fryer.
- 4. Faites cuire à la perfection :** Réglez à 200 °C et cuisez pendant 10-12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- 5. Servez immédiatement :** Dégustez avec une sauce légère au yaourt ou un ketchup maison sans sucre.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 gros oignons
- ☐ 1 œuf battu
- ☐ 60 g de chapelure complète (IG bas)
- ☐ 2 cuillères à soupe de farine complète
- ☐ 1 cuillère à café de paprika doux (optionnel)
- ☒ Sel et poivre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez du parmesan râpé à la chapelure pour encore plus de saveur.
- ◆ Vous pouvez remplacer le paprika par du cumin ou des herbes de Provence selon vos goûts.

PETITS HOT-DOGS MAISON



4
portions



300 kcal
par portion



38
IG moyen



10 min.
Préparation



8 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les oignons :** Faites revenir les oignons avec l'huile d'olive dans une poêle ou dans l'Air Fryer à 180 °C pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 2. Faites cuire les saucisses :** Disposez les saucisses dans l'Air Fryer et cuisez à 200 °C pendant 8 minutes.
- 3. Assemblez les hot-dogs :** Ouvrez les pains, tartinez avec la moutarde ou le ketchup, ajoutez une saucisse, et garnissez avec les oignons dorés.
- 4. Servez immédiatement :** Disposez les hot-dogs sur un plateau pour un apéritif convivial ou un repas rapide.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 mini pains hot-dog complets
- ☐ 4 saucisses maigres (de type volaille ou végétariennes)
- ☐ 4 cuillères à soupe de moutarde ou ketchup sans sucre ajouté
- ☐ 1 oignon finement émincé
- ☒ Sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des cornichons finement tranchés ou une touche de fromage râpé avant de refermer les pains pour plus de gourmandise.

BROWNIE AU CHOCOLAT NOIR ET NOIX



4
portions



200 kcal
par portion



34
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le mélange :** Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, puis incorporez les œufs, le sirop d'agave, et la farine. Ajoutez les noix concassées.
- 2. Versez dans le moule :** Répartissez la pâte dans un moule carré compatible avec l'Air Fryer.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 15 minutes. Laissez tiédir avant de découper en parts.

INGRÉDIENTS



- ☐ 100 g de chocolat noir 70 %
- ☐ 50 g de noix concassées
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de fleur de sel pour rehausser les saveurs.
- ◆ Ce brownie se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

CAKE LÉGER AUX AMANDES ET CITRON



4
portions



190 kcal
par portion



32
IG moyen



10 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la pâte :** Mélangez la poudre d'amandes, la farine, les œufs, le sirop d'agave, et le jus et zeste de citron jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2. Versez dans le moule :** Répartissez la pâte dans un moule compatible avec l'Air Fryer.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- 4. Servez tiède ou froid :** Ce gâteau est parfait pour le dessert ou le goûter.

INGRÉDIENTS



- ☐ 100 g de poudre d'amandes
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- ☐ Zeste et jus d'un citron



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de gingembre en poudre pour une touche épicée.
- ◆ Ce gâteau se conserve bien dans une boîte hermétique pendant 2 jours.

CHEESECAKE LÉGER SANS CROÛTE



4
portions



200 kcal
par portion



28
IG moyen



10 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~6
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le mélange :** Mélangez le fromage frais avec l'œuf, le sirop d'agave, la fécule de maïs et l'extrait de vanille.
- 2. Versez dans des ramequins :** Répartissez la préparation dans des ramequins compatibles avec l'Air Fryer.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
- 4. Laissez refroidir et servez :** Servez bien frais, avec un coulis de fruits rouges ou une compote maison.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de fromage frais allégé (type ricotta ou fromage blanc)
- ☐ 1 œuf
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- ☐ 1 cuillère à café de fécule de maïs
- ☐ 1 cuillère à café d'extrait de vanille



Astuces du chef :

- ◆ Pour une touche fraîche, ajoutez des zestes de citron ou d'orange dans la préparation.
- ◆ Ce cheesecake se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

