

2025



LIVRE DE RECETTES

PHILIPS AIRFRYER

Les meilleurs et les plus délicieux
plats pour la friteuse à **air Philips**



AVEC DES CONSEILS
ET ASTUCES, AINSI
QUE DES PHOTOS EN
COULEUR

Élise Béranger

LIVRE DE RECETTES PHILIPS AIRFRYER

Les meilleurs et les plus délicieux plats pour la
friteuse à air Philips

**Avec des conseils et astuces, ainsi que des
photos en couleur**

Copyright © Élise Béranger

Tous droits réservés

1ère édition 2024

Table des matières

Introduction

Présentation de la friteuse à air Philips

Les atouts de la friteuse à air Philips

Conseils et astuces pour optimiser son utilisation

Petit déjeuner

Granola aux amandes et abricots

Bol de quinoa pour le petit-déjeuner

Crêpes aux baies

Burritos pour le petit-déjeuner

Pomme cannelle flocons d'avoine

Croissants au chocolat et à la banane

Tomate farcie à l'œuf

Toasts au petit-déjeuner avec œuf et fromage

Croissants rapides au chocolat

Quesadillas petit-déjeuner avec jambon de la Forêt-Noire, poivron et cheddar

Pain perdu

Omelette au fromage et aux épinards

Quinoa Bar

Croissants à la confiture

Croissants épinards-feta

Omelette aux légumes à la feta

Rouleaux d'épinards et de feta

Muffins banane noix

Plats principaux

Cordon Bleu au fromage frais, jambon et maïs

Ailes de moutarde au miel

Escalope de parmesan

Poivrons farcis à la viande hachée

Boulettes de viande italiennes

Brochettes de crevettes méditerranéennes

Porc fumé en pâte feuilletée

Filet de saumon avec marinade citron-aneth

Nuggets de poulet panés aux cornflakes

Filet de saumon aux quartiers de pommes de terre

Panini au jambon et fromage

Saumon glacé à la moutarde et au miel

Panini au thon

Cuisses de poulet épicées

Fish and Chips

Escalope de poulet croustillante

Tacos aux crevettes avec sauce au yaourt et au citron vert

Brochettes de poulet et légumes à la méditerranéenne

Filets de saumon sur pommes de terre et haricots verts

Börek aux épinards et au tofu

Chou-fleur cuit au four

Boules de quinoa méditerranéennes

Courgettes farcies aux tomates et olives

Falafel crouillant avec trempette au tahini

Sachets de légumes avec trempette à la feta

Poivrons farcis au quinoa

Tacos croustillants de pois chiches à la crème d'avocat

Galettes de patates douces, courgettes et carottes

Quesadillas aux légumes

Galettes de burger de patates douces aux pois chiches

Samoussas croustillants aux légumes

Falafel au quinoa

Accompagnements et collations

Champignons farcis au bacon et au fromage

Asperges enrobées de jambon

Boules de brocoli et de parmesan

Quartiers de patates douces

Sauté de légumes colorés

Épis de maïs Krusty

Crêpes de chou-fleur

Gratin de pommes de terre

Frites de chili croustillantes

Croquettes de saumon

Ratatouille

Frites d'avocat avec trempette Sriracha

Cubes de pommes de terre à l'ail et aux herbes

Galettes de courgettes et pois chiches

[Spirales de parmesan, courgettes et roquette](#)

[Bouchées de pizza au chou-fleur](#)

[Mini saucisses viennoises en pâte](#)

[Croustilles de patates douces](#)

[Noix sucrées et épicées](#)

[Croustilles de pita avec trempette à l'avocat et au feta](#)

[Pois chiches croustillants](#)

[Croustilles de légumes](#)

[Desserts](#)

[Riz aux pommes et raisins secs](#)

[Kaiserschmarren avec rôtissoire à la cannelle](#)

[Plaumen](#)

[Strudel aux pommes et aux raisins secs](#)

[Nuggets de banane au chocolat](#)

[Pauvre chevalier à la compote de baies](#)

[Muffins au pain d'épices au miel](#)

[Triangles banane chocolat](#)

[Brioches aux pommes et à la cannelle](#)

[Gâteau aux poires et graines de pavot](#)

[Muffins aux framboises](#)

[Brioches à la cannelle faciles](#)

[Crumble aux pommes](#)

[Brownies au chocolat](#)

[Roses aux pommes en pâte feuilletée](#)

[Muffins aux pommes et à la cannelle](#)

[Beignets au sucre et à la cannelle](#)

[Rondelles de pomme cuites au four](#)

[Muffins au chocolat et à la banane](#)

[Pépites de pomme et de cannelle](#)

[Churros au sucre et à la cannelle](#)

[Riz au lait à la mangue et à la noix de coco](#)

[Muffins au citron et aux myrtilles](#)

[Gâteau au chocolat végétalien](#)

[Brioches à la cannelle végétaliennes](#)

[Muffins végétaliens aux beignets à la cannelle](#)

[Biscuits végétaliens au chocolat et à la banane](#)

[Brownies végétaliens aux patates douces et aux dattes](#)

Crumble végétalien aux pommes et à la cannelle et
au quinoa

Merci beaucoup

Introduction



Bienvenue dans ce livre de recettes dédié à l'Airfryer Philips : « Les meilleures recettes savoureuses pour votre friteuse à air Philips » !

Dans cet ouvrage, vous découvrirez une sélection variée de plats gourmands spécialement conçus pour être préparés avec l'Airfryer de Philips.

L'Airfryer Philips transforme la manière dont nous cuisinons en permettant de réaliser des mets délicieux avec moins d'huile, tout en évitant les odeurs et les inconvénients des friteuses classiques. Grâce à sa technologie avancée de circulation d'air chaud, vous pourrez savourer des aliments croustillants et savoureux, tout en réduisant leur teneur en matières grasses et en calories.

Ce livre ne se limite pas à des recettes : nous partageons également des conseils pratiques pour exploiter pleinement votre Airfryer Philips. De l'ajustement des températures à l'entretien optimal de votre appareil, vous apprendrez à maximiser ses performances et à simplifier son utilisation au quotidien.

Nous espérons que cet ouvrage vous inspirera et vous apportera du plaisir en cuisine avec votre Airfryer Philips. Prenez plaisir à tester ces recettes et à explorer de nouvelles saveurs !

Amusez-vous à cuisiner et bon appétit !

Le contenu a fait l'objet de recherches indépendantes et n'a pas été influencé par le fabricant.

Présentation de la friteuse à air Philips

L'Airfryer de Philips est une friteuse à air révolutionnaire qui permet de frire les aliments de manière plus saine, sans compromettre leur goût savoureux ni leur texture croustillante. Contrairement aux friteuses traditionnelles qui immergent les aliments dans l'huile chaude, l'Airfryer utilise une technologie avancée de circulation d'air chaud pour une cuisson homogène avec un minimum d'huile.

Facile à utiliser, l'appareil dispose de réglages numériques précis pour la température et le temps de cuisson, permettant ainsi de préparer une grande variété de plats rapidement et sans effort. Grâce à sa capacité généreuse, il offre suffisamment d'espace pour des repas complets, qu'il s'agisse de frites dorées ou de cuisses de poulet tendres et juteuses.

L'un des grands atouts de l'Airfryer Philips est sa polyvalence. En plus de frire, il permet également de griller, rôtir, cuire et même réchauffer les aliments, en faisant un allié incontournable en cuisine. Que vous soyez en famille, célibataire ou simplement à la recherche d'un mode de cuisson plus sain et pratique, cet appareil s'adapte à tous les besoins.

En remplaçant l'huile par de l'air chaud, l'Airfryer réduit considérablement la teneur en matières grasses des plats, tout en minimisant les odeurs de friture et les projections souvent associées aux modèles classiques. De plus, son entretien est simplifié : de nombreuses pièces sont compatibles avec le lave-vaisselle, garantissant un nettoyage rapide et sans tracas.

Les atouts de la friteuse à air Philips

L'Airfryer Philips se distingue par de nombreux atouts qui en font un appareil incontournable pour les amateurs de cuisine et les familles soucieuses de leur santé :

Une cuisson plus saine : Contrairement aux friteuses traditionnelles, l'Airfryer Philips utilise une quantité d'huile réduite pour offrir des plats savoureux et croustillants. Grâce à la circulation d'air chaud, vous pouvez savourer des repas faibles en matières grasses sans compromis sur le goût ni la texture.

Un appareil polyvalent : Bien plus qu'une simple friteuse, l'Airfryer Philips permet également de griller, cuire, rôtir et réchauffer les aliments. Avec un seul appareil, vous pouvez préparer une grande variété de plats, allant des encas aux repas complets.

Une cuisson rapide et efficace : L'Airfryer chauffe rapidement et réduit considérablement le temps de préparation par rapport aux méthodes classiques. Que ce soit pour des frites croustillantes, des viandes juteuses ou d'autres mets délicieux, tout est prêt en un temps record.

Simplicité d'utilisation : Grâce aux réglages numériques intuitifs pour la température et le temps de cuisson, l'utilisation de l'Airfryer Philips est un véritable jeu d'enfant. Il suffit de sélectionner vos paramètres, et l'appareil s'occupe du reste.

Un nettoyage facile : De nombreuses pièces de l'Airfryer Philips sont compatibles avec le lave-vaisselle, tandis que les autres se nettoient aisément à la main. Fini la corvée de nettoyage après la cuisson !

Moins d'odeurs en cuisine : Contrairement aux friteuses traditionnelles, l'Airfryer Philips génère moins d'odeurs pendant la cuisson, ce qui le rend idéal pour une utilisation dans tous les types de cuisines, y compris les petits espaces.

Conseils et astuces pour optimiser son utilisation

1. **Préchauffez l'Airfryer** : Avant de commencer, laissez l'Airfryer préchauffer pendant quelques minutes. Cela garantit une chaleur uniforme et des résultats parfaits.
2. **Préparez les aliments** : Coupez les ingrédients en morceaux de taille égale et assaisonnez-les selon vos préférences (épices, marinades, etc.). Cela assure une cuisson homogène et booste les saveurs.
3. **Ne surchargez pas le panier** : Évitez de trop remplir le panier de l'Airfryer pour permettre une bonne circulation de l'air. Cela assure une cuisson uniforme et une texture bien croquante.
4. **Utilisez l'huile avec modération** : Bien que l'Airfryer soit conçu pour limiter l'utilisation d'huile, ajouter un peu d'huile sur certains aliments, comme les frites ou les chips, peut aider à obtenir une texture plus dorée et croustillante.
5. **Remuez de temps en temps** : Pour une cuisson optimale, pensez à remuer ou retourner les aliments durant la cuisson. Cela garantit qu'ils cuisent de manière uniforme.
6. **Ajustez température et temps** : N'hésitez pas à tester différents réglages de température et de temps pour adapter la cuisson à vos plats favoris. Commencez avec les recommandations et ajustez en fonction des résultats.
7. **Nettoyage et entretien** : Après chaque utilisation, nettoyez soigneusement votre Airfryer pour enlever les résidus alimentaires et maintenir de bonnes performances. Beaucoup de pièces sont compatibles avec le lave-vaisselle, ce qui simplifie le nettoyage.
8. **Soyez créatif** : Profitez de la polyvalence de l'Airfryer pour explorer une large gamme de recettes, que ce soit pour des snacks, des entrées, des plats principaux ou même des desserts. Laissez libre cours à votre imagination !

9. **Ajoutez des herbes fraîches** : Après la cuisson, ajoutez des herbes fraîches pour apporter une touche de fraîcheur et de saveur supplémentaire à vos plats.
10. **Réchauffez les restes** : L'Airfryer est idéal pour réchauffer les restes, notamment les aliments frits, qui gardent mieux leur texture que lorsqu'ils sont réchauffés au micro-ondes ou au four.

Petit déjeuner



Granola aux amandes et abricots



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 175, Protéines : 4 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 18 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients

:

- 150 boucles de chèvre
- 50 g d'amandes, hachées grossièrement
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco, fondue
- 1 cuillère à café de cannelle
- 50 g d'abricots secs

Préparation:

1. Mélangez les flocons d'avoine, les amandes concassées, le miel, l'huile de noix de coco fondue et la cannelle dans un saladier.
2. Versez le mélange de granola dans le panier de l'Airfryer et faites-le cuire à 160°C pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne bien croustillant. Pensez à

secouer le panier de temps en temps pour une cuisson uniforme.

3. Pendant ce temps, découpez les abricots en petits morceaux.
4. Une fois la cuisson terminée, sortez le granola et ajoutez-y les abricots secs.
5. Laissez refroidir le granola avant de le conserver dans un récipient hermétique ou de le déguster directement en l'ajoutant à vos céréales.

Bol de quinoa pour le petit-déjeuner



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 320, Protéines : 8 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 55 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingrédients

:

- 100 g quinoa
- 250 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 banane, tranchée
- 50 g de mélange de baies (par exemple fraises, myrtilles, framboises)
- 1 cuillère à soupe d'amandes effilées, grillées

Préparation:

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide en utilisant une passoire fine.
2. Dans une casserole, versez le lait d'amande, le quinoa, le miel et l'extrait de vanille, puis portez à ébullition.

3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit bien tendre.
4. Transférez le mélange de quinoa dans un plat allant au four.
5. Répartissez des tranches de banane, des baies et des amandes effilées grillées sur le dessus.
6. Placez ensuite le plat dans l'Airfryer à 160°C pendant 5 minutes.
7. Retirez le bol de l'Airfryer, laissez refroidir quelques instants, répartissez dans des bols et savourez.

Crêpes aux baies



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 280, Protéines : 9 g, Matières grasses : 4 g, Glucides : 54 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients

:

- 100 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 Oeuf
- 80 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- 100 g de baies (par exemple framboises, myrtilles, cerises)
- sirop d'érable pour servir

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez la farine, la levure chimique, l'œuf, le lait, le miel, l'extrait de vanille et le sel jusqu'à

obtenir une pâte lisse.

2. Ajoutez les baies à la pâte et incorporez-les délicatement.
3. Tapissez le panier de l'Airfryer avec du papier sulfurisé.
4. Formez de petites portions de pâte et déposez-les sur le papier sulfurisé. Faites cuire à 180°C pendant environ 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les crêpes soient dorées.
5. Arrosez les crêpes de sirop d'érable avant de servir.

Burritos pour le petit-déjeuner



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 380, Protéines : 20 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 4 Tortillas de blé entier
- 4 œufs
- 100 g de jambon maigre coupé en dés
- 1 poivron, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 50 g de fromage râpé allégé
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Battez les œufs avec du sel et du poivre.
2. Préparez les œufs brouillés dans une poêle et réservez. Chauffez légèrement les tortillas dans l'Airfryer.

3. Sur chaque tortilla, étalez une portion d'œufs brouillés, de jambon de déjeuner, de poivrons, de tomates et de fromage.
4. Pliez les tortillas en forme de burritos et placez-les dans l'Airfryer. Faites chauffer à 180°C pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

Pomme cannelle flocons d'avoine



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 300, Protéines : 8 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation :
20 minutes Portions : 2

Ingédients:

- 100 boucles de chèvre
- 2 Pommes, pelées et coupées en dés
- 30 g amandes, hachées
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco, fondue
- 100 ml de lait d'amande
- Lait pour infusion

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les pommes coupées en dés, les amandes hachées, le miel, la cannelle, l'huile de noix de coco fondue et le lait d'amande.

2. Répartissez le mélange de manière uniforme au fond du panier de l'Airfryer.
3. Faites cuire à 160°C pendant environ 15 minutes, en secouant de temps en temps le panier pour assurer une cuisson homogène.
4. Placez les copeaux de pomme, cannelle et avoine dans des bols, ajoutez du lait et savourez.

Croissants au chocolat et à la banane



Valeurs nutritionnelles par croissant : Énergie : 220,
Protéines : 3 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation :
25 minutes Portions : 8
croissants Ingrédients :

- 300 g de pâte à croissant, du rayon réfrigéré
- 2 bananes mûres, tranchées
- 100 g de chocolat, haché ou en pépites de chocolat
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 1 œuf battu, pour badigeonner

Préparation:

1. Mélangez la cannelle avec le sucre.
2. Déroulez la pâte à croissant et découpez-la en 8 triangles.
3. Placez des tranches de banane, du chocolat et le mélange de cannelle et de sucre au centre de chaque triangle.

4. Enroulez chaque triangle en partant du côté large.
5. Badigeonnez les croissants avec l'œuf battu.
6. Faites cuire les croissants dans l'Airfryer à 180°C pendant environ 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Tomate farcie à l'œuf



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 120, Protéines : 8 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 6 g

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 1

Ingrédients

:

- 1 grosse tomate de bœuf
- 1 Oeuf
- 2 cuillères à café de fromage cottage
- 1 c. à thé de ciboulette hachée
- un peu de sel et de poivre

Préparation:

1. Coupez la tomate en deux et retirez les graines.
2. Mélangez l'œuf avec le fromage blanc, la ciboulette, le sel et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène.

3. Versez cette préparation dans les demi-tomates et placez-les dans le panier en maille de l'Airfryer.
4. Faites cuire les demi-tomates à 180°C pendant environ 7 minutes.

Toasts au petit-déjeuner avec œuf et fromage



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 280, Protéines : 14 g, Matières grasses : 18 g, Glucides : 18 g

**Temps de
préparation : 7
minutes Portions : 2**

Ingédients:

- 2 tranches de pain grillé
- 2 œufs
- 30 g de fromage râpé
- un peu de sel et de poivre
- 1 cuillère à café de basilic haché

Préparation:

1. Appuyez fermement sur le centre des tranches de pain grillé avec une cuillère. Placez les tranches de pain dans le panier de l'Airfryer.
2. Cassez les deux œufs dans les creux des tranches de pain et assaisonnez avec du sel et du poivre.

3. Saupoudrez les bords des toasts de fromage râpé.
Faites cuire les toasts à 190°C pendant environ 5 minutes.
4. Enfin, ajoutez du basilic frais pour décorer.

Croissants rapides au chocolat



Valeurs nutritionnelles par croissant : Calories : 280,
Protéines : 4 g, Matières grasses : 18 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation :

25 minutes Portions : 8

croissants Ingrédients :

- 500 g de pâte à croissant, du rayon réfrigéré
- 100 g de chocolat, coupé en morceaux
- 1 œuf, pour le brossage
- 1 cuillère à soupe d'eau, pour le brossage
- Sucre glace, pour saupoudrer

Préparation:

1. Déroulez la pâte à croissant et découpez-la en 8 triangles.
2. Placez un morceau de chocolat sur le côté large de chaque triangle. Enroulez-les en partant du côté large.
3. Tapissez le panier de l'Airfryer de papier sulfurisé.
4. Déposez les croissants au chocolat sur le papier cuisson.
5. Battez l'œuf avec un peu d'eau.
6. Badigeonnez les croissants avec ce mélange d'œuf battu.

7. Faites cuire les croissants dans l'Airfryer à 180°C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Saupoudrez de sucre en poudre avant de servir et dégustez.

Quesadillas petit-déjeuner avec jambon de la Forêt-Noire, poivron et cheddar



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 450, Protéines : 25 g, Matières grasses : 20 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation :
20 minutes Portions : 2

Ingédients:

- 4 g randes tortillas de blé entier
- 150 g de jambon Forêt-Noire, coupé en dés
- 1 poivron, coupé en dés
- 100 g cheddar, râpé
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Préchauffez les tortillas complètes dans l'Airfryer à 180°C pendant 1 minute.
2. Ajoutez une couche de poivrons coupés en dés, de jambon de la Forêt-Noire et de fromage râpé sur chaque tortilla. Pliez-les ensuite en deux.
3. Faites cuire les tortillas garnies dans l'Airfryer à 180°C pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées

et croustillantes.

4. Coupez les quesadillas en triangles et savourez.

Pain perdu



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 250, Protéines : 10 g, Matières grasses : 10 g, Glucides : 30 g

**Temps de
préparation : 7
minutes Portions : 2**

Ingrédients:

- 4 tranches de pain grillé
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de lait
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à café de sucre

Préparation:

1. Battez les œufs avec le lait, la cannelle et le sucre.
2. Trempez les tranches de pain grillé dans le mélange d'œufs et placez-les dans l'Airfryer.
3. Faites cuire les pains perdus à 170°C pendant environ 5 minutes.