CLAFOUTIS LÉGER AUX CERISES



4
portions



160 kcal
par portion



30
IG moyen



10 min.
Préparation



25 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le mélange :** Mélangez les œufs, le lait, la farine et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 2. Disposez les cerises :** Répartissez les cerises dans un moule compatible avec l'Air Fryer et versez la pâte par-dessus.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et ferme.
- 4. Servez tiède ou froid :** Ce clafoutis est délicieux seul ou accompagné d'un yaourt nature.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de cerises dénoyautées
- ☐ 2 œufs
- ☐ 100 ml de lait végétal (amande ou avoine)
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave



Astuces du chef :

- ◆ Remplacez les cerises par des myrtilles ou des prunes pour varier les plaisirs.
- ◆ Ajoutez une pincée de vanille dans la pâte pour une touche subtilement sucrée.

CLÉMENTINES RÔTIES AU MIEL ET CANNELLE



4
portions



120 kcal
par portion



28
IG moyen



5 min.
Préparation



8 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les clémentines :** Placez les quartiers de clémentines dans un bol. Mélangez le miel et la cannelle, puis badigeonnez chaque quartier avec ce mélange.
- 2. Disposez dans l'Air Fryer :** Placez les quartiers sur du papier cuisson dans le panier de l'Air Fryer.
- 3. Faites cuire à la perfection :** Réglez l'Air Fryer à 180 °C et cuisez pendant 8 minutes, jusqu'à ce que les clémentines soient légèrement caramélisées.
- 4. Servez immédiatement :** Disposez les clémentines rôties dans des ramequins et dégustez chaud ou tiède.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 clémentines, épluchées et séparées en quartiers
- ☐ 2 cuillères à soupe de miel
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle en poudre



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de zestes d'orange pour renforcer les arômes d'agrumes.
- ◆ Ces clémentines rôties accompagnent à merveille une boule de yaourt glacé pour un dessert gourmand.

CRÈME À LA VANILLE LÉGÈRE



4
portions



120 kcal
par portion



32
IG moyen



5 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~3
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le mélange :** Faites chauffer le lait avec la vanille. Pendant ce temps, fouettez les œufs, la fécule et le sirop d'agave.
- 2. Assemblez et faites cuire :** Versez le lait chaud sur le mélange, fouettez bien et répartissez dans des ramequins. Placez-les dans l'Air Fryer et cuisez à 150 °C pendant 20 minutes.
- 3. Servez frais :** Laissez refroidir avant de servir pour une texture parfaite.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 œufs
- ☐ 200 ml de lait végétal (amande ou soja)
- ☐ 1 gousse de vanille (ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille)
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- ☐ 1 cuillère à café de fécule de maïs



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de noix de muscade pour une touche originale.
- ◆ Ce dessert peut être préparé la veille pour gagner du temps.

CRUMBLE POMME-FRAMBOISE RAPIDE



4
portions



190 kcal
par portion



30
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

1. **Disposez les fruits :** Répartissez les pommes et framboises dans un plat compatible avec l'Air Fryer.
2. **Préparez le crumble :** Mélangez les flocons d'avoine avec le miel et l'huile de coco. Parsemez ce mélange sur les fruits.
3. **Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 180 °C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
4. **Servez tiède ou froid :** Accompagnez ce crumble d'un yaourt nature ou d'une boule de glace.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 pommes coupées en dés
- ☐ 100 g de framboises fraîches ou surgelées
- ☐ 50 g de flocons d'avoine
- ☐ 1 cuillère à soupe de miel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de cannelle pour parfumer davantage.
- ◆ Remplacez les framboises par des myrtilles ou des mûres selon la saison.

FONDANT AU CHOCOLAT NOIR ET NOIX DE PÉCAN



4
portions



220 kcal
par portion



34
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez la pâte :** Faites fondre le chocolat, puis mélangez-le avec les œufs, la farine, le lait et les noix de pécan.
2. **Versez dans le moule :** Répartissez la pâte dans un moule compatible avec l'Air Fryer.
3. **Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 12 minutes.
4. **Servez tiède :** Dégustez nature ou accompagné d'une boule de glace au yaourt.