Omelette au fromage et aux épinards



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 380, Protéines : 25 g, Lipides : 27 g, Glucides : 5 g

**Temps de
préparation : 10
minutes Portions : 1**

Ingrédients:

- 3 œufs
- 100 ml de lait
- 50 g d'emmental râpé
- 40 g de feuilles d'épinards, lavées
- un peu de sel et de poivre

Préparation:

1. Versez le lait, les œufs, le sel et le poivre dans un plat allant au four et mélangez bien.
2. Ajoutez les épinards et le fromage, puis mélangez à nouveau.
3. Placez le plat dans l'Airfryer et faites cuire l'omelette à 180°C pendant 8 minutes.

Quinoa Bar



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 280, Protéines : 8 g, Lipides : 11g, Glucides : 38 g

Temps de préparation :
15 minutes Portions : 2

Ingédients:

- 185 g quinoa, cuit
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande
- 2 cuillères à soupe de miel
- 50 g de noix hachées (par exemple, amandes, noix)
- 50 g de fruits secs (p. ex. raisins secs, canneberges, baies de goji)
- 1 cuillère à café de cannelle
- une pincée de sel

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez le quinoa cuit, le beurre d'amande, le miel, les noix hachées, les fruits secs, la cannelle et une pincée de sel.
2. Tapissez le panier de l'Airfryer avec du papier sulfurisé.

3. Étalez le mélange de quinoa de manière uniforme dans le panier et faites cuire à 160°C pendant environ 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ferme et doré.
4. Laissez refroidir avant de couper en barres.

Croissants à la confiture



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 450, Protéines : 4 g, Matières grasses : 30 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation :
45 minutes Portions : 4

Ingrédients:

- 300 g de farine
- 200 g de beurre froid
- 3 cuillères à soupe de crème sure
- 1 Oeuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1/2 confiture de verre, pour le remplissage
- sucre glace, pour saupoudrer
- 1 jaune d'oeuf, pour badigeonner

Préparation:

1. Coupez le beurre en petits morceaux et mélangez-le avec la farine, la crème sure, l'œuf, le sucre vanillé, la levure chimique et une pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Formez une boule avec la pâte, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant environ 25 minutes.
3. Étalez la pâte finement sur une surface farinée et découpez des triangles.
4. Placez un peu de confiture au centre de chaque triangle et roulez-les en croissants en commençant par le côté large.
5. Badigeonnez les croissants avec le jaune d'œuf et faites-les cuire dans l'Airfryer à 180°C pendant environ 15 minutes.
6. Laissez refroidir légèrement, puis saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Croissants épinards-feta



Valeurs nutritionnelles par croissant : Calories : 180,
Protéines : 5 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 15 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 8 croissants

Ingrédients :

- 1 paquet de pâte à croissant (env. 300 g)
- 200 g d'épinards frais, hachés
- 100 g de feta émiettée
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 œuf, pour le brossage

Préparation:

1. Faites revenir les épinards et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

2. Déroulez la pâte à croissant et découpez-la en 8 triangles.
3. Placez une portion d'épinards au centre de chaque triangle et ajoutez un peu de feta émiettée dessus.
4. Roulez les triangles en partant du côté large pour former des croissants.
5. Tapissez le panier de l'Airfryer de papier sulfurisé et placez-y les croissants.
6. Battez l'œuf et badigeonnez-en les croissants.
7. Faites cuire les croissants dans l'Airfryer à 180°C pendant environ 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Omelette aux légumes à la feta



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 180, Protéines : 12 g, Lipides : 14 g, Glucides : 4 g

Temps de préparation :
15 minutes Portions : 2

Ingédients:

- 4 œufs
- 50 g de poivron, coupé en dés
- 50 g de courgettes, coupées en dés
- 50 g de tomates, coupées en dés
- 30 g de feta, émietté
- Sel et poivre au goût
- herbes fraîches pour la garniture

Préparation:

1. Battez les œufs dans un bol avec du sel et du poivre.
2. Placez les cubes de légumes dans un plat allant au four et faites-les cuire dans l'Airfryer à 180°C pendant environ 5 minutes.

3. Après 5 minutes, versez les œufs battus sur les légumes et faites cuire encore 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise.
4. Saupoudrez l'omelette de feta émiettée et garnissez de fines herbes fraîches.

Rouleaux d'épinards et de feta



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 10 g, Matières grasses : 25 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation :
25 minutes Portions : 2

Ingrédients:

- 200 g de pâte feuilletée, du rayon réfrigéré
- 100 g d'épinards frais, lavés et hachés
- 50 g de feta émiettée
- 1 œuf battu, pour badigeonner
- Sel et poivre au goût
- Graines de sésame ou de pavot pour saupoudrer

Préparation:

1. Déroulez la pâte feuilletée et découpez-la en carrés.
2. Répartissez les épinards hachés et la feta émiettée sur la moitié des carrés.
3. Roulez les carrés sur eux-mêmes pour former des rouleaux et placez-les dans l'Airfryer.
4. Badigeonnez les rouleaux avec l'œuf battu et saupoudrez de graines de sésame ou de pavot, si vous

le souhaitez.

5. Faites cuire les rouleaux de feta aux épinards à 180°C pendant environ 15 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Muffins banane noix



Valeurs nutritionnelles par muffin : Calories : 120, Protéines : 3 g, Matières grasses : 4 g, Glucides : 18 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 6 muffins

Ingrédients:

- 2 bananes mûres, écrasées
- 120 farine de chèvre
- 30 g de noix de Grenoble, hachées
- 60 g de yaourt grec
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- une pincée de sel
- un peu d'huile ou de beurre pour graisser

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez la farine d'avoine, la levure chimique, la cannelle et le sel.
2. Dans un autre bol, écrasez les bananes et ajoutez le yogourt grec, les œufs, le miel et les noix.
3. Incorporez les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Répartissez la pâte de manière égale dans des moules à muffins.
5. Faites cuire les muffins dans l'Airfryer à 180°C pendant environ 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Plats principaux



Cordon Bleu au fromage frais, jambon et maïs



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 500, Protéines : 40 g, Matières grasses : 25 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 2 escalopes de veau de 150 g chacune
- 2 cuillères à soupe de fromage à la crème
- 4 tranches de jambon cuit
- 2 cuillères à soupe de maïs, en conserve
- 1 Oeuf
- Farine de blé pour le tournage
- Chapelure à retourner
- un peu de sel et de poivre
- un peu d'huile pour le brossage

Préparation:

1. Salez et poivrez les escalopes de veau et badigeonnez la moitié de chaque escalope de fromage à la crème.
2. Placez le maïs et le jambon cuit sur le fromage à la crème. Pliez le cordon bleu et utilisez des cure-dents
3. Jeûner.
4. Placez la farine de blé et la chapelure dans une assiette creuse.
5. Cassez un œuf dans une autre assiette creuse, assaisonnez de sel et de poivre et fouettez.
6. Retournez d'abord chaque Cordon Bleu en farine, puis passez-le dans l'œuf et enfin retournez-le dans la chapelure.
7. Badigeonnez le Cordon Bleu d'un peu d'huile et faites-le revenir à 200°C pendant 20 minutes dans l'airfryer.

Ailes de moutarde au miel



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 250, Protéines : 20 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 10 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 500 g de cosses de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Mélangez les rondelles de poulet dans un bol avec du miel, de la moutarde, de la sauce soja, de la poudre d'ail, de la poudre de paprika, du sel et du poivre.
2. Tapisser l'airfryer de papier sulfurisé.
3. Faites frire les rondelles de poulet marinées dans l'airfryer à 200°C pendant environ 25-30 minutes

jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

4. Au bout de 15 minutes, retournez une fois les rondelles de poulet.
5. Après un total de 30 minutes, retirez les rondelles de poulet à la moutarde et au miel de l'airfryer et dégustez.

Escalope de parmesan



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 400, Protéines : 35 g, Matières grasses : 20 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 2 escalopes de veau de 125 g chacune
- 40 g Parmesan, râpé
- 3 cuillères à soupe de farine de blé, pour retourner
- 3 cuillères à soupe de chapelure, pour retourner
- 1 Oeuf
- un peu de sel et de poivre
- un peu d'huile pour le brossage

Préparation:

1. Placez la farine de blé et la chapelure dans une assiette creuse.
2. Mélangez le parmesan avec la chapelure.
3. Cassez un œuf dans une autre assiette creuse, assaisonnez de sel et de poivre et fouettez.
4. Assaisonnez les escalopes de sel et de poivre.

5. Retournez d'abord chaque escalope dans la farine, puis passez-la dans l'œuf et enfin passez-la dans le mélange chapelure-parmesan.
6. Enfin, badigeonnez les escalopes d'un peu d'huile et faites-les frire dans l'airfryer à 200°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Poivrons farcis à la viande hachée



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 20 g, Lipides : 15 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 35 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 4 Poivron rouge, épépiné
- 350 g de viande hachée
- 200 g de maïs, en conserve
- 200 ml de tomates tamisées
- 1 Oignon
- 1 Carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan
- un peu de sel et de poivre

Préparation:

1. Épluchez et hachez finement l'oignon et la gousse d'ail.

2. Épluchez la carotte, retirez les extrémités et coupez-la en petits cubes.
3. Faites revenir l'oignon, l'ail et la carotte dans une poêle avec de l'huile d'olive pendant 2 minutes.
4. Ajouter la viande hachée dans la poêle et faire frire jusqu'à ce qu'elle soit grumeleuse.
5. Ajoutez les tomates égouttées, le maïs, le sel, le poivre et l'origan dans la poêle et mélangez bien le tout.
6. Remplissez les poivrons épépinés avec la garniture aux légumes.
7. Placez les poivrons farcis dans le panier de l'Airfryer et placez-les dans l'Airfryer à 200°C pendant environ 20 minutes.

Boulettes de viande italiennes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 290, Protéines : 25 g, Lipides : 20 g, Glucides : 3 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 3

Ingrédients:

- 500 g de viande hachée, mélangée
- 1 Oignon
- 1 Oeuf
- 2 cuillères à café de chapelure
- 1/2 c. à thé d'origan, séché
- 1/2 c. à thé de romarin, séché
- 1/2 c. à thé de thym, séché
- sel et poivre

Préparation:

1. Coupez l'oignon en petits cubes.
2. Mélangez bien l'oignon, la viande hachée, un œuf et la chapelure.

3. Assaisonnez le mélange de viande hachée avec de l'origan, du romarin, du thym, du sel et du poivre et mélangez bien à nouveau.
4. Façonner le mélange en six boulettes de viande de la même taille.
5. Placez les boulettes de viande dans l'airfryer à 180°C pendant 20 minutes. Après 10 minutes, retournez les boulettes de viande une fois et terminez
6. Laissez cuire.