INGRÉDIENTS



- ☐ 100 g de chocolat noir 70 %
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de lait végétal (amande ou soja)
- ☐ 30 g de noix de pécan concassées



Astuces du chef :

- ◆ Saupoudrez de fleur de sel avant la cuisson pour une touche gourmande.
- ◆ Remplacez les noix de pécan par des amandes effilées pour varier.

GÂTEAU AU CHOCOLAT FONDANT IG BAS



4
portions



240 kcal
par portion



35
IG moyen



10 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~5
euros

PRÉPARATION

- Faites fondre le chocolat :** Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- Préparez la pâte :** Mélangez le chocolat fondu avec les œufs, la farine, le lait, et le sirop d'agave.
- Faites cuire dans l'Air Fryer :** Versez la préparation dans un moule compatible et cuisez à 160 °C pendant 15 minutes.
- Servez tiède :** Dégustez immédiatement pour une texture fondante ou laissez refroidir pour un gâteau plus dense.

INGRÉDIENTS



- ☐ 100 g de chocolat noir 70 %
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de lait végétal (amande ou soja)
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de fleur de sel pour un contraste subtil.
- ◆ Servez avec une boule de glace au yaourt IG bas pour un dessert complet.

MADELEINES LÉGÈRES AU CITRON



12
madeleines



80 kcal
par portion



IG moyen



10 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la pâte :** Dans un bol, battez les œufs et le sucre de coco jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez la farine, le beurre fondu, le jus de citron et les zestes. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2. Versez dans les moules :** Remplissez des moules à madeleine compatibles avec l'Air Fryer aux trois quarts.
- 3. Disposez dans l'Air Fryer et faites cuire :** Placez les moules dans le panier et cuisez à 160 °C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les madeleines soient gonflées et dorées.
- 4. Servez immédiatement :** Laissez refroidir légèrement avant de démouler et servez avec une infusion ou un café.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 g de farine complète ou d'amande (IG bas)
- ☐ 50 g de sucre de coco
- ☐ 50 g de beurre fondu
- ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron + zeste râpé



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de vanille pour une version encore plus parfumée.
- ◆ Pour une alternative gourmande, remplacez le citron par de l'orange ou de la mandarine.

MINI CLAFOUTIS AUX FRUITS DE SAISON



4
portions



170 kcal
par portion



29
IG moyen



10 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez le mélange :** Mélangez les œufs, le lait, la farine et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2. Ajoutez les fruits :** Répartissez les fruits dans des ramequins individuels et versez la pâte par-dessus.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les clafoutis soient dorés.
- 4. Servez tiède ou froid :** Accompagnez d'un coulis de fruits ou d'un yaourt nature.

INGRÉDIENTS



- ☐ 100 g de fruits de saison (cerises, prunes, abricots)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 100 ml de lait végétal (amande ou avoine)
- ☐ 50 g de farine complète
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave



Astuces du chef :

- ◆ Saupoudrez de sucre glace avant de servir pour une présentation élégante.
- ◆ Remplacez les fruits selon vos envies ou la saison.

MUFFINS AU CHOCOLAT IG BAS



4
portions



180 kcal
par portion



36
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la pâte :** Mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait et les morceaux de chocolat jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2. Versez dans les moules :** Répartissez la pâte dans 4 moules à muffins compatibles avec l'Air Fryer.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.
- 4. Servez immédiatement :** Dégustez tiède ou laissez refroidir pour une texture plus dense.

INGRÉDIENTS



- ☐ 100 g de farine complète
- ☐ 50 g de chocolat noir 70 % coupé en morceaux
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de lait végétal (amande ou avoine)
- ☐ 1 cuillère à café de levure



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de cannelle pour relever le goût du chocolat.
- ◆ Pour une version encore plus gourmande, insérez un carré de chocolat noir au centre de chaque muffin avant cuisson.

MUFFINS AUX MYRTILLES IG BAS



4
portions



180 kcal
par portion



33
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la pâte :** Mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait, et les myrtilles jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2. Versez dans les moules :** Répartissez la pâte dans 4 moules à muffins compatibles avec l'Air Fryer.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 160 °C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.
- 4. Servez tiède ou froid :** Ces muffins sont parfaits pour une collation légère ou un dessert.