Brochettes de crevettes méditerranéennes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 250, Protéines : 25 g, Lipides : 15 g, Glucides : 3 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 300 grognes, décortiquées et déveinées
- 1 Citron (jus et zeste)
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 c. à thé d'origan, séché
- Sel et poivre au goût
- persil frais, haché (pour la garniture)
- Brochettes en bois, trempées dans l'eau

Préparation:

1. Préparez une marinade de jus de citron, zeste de citron, ail, huile d'olive, poudre de paprika, origan, sel et

poivre.

2. Faites tremper les crevettes dans la marinade pendant 10 minutes.
3. Mettez les crevettes marinées sur des brochettes en bois, faites-les frire dans l'airfryer à 200°C pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Garnissez les brochettes de crevettes de persil frais et dégustez.

Porc fumé en pâte feuilletée



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 20 g, Matières grasses : 25 g, Glucides : 10 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 100 g de pâte feuilletée, du rayon réfrigéré
- 1 Oeuf
- 300 g de porc fumé, tranché
- 1 c. à soupe de lait

Préparation:

1. Cassez l'œuf et séparez les jaunes des blancs d'œufs.
1. Badigeonnez les tranches de porc de blanc d'œuf et enveloppez-les de pâte feuilletée.

2. Mélangez le jaune d'œuf avec le lait et badigeonnez-en le porc fumé dans la pâte feuilletée.
3. Faites cuire le porc fumé dans une pâte feuilletée à 180°C pendant environ 20 minutes dans l'airfryer.

Filet de saumon avec marinade citron-aneth



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 30 g, Lipides : 25 g, Glucides : 2 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 2 Filets de saumon de 150 g chacun
- 1 Citron (jus et zeste)
- 2 cuillères à soupe d'aneth frais, haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 gousse d'ail, émincée

Préparation:

1. Mélangez le jus de citron, le zeste de citron, l'huile d'olive, l'aneth haché, l'ail émincé, le sel et le poivre.
2. Frottez les filets de saumon avec la marinade.
3. Faites frire les filets de saumon marinés dans l'airfryer à 180°C pendant environ 12-15 minutes jusqu'à ce qu'ils

soient dorés et bien cuits.

4. Retournez les filets de saumon une fois pendant la friture pour obtenir un brunissement uniforme.

Nuggets de poulet panés aux cornflakes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 30 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 500 g de blanc de poulet,
- coupé en morceaux de la taille d'une bouchée
- 100 g de cornflakes
- 50 g de farine
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Placez les cornflakes dans un sac refermable et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils forment une panure grossière.
2. Mettez la farine dans une assiette creuse.
3. Fouettez les œufs dans une assiette creuse séparée avec de la poudre de paprika, de la poudre d'ail, du sel

et du poivre.

4. Mettez les cornflakes écrasés dans une troisième assiette.
5. Retournez d'abord chaque morceau de poulet dans la farine, puis passez-le dans le mélange d'œufs et enfin panez-le dans les cornflakes. Appuyez légèrement sur les cornflakes pour qu'ils collent.
6. Placez les nuggets de poulet dans le panier de l'airfryer et faites cuire au four à 200°C pendant environ 12-15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
7. Retirez les pépites de poulet de l'airfryer et dégustez.

Filet de saumon aux quartiers de pommes de terre



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 420, Protéines : 27 g, Lipides : 22 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 40 minutes

Portions : 3

Ingrédients:

- 3 Filets de saumon de 125 g chacun
- 360 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- un peu de sel et de poivre

Préparation:

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quartiers et mélangez-les avec du sel, de la poudre de paprika et de l'huile d'olive.
2. Placez les quartiers de pommes de terre dans le panier de l'airfryer et faites-les frire pendant 15 minutes à

180°C.

3. Assaisonnez ensuite le saumon de sel et de poivre, placez-le sur les quartiers de pommes de terre et faites revenir le tout pendant 15 minutes à 180°C.

Panini au jambon et fromage



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 550, Protéines : 28 g, Matières grasses : 28 g, Glucides : 45 g

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 2 Panini
- 4 tranches de fromage fondu
- 8 tranches de jambon
- 8 cuillères à soupe de fromage
- à la crème aux herbes

Préparation:

1. Coupez les paninis en deux.
2. Badigeonner chaque moitié de panini de 2 cuillères à soupe de fromage à la crème.
3. Garnir les deux moitiés des paninis de jambon, de fromage et de plus de jambon.
4. Pliez ensuite les moitiés de panini sur le dessus sans garniture et placez-les dans le panier en filet de l'airfryer.
5. Faites cuire les paninis pendant 5 à 8 minutes à 190°C.

Saumon glacé à la moutarde et au miel



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 35 g, Lipides : 20 g, Glucides : 8 g

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 2 Filets de saumon de 150 g chacun
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à thé de gingembre frais, râpé
- sel et poivre, au goût
- quartiers de citron, pour servir

Préparation:

1. Mélangez bien la moutarde de Dijon, le miel, la sauce soja, l'ail et le gingembre.

2. Assaisonnez les filets de saumon de sel et de poivre, puis badigeonnez-les généreusement de glaçage miel-moutarde.
3. Placez les filets de saumon marinés dans l'airfryer et faites cuire à 180°C pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et que le glaçage caramélise.
4. Enfin, servez le saumon avec les quartiers de citron.

Panini au thon



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 680, Protéines : 25 g, Matières grasses : 38 g, Glucides : 58 g

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 2 Panini
- 6 cuillères à soupe de fouet miracle
- 1 boîte de thon dans son jus, égoutté
- 4 tranches de fromage
- 1 pincée de sel et de poivre
- 2 feuilles de laitue
- Cornichons, tranchés

Préparation:

1. Coupez les paninis en deux.
2. Mélangez bien le Miracle Whip, le thon, le sel et le poivre. Étalez la crème de thon sur deux des moitiés de

panini.

3. Garnir les paninis de laitue, de tranches de concombre et de fromage et plier avec les moitiés de panini sans garniture.
4. Placez les paninis dans l'airfryer et faites cuire pendant 6 à 8 minutes à 190°C.

Cuisses de poulet épicées



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 600, Protéines : 30 g, Matières grasses : 45 g, Glucides : 5 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 1

Ingrédients:

- 2 Cuisses de poulet
- 1/2 oousse d'ail, hachée finement
- 1/2 c. à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de cassonade
- 1 cuillère à café de poudre de chili
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation:

1. Mélangez bien l'ail, la moutarde, la cassonade, la poudre de chili, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Frottez complètement les cuisses de poulet avec la marinade et laissez infuser au réfrigérateur pendant 15 minutes à couvert.
3. Après 20 minutes, placez les cuisses de poulet dans le panier en filet de l'airfryer et faites-les frire à 180°C pendant environ 10 minutes.
4. Réduisez ensuite la température à 150°C et faites revenir les cuisses de poulet pendant encore 10 minutes.

Fish and Chips



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 470, Protéines : 25 g, Matières grasses : 22 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 1

Ingrédients:

- 200 g de filet de poisson blanc
- (p. ex. coquille, cabillaud, goberge)
- 30 g tortilla chips
- 1 Oeuf
- 150 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1/2 c. à soupe de jus de citron

Préparation:

1. Brossez les pommes de terre sous l'eau courante et coupez-les en lanières étroites dans le sens de la longueur. Séchez les pommes de terre avec du papier absorbant et mélangez-les dans un bol avec de l'huile.

2. Placez les lanières de pommes de terre dans le panier grillagé de l'Airfryer et faites cuire à 180°C pendant environ 10 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez le poisson en quatre morceaux égaux et frottez-le avec du jus de citron, du sel et du poivre. Puis 5
4. Laissez infuser pendant quelques minutes.
5. Broyez très finement les chips tortilla dans un mélangeur et placez-les dans une assiette profonde.
6. Fouettez l'œuf dans une assiette creuse séparée. Trempez les morceaux de poisson dans l'œuf un par un et retournez-les dans les croustilles tortilla moulues jusqu'à ce que les morceaux de poisson soient complètement panés.
7. Après 10 minutes de cuisson des pommes de terre, retirez le panier de l'airfryer.
8. Placez les lanières de pommes de terre d'un côté et les morceaux de poisson de l'autre côté du panier en maille de l'airfryer.
9. Faites cuire les tranches de pommes de terre et les morceaux de poisson à 180°C pendant encore 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Escalope de poulet croustillante



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 400, Protéines : 35 g, Lipides : 15 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 2 poitrines de poulet de 200 g chacune
- 100 g de chapelure
- 1 Oeuf
- 50 g de farine
- 1/2 cuillère à café de paprika en poudre
- sel et poivre, au goût
- huile d'olive, pour pulvérisation

Préparation:

1. Tapotez légèrement les poitrines de poulet pour obtenir une épaisseur uniforme.
2. Mélangez la farine, le sel, le poivre et la poudre de paprika dans une assiette creuse.
3. Dans une autre assiette creuse, fouettez l'œuf.

4. Placez la chapelure dans une troisième assiette creuse.
5. Retournez d'abord les blancs de poulet dans la farine, puis passez-les dans les œufs et enfin retournez-les dans la chapelure.
6. Vaporisez les blancs de poulet panés avec un peu d'huile d'olive. Placez les poitrines de poulet dans le panier en maille de l'airfryer et
7. Cuire au four à 200°C pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retournez une fois entre les deux.

Tacos aux crevettes avec sauce au yaourt et au citron vert



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 400, Protéines : 22 g, Matières grasses : 20 g, Glucides : 35 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingrédients pour les crevettes :

- 300 g rognons, décortiquées et déveinées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- sel et poivre, au goût
- Jus d'un citron vert

Pour la garniture à tacos :

- 8 petites coquilles à tacos
- 100 g de chou blanc, haché finement
- 1 tomate, coupée en dés
- ½ oignon rouge, haché finement
- feuilles de coriandre fraîche
- 1 avocat, coupé en cubes

Pour la sauce :

- 120 g de yaourt grec
- Jus d'un citron vert
- 1 cuillère à café de miel
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Faites mariner les crevettes avec de l'huile d'olive, du cumin, du paprika en poudre, de l'ail en poudre, du sel, du poivre et du jus de citron vert.
2. Faites cuire les crevettes dans le panier de l'Airfryer à 180°C pendant environ 8 à 10 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la garniture pour tacos. Pour ce faire, mélangez le chou blanc, les tomates, les oignons rouges, la coriandre et l'avocat.
4. Pour la sauce, mélangez bien le yaourt grec, le jus de citron vert, le miel, le sel et le poivre.
5. Remplissez les coquilles à tacos avec les crevettes, la garniture à tacos et la sauce et dégustez.

Brochettes de poulet et légumes à la méditerranéenne



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 30 g, Lipides : 18 g, Glucides : 15 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 300 g de poitrine de poulet, coupée en cubes
- 1 courgette, tranchée
- 1 poivron, coupé en morceaux
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- sel et poivre, au goût
- 2 citrons, tranchés
- 4 Brochettes en bois trempées dans l'eau

Préparation:

1. Faites mariner les cubes de poulet avec de l'huile d'olive, des herbes de Provence, du paprika en poudre, du sel et du poivre.
2. Placez alternativement le poulet, les courgettes, les poivrons, l'oignon et les tranches de citron sur les brochettes.
3. Faites griller les brochettes dans le panier métallique de l'Airfryer à 200°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et légèrement doré.

Filets de saumon sur pommes de terre et haricots verts



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 450, Protéines : 30 g, Matières grasses : 25 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 2 Filets de saumon de 200 g chacun
- 200 g de pommes de terre, coupées en fines tranches
- 150 g de haricots verts, coupés en deux
- 1 Citron (jus et zeste)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- persil frais, haché
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Faites mariner les filets de saumon avec du jus de citron, du zeste de citron, de l'huile d'olive, de l'ail émincé, du sel et du poivre.
2. Mélangez les tranches de pommes de terre et les haricots verts avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Placez les tranches de pommes de terre et les haricots verts dans le panier de l'airfryer et placez les filets de saumon sur le dessus.
4. Faites cuire le tout à 200°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce que le saumon et les légumes soient cuits.

Börek aux épinards et au tofu



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 400, Protéines : 15 g, Lipides : 20 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 500 g de feuilles d'épinards, surgelées
- 1 gousse d'ail
- 1 Oignon
- 120 g de tofu fumé
- 2 cuillères à soupe de crème sure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1 Pâte Yufka

Préparation:

1. Laissez les épinards décongeler et retirez le liquide.
Hachez l'oignon et l'ail.
2. Écrasez le tofu à l'aide d'une fourchette.

3. Faites revenir brièvement l'oignon, l'ail et l'huile d'olive dans une poêle.
4. Ajoutez ensuite les épinards et le tofu et faites-les revenir pendant 6 minutes à feu moyen.
5. Retirez la casserole du feu, incorporez la crème sure et assaisonnez de sel et de poivre.
6. Coupez la pâte yufka en travers en triangles et badigeonnez-la légèrement d'eau.
7. Recouvrez la pâte avec la garniture aux épinards et au tofu et roulez-la.
8. Placez le börek dans le panier de l'airfryer et faites-le cuire pendant 10 minutes à 180°C. Retournez une fois entre les deux.

Chou-fleur cuit au four



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 250, Protéines : 10 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 1 chou-fleur, coupé en bouquets
- 2 œufs
- 100 g de chapelure
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Faites cuire les fleurons de chou-fleur dans de l'eau salée pendant 8 minutes.
2. Fouettez les œufs dans une assiette creuse avec du sel et du poivre.
3. Mélangez la chapelure avec l'huile d'olive dans une autre assiette creuse. Faites chauffer le chou-fleur d'abord à travers l'œuf puis à travers le
4. Retirez le mélange chapelure-huile.
5. Faites frire le chou-fleur dans le panier de l'airfryer à 175°C pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

Boules de quinoa méditerranéennes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 320, Protéines : 15 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 35 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 150 g quinoa, cuit
- 1 Courgette, râpée
- 1 Carotte, râpée
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, pressées
- 50 g de feta émiettée
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine d'avoine
- 1 cuillère à café d'herbes séchées (par exemple origan, thym, romarin)
- sel et poivre, au goût
- Huile d'olive, pour badigeonner

Préparation:

1. Mélangez bien tous les ingrédients dans un bol.

2. Formez de petites boules à partir du mélange et placez-les dans le panier en maille de l'Airfryer.
3. Badigeonnez les boules d'huile d'olive et faites cuire au four à 180°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Courgettes farcies aux tomates et olives



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 270, Protéines : 8 g, Matières grasses : 20 g, Glucides : 10 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 2 courgettes moyennes
- 60 g olives, noir
- 100 g de tomates
- 40 g de crème fraîche
- 60 g de fromage à la crème
- 80 g de gouda râpé
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur, retirez-les à l'aide d'une cuillère et réservez la chair des fruits.
2. Hachez les tomates et les olives.

3. Mélangez bien les fruits des courgettes avec les olives, les tomates, la crème fraîche, le fromage à la crème, le sel et le poivre.
4. Remplissez les courgettes avec la garniture aux tomates et aux olives et saupoudrez de Gouda.
5. Placez les courgettes dans le panier de l'airfryer et faites cuire pendant 15-20 minutes à 170°C.

Falafel croustillant avec trempette au tahini



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 12 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 45 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 1

Ingrédients:

- 200 g de pois chiches, en conserve et égouttés
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, pressées
- 2 cuillères à soupe de persil, haché
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de farine de blé entier
- 1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)
- De l'eau, pour diluer le tahini
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Transformez les pois chiches, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, la coriandre, la levure chimique, le sel et le poivre dans un mélangeur en une pâte grossière.
2. Ajouter l'huile d'olive à la pâte et bien mélanger.
3. Incorporer progressivement la farine de blé entier jusqu'à l'obtention d'une pâte malléable.
4. Façonnez la pâte en petites boules et faites-la cuire dans le panier de l'airfryer à 180°C pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Pendant ce temps, diluez le tahini avec de l'eau jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.
6. Servez les falafels croustillants avec la trempette au tahini.

Sachets de légumes avec trempette à la feta



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 450, Protéines : 12 g, Matières grasses : 28 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 3

Ingrédients pour la garniture aux légumes :

- 2 paquets de pâte feuilletée, de la section réfrigérée
- 200 g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 courgette, tranchée finement
- 1 poivron, coupé en lanières
- 1 aubergine, coupée en cubes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- herbes fraîches (thym, romarin)
- sel et poivre, au goût

Pour la trempette à la feta :

- 100 g de feta émietlée
- 2 cuillères à soupe de yogourt grec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Préparation:

1. Étalez la pâte feuilletée et coupez-la en 12 carrés égaux. Mélangez les légumes avec de l'huile d'olive, de l'ail, des herbes fraîches, du sel et du poivre.
2. Étalez le mélange de légumes sur les carrés de pâte feuilletée et façonnez-les en sachets.
3. Faites cuire les sachets de légumes dans le panier grillagé de l'Airfryer à 180°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Pendant ce temps, mélangez bien tous les ingrédients pour la trempette à la feta.
5. Servez les sachets de légumes farcis avec la trempette à la feta.

Poivrons farcis au quinoa



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 380, Protéines : 18 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 55 g

Temps de préparation : 40 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 4 gros poivrons
- 180 g de quinoa cuit
- 200 g de haricots noirs, rincés
- et égouttés
- 1 Oignon, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 200 g de tomates en dés en conserve
- 100 g de grains de maïs, en conserve
- sel et poivre, au goût
- 100 g cheddar, râpé

Préparation:

1. Coupez les poivrons en deux et retirez les graines.
2. Mélangez bien le quinoa, les haricots noirs, l'oignon, l'ail, le cumin, le paprika en poudre, les tomates en dés, le maïs, le sel et le poivre.
3. Versez le mélange de quinoa uniformément dans les moitiés de poivron.
4. Saupoudrez les moitiés de poivrons farcies avec le cheddar et ajoutez-les au panier de la friteuse à air.
5. Faites cuire les poivrons farcis à 180°C pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que le fromage soit doré.

Tacos croustillants de pois chiches à la crème d'avocat



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 11 g, Lipides : 14 g, Glucides : 49 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients pour les tacos :

- 240 g de pois chiches en conserve, égouttés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne
- Sel au goût
- 4 Coquilles à tacos

Pour la crème d'avocat :

- 1 avocat mûr
- Jus d'un demi-citron vert
- 1 gousse d'ail, pressée
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Mélangez les pois chiches dans un bol avec de l'huile d'olive, du cumin, du paprika en poudre, de l'ail en poudre, de l'oignon en poudre, du poivre de Cayenne et du sel.
2. Faites rôtir les pois chiches assaisonnés dans le panier de l'airfryer à 200°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Secouez le panier de temps en temps.
3. Pendant ce temps, écrasez l'avocat et mélangez-le avec le jus de citron vert, l'ail, le sel et le poivre.
4. Placez les pois chiches croustillants dans les coquilles à tacos et garnissez de crème d'avocat.

Galettes de patates douces, courgettes et carottes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 320, Protéines : 5 g, Matières grasses : 14 g, Glucides : 45 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 400 g de patate douce, pelée et râpée
- 1 Courgettes, râpées et pressées
- 1 Carotte, râpée
- 1 Oeuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Mélangez la patate douce râpée, les courgettes et la carotte dans un bol.

2. Ajouter l'œuf, l'huile, le sel et le poivre et bien mélanger. Ajouter la farine et mélanger à nouveau.
3. Façonnez le mélange en petites galettes et faites cuire dans le panier de l'Airfryer à 180°C pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Quesadillas aux légumes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 380, Protéines : 20 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 45 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 1 poivron, coupé en lanières
- 1 courgette, tranchée finement
- 1 oignon rouge, coupé en rondelles
- 1 tomate, coupée en dés
- 100 g de grains de maïs en conserve, égouttés
- 100 g cheddar, râpé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de mélange d'assaisonnement pour tacos
- sel et poivre, au goût
- 4 tortillas de blé entier moyennes

Préparation:

1. Faites revenir les poivrons, les courgettes, l'oignon rouge, la tomate et le maïs dans une poêle avec de

l'huile d'olive. Assaisonnez ensuite avec l'assaisonnement pour tacos, salez et poivrez.