INGRÉDIENTS



- ☐ 100 g de farine complète
- ☐ 50 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de lait végétal (amande ou soja)
- ☐ 1 cuillère à café de levure



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de zeste de citron pour rehausser les saveurs.
- ◆ Ces muffins se conservent bien jusqu'à 48 heures au frais.

PAIN PERDU AUX ÉPICES ET COMPOTE DE POMMES



4
portions



160 kcal
par portion



31
IG moyen



5 min.
Préparation



10 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

1. **Préparez le mélange** : Mélangez les œufs, le lait, le sirop d'agave et la cannelle.
2. **Trempez le pain** : Imbibez les tranches de pain dans le mélange.
3. **Faites cuire dans l'Air Fryer** : Disposez les tranches dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
4. **Servez chaud** : Dégustez avec une compote de pommes maison pour un dessert complet.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 tranches de pain complet rassis
- ☐ 2 œufs
- ☐ 100 ml de lait végétal (amande ou soja)
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de muscade pour enrichir les saveurs.
- ◆ Ce pain perdu est idéal pour une collation ou un petit dessert rapide.

POMMES AU FOUR AUX ÉPICES ET NOIX



4
portions



140 kcal
par portion



30
IG moyen



5 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~3
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les pommes :** Évidez les pommes et arrosez-les de jus de citron. Mélangez le sirop d'agave avec la cannelle et les noix, puis garnissez les cavités des pommes.
- 2. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Placez les pommes dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 15 minutes.
- 3. Servez chaud :** Dégustez nature ou avec un yaourt nature.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 petites pommes entières
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle
- ☐ 1 cuillère à soupe de noix concassées
- ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez une pincée de gingembre râpé pour une note épicée.
- ◆ Servez avec une boule de glace au yaourt pour un contraste chaud-froid.

POMMES RÔTIES AU MIEL ET AMANDES



4
portions



150 kcal
par portion



30
IG moyen



5 min.
Préparation



15 min.
Cuisson



~3
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les pommes :** Évidez les pommes et arrosez-les de jus de citron. Garnissez avec le miel, la cannelle et les amandes.
- 2. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Placez les pommes dans le panier et cuisez à 180 °C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 3. Servez chaud :** Accompagnez d'un yaourt nature ou d'une cuillère de compote.

INGRÉDIENTS



- ☐ 4 petites pommes entières
- ☐ 1 cuillère à soupe de miel
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle
- ☐ 30 g d'amandes effilées
- ☐ 1 cuillère à soupe de jus de citron



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des noisettes concassées pour une texture encore plus croquante.
- ◆ Remplacez le miel par du sirop d'agave pour varier les saveurs.

SOUFFLÉ AU FROMAGE BLANC ET FRUITS ROUGES



4
portions



160 kcal
par portion



28
IG moyen



10 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la base :** Mélangez les jaunes d'œufs avec le fromage blanc, le sirop d'agave, et la fécule de maïs.
- 2. Montez les blancs en neige :** Incorporez délicatement les blancs en neige au mélange précédent.
- 3. Ajoutez les fruits et faites cuire :** Incorporez les fruits rouges et versez dans des ramequins. Cuisez dans l'Air Fryer à 160 °C pendant 12 minutes.
- 4. Servez immédiatement :** Ce soufflé est à déguster chaud pour apprécier sa texture aérienne.

INGRÉDIENTS



- ☐ 200 g de fromage blanc 0 %
- ☐ 2 œufs (blancs et jaunes séparés)
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- ☐ 100 g de fruits rouges (frais ou surgelés)
- ☐ 1 cuillère à café de fécule de maïs



Astuces du chef :

- ◆ Remplacez les fruits rouges par des dés de pomme ou de mangue pour varier.
- ◆ Ajoutez une pincée de cannelle pour une saveur encore plus chaleureuse.

TARTE FINE AUX POMMES



4
portions



190 kcal
par portion



32
IG moyen



10 min.
Préparation



20 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez la base :** Étalez la pâte feuilletée sur du papier cuisson et disposez les tranches de pommes en éventail.
- 2. Ajoutez la garniture :** Badigeonnez les pommes avec le miel mélangé à la cannelle.
- 3. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Faites cuire à 180 °C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient dorées et la pâte croustillante.
- 4. Servez tiède ou froid :** Cette tarte est parfaite avec un yaourt nature ou une compote.