2. Réchauffez brièvement les tortillas dans l'airfryer à 180°C.
3. Garnir la moitié de chaque tortilla avec le mélange de légumes, saupoudrer de cheddar et replier l'autre moitié dessus.
4. Faites cuire les tortillas farcies dans l'airfryer à 180°C pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et que le fromage ait fondu.
5. Coupez les quesadillas de légumes en triangles et dégustez.

Galettes de burger de patates douces aux pois chiches



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 250, Protéines : 8 g, Matières grasses : 6 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation : 35 minutes

Portions : 4

Ingédients:

- 200 g de pois chiches, égouttés
- 100 g de patate douce, cuite et écrasée
- 50 g d'oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 50 g de flocons d'avoine
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Hachez grossièrement les pois chiches dans un mélangeur. Pois chiches, purée de patate douce, oignon, ail,
2. Mélangez bien le cumin, le paprika en poudre, la moutarde, le sel et le poivre.
3. Ajouter les boucles d'avoine et pétrir en une pâte malléable. Formez des galettes de burger à partir de la pâte et placez-les dans l'airfryer à 180°C
4. Cuire au four environ 20 minutes.

Samoussas croustillants aux légumes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 5 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 35 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 200 g de pommes de terre, cuites en dés
- 100 g Petits pois
- 100 g de carottes, coupées en dés
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de curcuma
- sel et poivre, au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 feuilles de pâte à rouleaux de printemps
- Pulvérisation d'huile

Préparation:

1. Faites revenir les pommes de terre, les petits pois et les carottes dans une poêle avec de l'huile d'olive.
2. Ajouter les oignons et l'ail et continuer à faire frire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Incorporer le cumin, le garam masala, le curcuma, le sel et le poivre, bien mélanger et réserver.
4. Préparez les feuilles de pâte de rouleau de printemps selon les instructions sur l'emballage. Remplissez les feuilles de rouleaux de printemps avec la garniture aux légumes et
5. Triangles.
6. Vaporisez les samoussas d'un spray d'huile et faites-les cuire dans l'airfryer à 180°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Falafel au quinoa



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 360, Protéines : 14 g, Matières grasses : 10 g, Glucides : 60 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 200 g de quinoa cuit
- 400 g de pois chiches en conserve, égouttés
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- sel et poivre, au goût
- feuilles de coriandre fraîche, pour la garniture

Préparation:

1. Transformez tous les ingrédients dans un mélangeur en une masse grossière.
2. Formez de petites boules à partir du mélange et faites-les cuire dans le panier grillagé de l'Airfryer à 180°C pendant environ 15 minutes.
3. Garnissez le falafel de quinoa de feuilles de coriandre fraîche et dégustez.

Accompagnements et collations



Champignons farcis au bacon et au fromage



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 120, Protéines : 6 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 5 g

Temps de préparation : 12 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 2 Champignons géants
- 20 g de bacon, coupé en dés
- 1 oignon nouveau, coupé en fines rondelles
- 20 g de fromage bleu, émietté
- un peu de sel et de poivre

Préparation:

1. Lavez les champignons et retirez la tige.
2. Hachez finement la tige et mélangez-la avec les dés de bacon, l'oignon nouveau haché, le fromage bleu émietté, le sel et le poivre.
3. Versez maintenant le mélange dans les champignons et faites cuire dans le panier de l'airfryer pendant 7 minutes à 180°C.

Asperges enrobées de jambon



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 100, Protéines : 10 g, Matières grasses : 4 g, Glucides : 8 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 3

Ingédients:

- 500 g d'asperges vertes, pelées
- 100 g ham, tranché finement
- un peu de sel

Préparation:

1. Faites mijoter les asperges dans une casserole d'eau salée pendant environ 10 minutes. Enrobez ensuite les pointes d'asperges avec le jambon.
2. Placez les pointes d'asperges dans le panier de l'airfryer et faites-les frire à 200°C pendant 12-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Boules de brocoli et de parmesan



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 150, Protéines : 9 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 12 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Ingrédients

:

- 300 g de brocoli frais, haché finement
- 50 g Parmesan, râpé
- 50 g de chapelure
- 2 œufs, battus
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Mélangez le brocoli haché dans un bol avec du parmesan râpé, de la chapelure, des œufs battus, de l'ail, du sel et du poivre.
2. Formez de petites boules à partir du mélange de brocoli et placez-les dans le panier de l'airfryer.

3. Faites cuire les boules de brocoli et de parmesan à 180°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Quartiers de patates douces



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 150, Protéines : 2 g, Matières grasses : 4 g, Glucides : 28 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients

:

- 500 g de patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Coupez les patates douces en quartiers.
2. Mélangez les quartiers avec de l'huile d'olive, de la poudre de paprika, de la poudre d'ail, de la poudre d'oignon, du sel et du poivre.

3. Faites cuire les quartiers dans le panier de l'airfryer à 200°C pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Secouez le panier encore et encore.

Sauté de légumes colorés



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 167, Protéines : 3 g, Matières grasses : 7g, Glucides : 23 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 3

Ingrédients

:

- 200 g de pommes de terre, coupées en dés
- 150 g broccoli, divisés en bouquets
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 courgette, tranchée
- 1 carotte, tranchée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- sel et poivre, au goût
- herbes fraîches, pour la garniture

Préparation:

1. Mélangez les légumes dans un bol avec de l'huile d'olive, du paprika en poudre, de l'ail en poudre, du sel et du poivre.
2. Ajoutez les légumes dans le panier de l'airfryer et faites cuire à 180°C pendant environ 15-20 minutes en remuant de temps en temps.
3. Garnissez la poêle de légumes d'herbes fraîches et dégustez.

Épis de maïs Krusty



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 180, Protéines : 3 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients

:

- 2 Épis de maïs, coupés en deux
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de paprika fumé en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Badigeonner les moitiés d'épis de maïs de beurre fondu. Dans un bol, paprika en poudre, paprika fumé en poudre,
2. Mélangez le cumin, le sel et le poivre.
3. Saupoudrez les épis de maïs avec le mélange d'épices et placez-les dans le panier métallique de l'airfryer.
4. Faites cuire les épis de maïs à 200°C pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et

croustillants.

Crêpes de chou-fleur



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 200, Protéines : 12 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 300 g de riz au chou-fleur, surgelé
- 2œufs
- 50 gParmesan, râpé
- 50 gde farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- sel et poivre, au goût
- ciboulette fraîche, hachée

Préparation:

1. Laissez décongeler le riz de chou-fleur et retirez l'excès de liquide.
2. Mélangez bien le riz de chou-fleur, les œufs, le parmesan, la farine, la levure chimique, le sel et le

poivre dans un bol.

3. Versez le mélange dans le panier de l'airfryer et appuyez un peu.
4. Cuire la galette de chou-fleur pendant environ 15 minutes à 180 degrés jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Garnir de ciboulette fraîche et déguster.

Gratin de pommes de terre



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 290, Protéines : 10 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 33 g

Temps de préparation : 50 minutes

Portions : 6

Ingrédients:

- 600 g de pommes de terre
- 2 œufs
- 300 ml de lait
- 50 g de fromage à la crème
- 100 g d'emmental râpé
- Sel et poivre

Préparation:

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches.
2. Fouettez ensemble les œufs, le lait, le fromage à la crème, le sel et le poivre.
3. Disposez les pommes de terre dans le panier de l'airfryer et passez le mélange d'œufs dessus.

4. Saupoudrez d'emmental et faites cuire le gratin de pommes de terre pendant 40 minutes à 180°C.

Frites de chili croustillantes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 230, Protéines : 3 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions: 3

Ingrédients:

- 300 g de pommes de terre
- 1 Piment
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à soupe de poivre
- 1/4 cuillère à soupe de curry en poudre

Préparation:

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets.
2. Coupez les piments en petits morceaux et mélangez-les avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et de la poudre de curry.
3. Frottez les frites avec le mélange d'épices, mettez-les dans le panier de l'airfryer et faites cuire à 180°C

pendant 20 minutes. Secouez le panier plusieurs fois entre les deux.

Croquettes de saumon



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 375, Protéines : 21 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 45 g

Temps de préparation : 45 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 300 g de filet de saumon frais, haché
- 500 g de pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 1 oignon, haché finement
- 2 cuillères à soupe de persil frais, haché
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 œufs
- sel et poivre, au goût
- huile d'olive, pour vaporiser les croquettes
- Chapelure, pour rouler

Préparation:

1. Faites cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Puis égouttez et écrasez.
2. Coupez le filet de saumon en petits morceaux.
3. Mélangez le filet de saumon finement haché, la purée de pommes de terre, l'oignon, le persil, la farine, les œufs, le sel et le poivre dans un bol.

4. Façonnez le mélange de saumon en croquettes. Roulez les croquettes dans la chapelure, vaporisez légèrement d'huile d'olive et placez-les dans le panier de l'airfryer.
5. Cuire au four à 180°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et croustillantes.

Ratatouille



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 180, Protéines : 4 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 200 g courgettes
- 200 g Aubergine
- 150 poivrons rouges
- 150 poivrons jaunes
- 1 Oignon
- 2 Gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 400 g de tomates, fraîches ou en conserve
- 1 c. à café d'herbes de Provence séchées
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Coupez les courgettes, les aubergines, les poivrons rouges et jaunes en cubes égaux.
2. Hachez finement l'oignon et l'ail.
3. Ajoutez les légumes tranchés directement dans le panier des friteuses à air. Versez de l'huile d'olive sur les légumes et mélangez bien.
4. Coupez les tomates en cubes et ajoutez-les aux légumes dans l'airfryer.
5. Ajoutez les herbes de Provence, le paprika, le sel et le poivre et mélangez à nouveau.
6. Faites cuire la ratatouille à 180°C pendant environ 20-25 minutes dans l'airfryer jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Frites d'avocat avec trempette Sriracha



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 400, Protéines : 10 g, Matières grasses : 30 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients pour les frites d'avocat :

- 2 avocats mûrs
- 100 g de chapelure
- 50 g de farine
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- sel et poivre, au goût
- huile d'olive, pour pulvérisation

Pour la trempette à la Sriracha :

- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1-2 cuillères à café de sauce Sriracha, au goût
- 1 cuillère à café de jus de citron vert
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Épluchez les avocats, retirez les graines et coupez-les en lanières dans le sens de la longueur.
2. Dans un bol, mélangez la farine avec la poudre d'ail, le sel et le poivre.
3. Dans un second bol, fouettez les œufs.
4. Mettez la chapelure dans un troisième bol.
5. Retournez d'abord chaque branche d'avocat dans la farine, puis passez-la dans les œufs et enfin roulez-la dans la chapelure.
6. Placez les lanières d'avocat panées dans le panier de l'airfryer, vaporisez légèrement d'huile d'olive et faites cuire au four à 200°C pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retournez une fois entre les deux.
7. Pendant ce temps, mélangez bien la mayonnaise, la sauce Sriracha et le jus de citron vert. Assaisonnez de sel et de poivre.
8. Retirez les frites d'avocat de l'airfryer et servez avec la trempette Sriracha.