INGRÉDIENTS



- ☐ 1 pâte feuilletée IG bas
- ☐ 3 pommes coupées en fines tranches
- ☐ 1 cuillère à soupe de miel
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle
- ☐ 1 cuillère à soupe de lait végétal (pour dorer)



Astuces du chef :

- ◆ Pour plus de croquant, saupoudrez d'amandes effilées avant la cuisson.
- ◆ Cette tarte se conserve au frais pendant 24 heures.

TARTELETTE AUX POIRES CARAMELISÉES IG BAS



4
portions



200 kcal
par portion



37
IG moyen



15 min.
Préparation



12 min.
Cuisson



~4
euros

PRÉPARATION

- 1. Préparez les poires :** Pelez les poires, retirez le cœur, et coupez-les en fines tranches. Mélangez les tranches avec le sirop d'agave et la cannelle dans un bol.
- 2. Préparez les tartelettes :** Découpez la pâte brisée en 4 cercles adaptés à vos moules ou ramequins compatibles avec l'Air Fryer. Badigeonnez les fonds de pâte avec le beurre fondu.
- 3. Disposez les poires :** Répartissez les tranches de poires de manière concentrique sur chaque cercle de pâte.
- 4. Faites cuire dans l'Air Fryer :** Placez les tartelettes dans le panier de l'Air Fryer. Cuisez à 180 °C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et que les poires soient caramélisées.
- 5. Servez immédiatement :** Laissez refroidir 5 minutes avant de servir.

INGRÉDIENTS



- ☐ 2 poires bien mûres
- ☐ 100 g de pâte brisée complète (IG bas)
- ☐ 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- ☐ 1 cuillère à café de cannelle
- ☐ 1 cuillère à soupe de beurre fondu



Astuces du chef :

- ◆ Ajoutez des noix : Parsemez de quelques noix concassées avant la cuisson pour une touche croquante.
- ◆ Variation : Remplacez les poires par des pommes pour une version différente mais tout aussi savoureuse.

Conclusion

Chères lectrices, chers lecteurs,

Un immense merci pour avoir choisi ce livre !

Nous avons mis tout notre cœur dans ce projet, en espérant qu'il devienne une aide précieuse dans votre cuisine.

Nous avons voulu vous offrir des recettes simples, savoureuses et accessibles, pensées pour simplifier votre quotidien tout en prenant soin de vous et de vos proches.

Ce livre est le fruit de notre passion et de notre envie de partager avec vous notre vision de la cuisine : simple, rapide, et adaptée à tous.

Nous espérons qu'il vous accompagnera longtemps et qu'il trouvera une place de choix dans votre cuisine.

Bonne cuisine à tous, et savourez chaque instant !

Avec toute notre gratitude,

L'équipe familiale

Qu'en avez-vous pensé ?

Laisser votre avis à propos de ce livre sur Amazon même succinct nous aide énormément.

Même si c'est pour n'écrire que quelques mots nous vous serions extrêmement reconnaissants de nous laisser votre ressenti dans un commentaire.

Quelques chiffres pour en illustrer l'importance :

**Environ 7% des ventes de livres génèrent un avis
seulement 2% des lecteurs prennent quelques secondes pour écrire un commentaire.**

C'est dire si votre avis compte !

Pour accéder à l'espace **Commentaire** d'Amazon,

Il suffit de scanner le QR code ci-dessous ou d'aller dans
« **mes commandes** » puis « **mettre un commentaire** »



<https://www.amazon.fr/review/create-review?&asin=B0DWL79G3H>



Merci infiniment par avance !

Pour obtenir un Bonus, vous pouvez cliquer sur le lien ci-dessous :



<https://airfryeriqbas.wixsite.com/monsie>

Annexe : Temps de cuisson et températures recommandés

Catégorie	Aliment/Recette	Température (en °C)	Durée (en min.)	Instructions spécifiques pour l'Air Fryer
Viandes	Nuggets de poulet maison	200	12-15	Retournez à mi-cuisson pour une dorure uniforme.
	Brochettes de viande marinées	200	12-15	Badigeonnez légèrement d'huile avant cuisson.
	Aiguillettes de poulet (Couscous)	200	15-18	Remuez légèrement à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
	Pavé de saumon en croûte de moutarde	180	10-12	Disposez en une seule couche, surveillez pour éviter le dessèchement.
	Entrecôte grillée	200	8-10	Retournez à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
Poissons & Fruits de Mer	Filets de cabillaud (provençale, aux herbes)	180	10-12	Disposez en une seule couche, badigeonnez légèrement d'huile.
	Croustillant de fruits de mer	200	8-10	Mélangez avec une chapelure légère avant cuisson.
	Crevettes (Paella légère)	180	6-8	Badigeonnez d'huile et assaisonnez légèrement avant cuisson.
Légumes	Courgettes (grillées, rôties, frites)	180	10-12	Coupez en rondelles fines et retournez à mi-cuisson.
	Aubergines	180	10-12	Coupez en tranches fines, badigeonnez d'huile avant cuisson.
	Patates douces (chips, rôties)	200	15-20	Coupez en cubes ou tranches, retournez à mi-cuisson.
	Pommes de terre grenaille	200	20-25	Ajoutez du romarin pour plus de saveur, remuez à mi-cuisson.
	Haricots verts sautés	180	8-10	Mélangez avec de l'huile et des épices avant cuisson.
	Champignons	180	8-10	Nettoyez et assaisonnez avant cuisson.
	Butternut (frites ou cubes rôtis)	200	20-25	Disposez en une seule couche, remuez à mi-cuisson.
	Légumes pour couscous ou ratatouille	200	15-18	Mélangez les légumes avec des épices avant cuisson.

Desserts	Pommes rôties aux épices	180	12-15	Coupez les pommes, ajoutez des épices avant cuisson.
	Crumble pomme-framboise	180	10-12	Assemblez dans un plat avec une garniture d'avoine.
	Clafoutis léger aux cerises	180	10-12	Utilisez des ramequins individuels pour une cuisson homogène.
	Pommes au four aux épices	180	12-15	Garnissez de miel et d'épices avant cuisson.
	Fondant au chocolat noir et noix de pécan	180	10-12	Versez dans des moules adaptés pour une cuisson homogène.
	Gâteau au citron IG bas	180	10-12	Préparez dans un moule compatible avec l'Air Fryer.
	Brownie au chocolat noir	180	10-12	Utilisez des ramequins ou un petit moule adapté.
	Mini clafoutis aux fruits de saison	180	10-12	Utilisez des moules individuels pour une cuisson uniforme.

Annexe : Estimation du prix des recettes pour 4 personnes

Partie 2 : Les Plats principaux avec viande

1. Aiguillettes de poulet au citron et fusillis :	~6 €
2. Blancs de poulet farcis aux épinards et riz semi-complet :	~7 €
3. Bœuf bourguignon allégé :	~10 €
4. Brochettes de viande marinées sur lit de quinoa :	~8 €
5. Boulettes de viande, sauce tomate :	~7 €
6. Butternut farcie à la chair de saucisse :	~6 €
7. Côtes de porc à la moutarde et lentilles :	~7 €
8. Chou entier farci :	~5 €
9. Cuisses de poulet au romarin et tagliatelles semi-complètes :	~8 €
10. Entrecôte grillée et pommes de terre grenaille :	~12 €
11. Escalope milanaise de dinde et spaghettis semi-complets :	~7 €
12. Filet mignon au paprika doux et petits pois persillés :	~9 €
13. Médallions de dinde aux herbes et purée de patates douces :	~7 €
14. Méli-Mélo de poulet et forestière aux panais et champignons :	~8 €
15. Moussaka légère cuisinée :	~8 €
16. Nuggets maison croustillants avec ses légumes rôtis :	~5 €
17. Quiche lorraine :	~6 €
18. Ribs épicés et patates douces fondantes :	~9 €
19. Rosbif parfumé au thym et butternut rôtie :	~10 €
20. Rôti de porc en croûte :	~10 €
21. Steak haché aux oignons caramélisés et haricots verts sautés :	~6 €
22. Tournedos sauce légère :	~12 €