Cubes de pommes de terre à l'ail et aux herbes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 3 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 35 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 500 g de pommes de terre, lavées et coupées en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café d'ail en poudre
- 2 cuillères à café d'herbes séchées
- (par exemple romarin, thym)
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Mélangez les cubes de pommes de terre dans un bol avec de l'huile d'olive, de la poudre d'ail, des herbes séchées, du sel et du poivre.
2. Placez les cubes de pommes de terre dans le panier de l'airfryer et faites cuire au four à 190°C pendant environ

25-30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Galettes de courgettes et pois chiches



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 160, Protéines : 6 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients

:

- 400 g courgettes, râpées et pressées
- 200 g de pois chiches, égouttés et réduits en purée
- 1 Oeuf
- 50 g de chapelure
- 2 cuillères à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à café de cumin
- sel et poivre, au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (pour la friteuse)

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez les courgettes râpées, la purée de pois chiches, l'œuf, la chapelure, le persil haché, le

cumin, le sel et le poivre.

2. Formez de petites galettes à partir du mélange de courgettes et de pois chiches et placez-les dans le panier de l'airfryer.
3. Badigeonnez les galettes de courgettes de pois chiches avec l'huile d'olive et faites cuire au four à 180°C pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Spirales de parmesan, courgettes et roquette



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 120, Protéines : 5 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 8 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 500 g courgettes, spiralées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g Parmesan, râpé
- 1 poignée de roquette fraîche
- Jus d'un demi-citron
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Mélangez les spirales de courgettes dans un bol avec de l'huile d'olive, du parmesan râpé, de la roquette, du jus

de citron, du sel et du poivre.

2. Ajoutez les spirales de parmesan-courgette-roquette dans le panier de l'Airfryer et faites cuire au four à 180°C pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Bouchées de pizza au chou-fleur



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 15 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 600 g de chou-fleur
- 1 Oeuf
- 50 g Parmesan, râpé
- 1 c. à thé d'origan, séché
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 120 g de purée de tomates
- 60 g de mozzarella, râpée
- sel et poivre, au goût
- feuilles de basilic frais, pour la garniture

Préparation:

1. Coupez le chou-fleur en petits bouquets et coupez-le en fines miettes dans un mélangeur.
2. Placez le chou-fleur dans un torchon propre et essorez l'excès de liquide.
3. Dans un bol, mélangez bien le chou-fleur, l'œuf, le parmesan, l'origan, la poudre d'ail, le sel et le poivre.
4. Façonnez le mélange en petites boules et faites cuire dans le panier de l'airfryer à 200°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Versez les tomates égouttées sur les boules de chou-fleur, recouvrez de mozzarella et faites cuire à l'airfryer pendant encore 5 minutes à 200°C.
6. Enfin, garnissez de feuilles de basilic frais et dégustez.

Mini saucisses viennoises en pâte



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 90, Protéines : 3 g, Matières grasses : 6 g, Glucides : 6 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 20 mini saucisses fumées, égouttées
- 100 g de pâte feuilletée, du rayon réfrigéré
- 1 cuillère à soupe de moutarde fine

Préparation:

1. Coupez la pâte feuilletée en lanières de 5x11/2 cm et étalez-la finement de moutarde.
2. Roulez chaque saucisse en spirale en une bande de pâte.
3. Placez la moitié des saucisses dans la pâte dans le panier de l'airfryer et faites cuire à 170°C pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Faites ensuite cuire la seconde moitié des saucisses à 170°C pendant 10-12 minutes et dégustez.

Croustilles de patates douces



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 180, Protéines : 2 g, Matières grasses : 5 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 400 g de patates douces
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel au goût

Préparation:

1. Épluchez les patates douces et coupez-les en tranches très fines (idéalement avec un coupe-légumes ou une mandoline).
2. Placez les patates douces tranchées dans un bol.
3. Ajouter l'huile d'olive, la poudre de paprika, la poudre d'ail et le sel. Bien mélanger jusqu'à ce que les tranches de patates douces soient uniformément enrobées.

4. Ajoutez les tranches de patates douces assaisonnées dans le panier de l'airfryer, en vous assurant qu'elles ne se chevauchent pas.
5. Faites cuire au four à 175°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que les chips soient dorées et croustillantes. Au milieu de la cuisson, secouez le panier pour assurer un brunissement uniforme.
6. Retirez les chips de patates douces de l'airfryer et laissez-les refroidir brièvement.

Noix sucrées et épicées



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 6 g, Matières grasses : 18 g, Glucides : 10 g

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 200 g de noix mélangées
- (par exemple amandes, noix, noix de cajou)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de poudre de chili
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1/2 cuillère à café de sel

Préparation:

1. Mélangez les noix mélangées dans un bol avec le miel.
2. Ajouter la poudre de piment, la poudre de paprika et le sel et bien mélanger jusqu'à ce que les noix soient uniformément enrobées.

3. Faites griller les noix assaisonnées dans le panier de l'airfryer à 160°C pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
4. Laissez ensuite refroidir les noix et divisez-les en 4 portions.

Croustilles de pita avec trempette à l'avocat et au feta



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 6 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 4 pains pita, coupés en triangles
- 2 avocats mûrs, écrasés
- 100 g de feta émiettée
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 cuillères à soupe de persil frais, haché
- Jus d'un citron
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Faites cuire les triangles de pita dans le panier en maille de l'airfryer à 180°C pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

1. Pendant ce temps, dans un bol, mélangez bien l'avocat, la feta, le jus de citron, l'ail et le persil. Assaisonnez ensuite de sel et de poivre.
2. Disposez la trempette à l'avocat et à la feta dans un bol et servez avec les croustilles de pita fraîchement cuites.

Pois chiches croustillants



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 10 g, Lipides : 8 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Mélangez les pois chiches égouttés dans un bol avec de l'huile d'olive, du paprika en poudre, du cumin, de l'ail en poudre, du sel et du poivre.
2. Ajoutez les pois chiches assaisonnés dans le panier de l'airfryer et faites-les rôtir à 200°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Entre les deux, secouez le panier de temps en temps.

3. Laissez refroidir les pois chiches croustillants et divisez-les en 4 portions.

Croustilles de légumes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 150, Protéines : 2 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients

:

- 2 petites patates douces
- 2 Betterave
- 1 Panais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- sel et poivre, au goût

Préparation:

1. Épluchez les légumes et coupez-les en fines tranches.
2. Mélangez les tranches de légumes dans un bol avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du paprika en poudre.
3. Ajoutez les tranches de légumes assaisonnées dans le panier de la friteuse à air, en vous assurant qu'elles ne se chevauchent pas.

4. Faites cuire les chips de légumes dans l'airfryer à 180°C pendant environ 10-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



Desserts

Riz aux pommes et raisins secs



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 8 g, Matières grasses : 5 g, Glucides : 70 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Ingédients:

- 200 g de riz basmati, cuit et refroidi
- 2 grosses pommes
- 50 g de raisins secs
- 500 ml de lait
- 2 œufs
- 50 g de sucre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel

Préparation:

1. Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en petits cubes.
2. Dans un grand bol, fouettez ensemble le lait, les œufs, le sucre, l'extrait de vanille, la cannelle et une pincée de sel.
3. Ajouter le riz cuit au mélange lait-œuf et bien mélanger.
4. Ajoutez ensuite les pommes et les raisins secs coupés en dés et mélangez bien.
5. Versez le mélange riz-pomme dans le panier de l'airfryer et faites cuire au four à 180°C pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Kaiserschmarren avec rôti à la cannelle Plaumen



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 400, Protéines : 10 g, Matières

grasses : 15 g, Glucides : 60 g

Temps de préparation : 40 minutes

Portions : 4

Ingrédients pour le Kaiserschmarren :

- 200 g de farine
- 250 ml de lait
- 4 Blancs d'oeufs
- 4 Jaunes d'oeufs
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 50 g de raisins secs (facultatif)
- 50 g de beurre fondu

Pour le rôti à la cannelle Plaumen :

- 500 g Plats, épépinés et coupés en quartiers
- 50 g de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez la farine, le lait, les jaunes d'œufs, le sucre et une pincée de sel pour former une pâte lisse.
2. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte. Si vous le souhaitez, ajoutez des raisins secs.
3. Versez le beurre fondu dans le panier de l'airfryer.
4. Versez la pâte dans le panier de l'airfryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce que le Kaiserschmarren ait levé et soit doré.
5. Pendant ce temps, mélangez les prunes avec le sucre et la cannelle dans un bol.
6. Faites rôtir les prunes avec le sucre à la cannelle dans une poêle ou dans le panier de l'Airfryer à 180°C pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et un peu épaissies.
7. Divisez le Kaiserschmarren en morceaux à l'aide d'une spatule, disposez-le sur des assiettes et servez avec la rôti-soire à la cannelle Plaumen.

Strudel aux pommes et aux raisins secs



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 300, Protéines : 3 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 40 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 4 feuilles de pâte à strudel
- 2 Pommes, pelées et tranché finement
- 50 g de raisins secs
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel
- 50 g de beurre fondu
- Sucre en poudre pour saupoudrer

Préparation:

1. Préparez la pâte à strudel selon les instructions sur l'emballage.

2. Mélangez bien les pommes, les raisins secs, la cannelle et le miel.
3. Placez un quart du mélange de pommes sur une feuille de pâte à strudel, roulez et fermez les extrémités.
4. Badigeonner les strudels de beurre fondu.
5. Ajoutez les strudels dans le panier de l'airfryer et faites cuire au four à 180°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Saupoudrez de sucre en poudre et servez chaud.