Partie 3 : Les Plats principaux avec poisson

23. Bouillabaisse légère aux poissons et fruits de mer :	~10 €
24. Croustillant de fruits de mer au citron et sa sauce aux herbes :	~11 €
25. Délice de poisson blanc aux légumes :	~8 €
26. Filet de cabillaud à la provençale et penne semi-complètes :	~8 €
27. Filet de cabillaud aux herbes et riz complet avec tomates provençales :	~9 €
28. Filet de maquereau grillé au citron et fenouil rôti :	~8 €
29. Nuggets de poisson et demi-patates douces rôties :	~7 €
30. Pavé de cabillaud au curry et légumes vapeur :	~8 €

- | | |
|--|-------|
| 31. Pavé de thon mariné au sésame et poêlée de légumes croquants : | ~12 € |
| 32. Saumon en croûte de moutarde et miel et aubergines grillées : | ~12 € |
| 33. Saumon en papillote et haricots verts sautés : | ~10 € |
| 34. Sardines grillées citronnées et persillées : | ~6 € |

Partie 4 : Les Plats principaux végétariens

- | | |
|--|------|
| 35. Beignets de courgettes et feta et salade croquante : | ~5 € |
| 36. Bowl énergétique aux pois chiches, haricots verts et quinoa : | ~5 € |
| 37. Brochettes de légumes grillés et tagliatelles semi-complètes : | ~6 € |
| 38. Cake aux olives : | ~5 € |
| 39. Cassolette de légumes et quinoa : | ~5 € |
| 40. Courgettes farcies au chèvre et spaghettis semi-complets : | ~6 € |
| 41. Croustillants de tofu et poêlée de légumes verts : | ~6 € |
| 42. Curry de chou-fleur aux légumes : | ~5 € |
| 43. Galettes de lentilles aux épices douces et tomates chapelure : | ~4 € |
| 44. Galettes de pois chiches et demi-tomates provençales : | ~4 € |
| 45. Gratin de patates douces aux épices et courgettes sautées : | ~6 € |
| 46. Gratin de pois chiches et épinards : | ~5 € |
| 47. Lasagnes aux courgettes et fromage frais et épinards frais : | ~8 € |
| 48. Nouilles sautées aux légumes : | ~4 € |
| 49. Omelette moelleuse aux herbes et salade croquante : | ~4 € |
| 50. Poêlée de légumes racines rôtis : | ~5 € |
| 51. Ratatouille au four avec œufs pochés et pain complet : | ~5 € |
| 52. Soupe de légumes : | ~4 € |
| 53. Tarte fine aux légumes d'été : | ~6 € |
| 54. Tians de légumes d'été et riz parfumé : | ~5 € |

Partie 5 : Les Plats internationaux

- | | |
|---|-------|
| 55. Biryani express au poulet : | ~8 € |
| 56. Brochettes kefta à la menthe et au cumin : | ~8 € |
| 57. Calzone aux légumes et mozzarella : | ~6 € |
| 58. Cassoulet léger : | ~8 € |
| 59. Chili con carne léger : | ~7 € |
| 60. Couscous IG bas aux aiguillettes de poulet et légumes : | ~7 € |
| 61. Curry thaï aux légumes croquants et riz parfumé : | ~6 € |
| 62. Empanadas aux légumes et fromage : | ~6 € |
| 63. Falafels croustillants et salade verte : | ~5 € |
| 64. Kebabs de poulet tikka : | ~7 € |
| 65. Nems aux légumes grillés : | ~5 € |
| 66. Pad Thaï aux crevettes et tamarin : | ~10 € |
| 67. Paella légère aux fruits de mer : | ~10 € |

- | | |
|--|------|
| 68. Poulet au curry doux et lait de coco : | ~7 € |
| 69. Tacos au bœuf allégé : | ~6 € |

Partie 6 : Les petits plats salés (snacks/apéritifs)

- | | |
|---|-------|
| 70. Bâtonnets de mozzarella panés : | ~4 € |
| 71. Chips de patates douces et betteraves : | ~3 € |
| 72. Chips de pommes de terre à l'ancienne : | ~3 € |
| 73. Croquettes de légumes au fromage : | ~4 € |
| 74. Croquettes de patates douces et fromage : | ~4 € |
| 75. Crackers croquants au romarin : | ~4 € |
| 76. Frites de butternut aux herbes : | ~3 € |
| 77. Frites de courgettes croustillantes : | ~3 € |
| 78. Mini burgers maison : | ~10 € |
| 79. Mini pizzas aux légumes grillés : | ~5 € |
| 80. Onion rings croustillants : | ~4 € |
| 81. Petits hot-dogs maison : | ~5 € |

Partie 7 : Les petits plats sucrés (desserts)

- | | |
|--|------|
| 82. Brownie au chocolat noir et noix : | ~5 € |
| 83. Cake léger aux amandes et citron : | ~5 € |
| 84. Cheesecake léger sans croûte : | ~6 € |
| 85. Clafoutis léger aux cerises : | ~5 € |
| 86. Clémentines rôties au miel et cannelle : | ~4 € |
| 87. Crème à la vanille légère : | ~3 € |
| 88. Crumble pomme-framboise rapide : | ~4 € |
| 89. Fondant au chocolat noir et noix de pécan : | ~5 € |
| 90. Gâteau au chocolat fondant IG bas : | ~5 € |
| 91. Madeleines légères au citron : | ~4 € |
| 92. Mini clafoutis aux fruits de saison : | ~4 € |
| 93. Muffins au chocolat IG bas : | ~4 € |
| 94. Muffins aux myrtilles IG bas : | ~4 € |
| 95. Pain perdu aux épices et compote de pommes : | ~4 € |
| 96. Pommes au four aux épices et noix : | ~3 € |
| 97. Pommes rôties au miel et amandes : | ~3 € |
| 98. Soufflé au fromage blanc et fruits rouges : | ~4 € |
| 99. Tarte fine aux pommes : | ~4 € |
| 100. Tartelette aux poires caramélisées IG bas : | ~4 € |

Bibliographie

- + Bellisle, F. (2014). *L'Indice glycémique expliqué : Mieux manger pour mieux vivre*. Éditions Médicis.
Cet ouvrage explore l'impact de l'indice glycémique des aliments sur la santé et propose des conseils pratiques pour adopter une alimentation équilibrée.
- + Montignac, M. (2004). *Je mange donc je maigris : Les secrets de l'indice glycémique*. Éditions Flammarion.
Un guide pratique sur l'alimentation à IG bas, destiné à améliorer la santé tout en perdant du poids.
- + Willett, W., & Skerrett, P. (2005). *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*. Simon & Schuster.
Ce livre présente les bases scientifiques d'une alimentation saine, y compris des informations sur les index glycémiques.
- + Philips, J. (2018). *The Complete Air Fryer Cookbook: Amazingly Easy Recipes to Fry, Bake, Grill, and Roast with Your Air Fryer*. Rockridge Press.
Une ressource complète pour tirer le meilleur parti de l'Air Fryer, avec des astuces et des recettes pour une cuisine rapide et saine.
- + Lustig, R. H. (2012). *Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease*. Hudson Street Press.
Une analyse approfondie des effets des aliments transformés et à IG élevé sur la santé.
- + Deschamps, S., & Martin, A. (2019). *Cuisine rapide et saine avec l'Air Fryer*. Éditions Larousse.
Ce livre se concentre sur les avantages de la cuisson à l'Air Fryer pour une alimentation plus équilibrée.
- + Giacco, R., et al. (2008). *Effects of the Glycemic Index and Glycemic Load on Metabolism and Disease*. *Nutrition and Metabolism*, 5(1), 15.
Un article scientifique analysant l'effet des aliments à faible IG sur la santé métabolique.
- + Nielsen, A. (2017). *Healthy and Easy Air Fryer Recipes: Quick Low-Carb and Low-GI Meals for Every Day*. Penguin Random House.
Un livre de recettes spécifiquement conçu pour ceux qui souhaitent combiner Air Fryer et alimentation à IG bas.
- + Chausson, F. (2021). *Simplifier sa cuisine : Guide pratique pour manger sain au quotidien*. Éditions Solar.
Une approche simplifiée pour une cuisine rapide, saine et délicieuse, idéale pour les modes de vie actifs.