Nuggets de banane au chocolat



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 4 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4

Ingédients:

- 2 bananes mûres, écrasées
- 100 g de chocolat végétalien, fondu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de chapelure
- 50 g d'amandes moulues
- 1 cuillère à café de cannelle
- Huile de tournesol pour pulvérisation

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez bien la purée de bananes, le chocolat fondu et l'extrait de vanille.
2. Dans un bol séparé, mélanger la chapelure, la poudre d'amandes et la cannelle.
3. Formez de petites pépites à partir du mélange de bananes et de chocolat et roulez-les dans le mélange de chapelure jusqu'à ce qu'elles soient uniformément enrobées.
4. Placez les pépites dans le panier de l'airfryer et vaporisez légèrement d'huile de tournesol.
5. Faites cuire les pépites à 180°C pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Après la cuisson, laissez refroidir un peu et dégustez.

Pauvre chevalier à la compote de baies



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 10 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 60 g

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2

Ingrédients pour les Pauvres Chevaliers :

- 4 tranches de pain grillé
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel
- 1 c. à soupe de beurre

Pour la compote de baies :

- 200 g de baies mélangées (par exemple fraises, framboises, myrtilles)
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Jus d'un demi-citron
- menthe fraîche, pour la garniture

Préparation:

1. Dans un bol, mélangez bien les œufs, le lait, le sucre, l'extrait de vanille et une pincée de sel. Préchauffez l'airfryer à 180°C.
2. Faites fondre le beurre dans le panier de l'airfryer. Trempez les tranches de pain grillé dans le mélange de lait et d'œufs, en vous assurant qu'elles sont bien trempées.
3. Placez ensuite les tranches de pain grillé trempées dans le panier de la friteuse à air.
4. Faites cuire les pauvres chevaliers à 180°C pendant environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
5. Pendant ce temps, ajoutez les baies, le sucre et le jus de citron dans une casserole et faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu'à ce que les baies soient tendres et que le jus épaississe légèrement.
6. Servez l'Arme Ritter avec la compote de baies et garnissez-la de menthe fraîche.

Muffins au pain d'épices au miel



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 380, Protéines : 6 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 57 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 1 Oeuf
- 100 g de miel
- 60 g de beurre
- 250 ml de lait
- 250 g de farine
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2 cuillères à café d'épices pour pain d'épices

Préparation:

1. Battez l'œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux.
2. Mélangez bien le sucre, le beurre et le lait avec l'œuf.
3. Tamisez la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et les épices pour pain d'épice dans le mélange d'œufs et incorporez-le délicatement.

4. Verser la pâte dans des moules à muffins.
5. Ajoutez les muffins dans le panier de l'airfryer et faites cuire environ 12-15 minutes à 180°C.
6. Laissez refroidir les muffins au pain d'épices au miel et dégustez.

Triangles banane chocolat



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 280, Protéines : 4 g, Matières grasses : 18 g, Glucides : 26 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 275 g de pâte feuilletée
- 2 bananes, tranchées
- 50 g de chocolat noir fondu
- 1 cuillère à soupe de noix hachées
- (par exemple des noix ou des amandes)

Préparation:

1. Coupez la pâte feuilletée en carrés.
2. Placez les tranches de banane sur les carrés et pliez-les en triangles. Placez les triangles de bananes dans le panier en maille de l'airfryer et placez-les dans le
3. Cuire au four à 180°C pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la pâte feuilletée soit dorée.
4. Versez le chocolat fondu sur les triangles chauds et saupoudrez de noix hachées.

Brioche aux pommes et à la cannelle



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 180, Protéines : 2 g, Matières grasses : 10 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 1 paquet de pâte feuilletée, de la section réfrigérée
- 2 Pommes, pelées, épépinées et tranchées finement
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de beurre, fondu

Préparation:

1. Étalez la pâte feuilletée et coupez-la en carrés. Mélangez les pommes avec le sucre et la cannelle.
2. Placez le mélange de pommes sur les carrés de pâte feuilletée et roulez-le. Placez les rouleaux dans le panier de l'Airfryer, utilisez le
3. Badigeonner de beurre fondu et cuire au four à 180°C pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Gâteau aux poires et graines de pavot



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 240, Protéines : 5 g, Matières grasses : 11 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 50 minutes

Portions : 8

Ingédients:

- 4 Jaunes d'oeufs
- 4 Protéines
- 4 Poires
- 250 g mascarpone
- 120 g de farine
- 80 g graines de pavot
- 60 sucre glace
- 60 g de sucre cristallisé
- 30 g de fécule de maïs
- 1 cuillère à café de sucre vanillé
- 1 pc orange non traitée (zeste de peau)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle

Préparation:

1. Mélangez le mascarpone avec les jaunes d'œufs, le sel, la cannelle, le sucre glace et vanillé et le zeste d'orange dans un grand bol jusqu'à consistance lisse.
2. Épluchez, coupez en quartiers et épépinez les poires. Coupez ensuite des quartiers épais en index.
3. Battez les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez progressivement le sucre cristallisé et continuez à battre jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
4. Mélangez les graines de pavot avec la farine et la fécule de maïs et incorporez-les au mélange de mascarpone en alternant avec les blancs d'œufs battus.
5. Versez la pâte dans le panier de l'airfryer, lissez-la et placez les tranches de poire sur le dessus.
6. Faites cuire le gâteau aux graines de pavot avec la poire dans l'airfryer à 165 °C pendant environ 35-40 minutes.

Muffins aux framboises



Valeurs nutritionnelles par muffin : Calories : 120, Protéines : 2 g, Matières grasses : 5 g, Glucides : 15 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 12 muffins

Ingrédients:

- 150 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 75 g de sucre
- 1 Oeuf
- 100 ml de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de framboises fraîches

Préparation:

1. Mélanger la farine, la levure chimique et le sel dans un bol.
2. Ajouter le sucre, l'œuf, le lait, le beurre fondu et l'extrait de vanille et mélanger pour former une pâte lisse.
3. Incorporez délicatement les framboises.
4. Versez la pâte dans des moules à muffins et faites cuire dans le panier de l'airfryer à 180°C pendant environ 15 minutes.

Brioche à la cannelle faciles



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 225, Protéines : 2 g, Lipides : 13 g, Glucides : 27 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Ingrédients pour les brioches à la cannelle :

- 250 g de pâte feuilletée, réfrigérée ou maison
- 50 g de beurre fondu
- 75 g de cassonade
- 1 cuillère à soupe de cannelle

Pour le glaçage :

- 100 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de lait
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation:

1. Étalez la pâte feuilletée.
2. Répartissez uniformément le beurre sur la pâte.

3. Mélangez la cassonade avec la cannelle et étalez-la sur la pâte.
4. Roulez la pâte et coupez-la en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Tapissez le panier de l'airfryer d'un peu de papier sulfurisé.
5. Placez les brioches à la cannelle dans le panier de l'airfryer et faites cuire à 180°C pendant environ 12-15 minutes.
6. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le sucre en poudre, le lait et l'extrait de vanille pour former un glaçage.
7. Laissez refroidir un peu les brioches à la cannelle finies et versez le glaçage uniformément dessus.

Crumble aux pommes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 3 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 50 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 2

Ingédients:

- 4 Pommes, pelées et coupées en dés
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine
- 50 g de sucre
- 50 g de beurre froid, coupé en dés
- 1 cuillère à café de cannelle
- une pincée de sel

Préparation:

1. Mettez les cubes de pomme dans un bol et mélangez-les avec la cannelle.
2. Pétrir la farine, les flocons d'avoine, le sucre, le beurre et une pincée de sel dans un bol pour former une pâte

friable.

3. Placez les cubes de pomme dans un plat allant au four et étalez la pâte dessus.
4. Placez la poêle dans l'airfryer et faites cuire à 180°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Brownies au chocolat



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 320, Protéines : 4 g, Matières grasses : 22 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 8

Ingrédients:

- 200 g de chocolat noir (au moins 70% de cacao)
- 100 g de beurre
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 75 g de farine
- 25 g de cacao en poudre
- 1/4 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 100 g pépites de chocolat

Préparation:

1. Faites fondre le chocolat noir et le beurre dans un récipient résistant à la chaleur au-dessus d'un bain-

marie. Bien mélanger et laisser refroidir à température ambiante.

2. Battez le sucre, les œufs et l'extrait de vanille dans un bol jusqu'à consistance crémeuse.
3. Ajoutez le mélange de chocolat fondu au mélange d'œufs et mélangez bien.
4. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre de cacao, la levure chimique et le sel.
5. Ajoutez ensuite ces ingrédients secs au mélange de chocolat, en remuant juste assez longtemps jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
6. Incorporez les pépites de chocolat à la pâte.
7. Versez la pâte uniformément dans le panier de l'airfryer et lissez-la.
8. Faites cuire les brownies à 160°C pendant environ 20-25 minutes.
9. Laissez refroidir les brownies finis, coupez-les en 8 morceaux égaux et dégustez.

Roses aux pommes en pâte feuilletée



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 120, Protéines : 1 g, Matières grasses : 6 g, Glucides : 15 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 2 feuilles de pâte feuilletée, du rayon réfrigéré
- 3 Pommes, pelées, épépinées et coupées en fines Tranché
- Jus d'un demi-citron
- 2 cuillères à soupe de confiture d'abricots
- 1 cuillère à café de cannelle
- Sucre glace, pour saupoudrer

Préparation:

1. Coupez la pâte feuilletée en carrés et tartinez-la de confiture d'abricots.

2. Placez les tranches de pomme en ligne sur la pâte et saupoudrez de cannelle.
3. Repliez les bords de la pâte sur les pommes et roulez-la en rose. Faites cuire les roses aux pommes dans le panier de l'Airfryer à 180°C pendant environ 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Saupoudrer de sucre glace et servir chaud.

Muffins aux pommes et à la cannelle



Valeurs nutritionnelles par muffin : Calories : 150, Protéines : 2 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 12 muffins

Ingrédients:

- 200 g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 2 Pommes, pelées, épépinées et coupées en dés
- 75 g de cassonade
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 50 ml d'huile végétale, non aromatisée
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation:

1. Mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle et le sel dans un bol. Ajouter la cassonade, les œufs, le lait, l'huile végétale et l'extrait de vanille et mélanger pour former une pâte uniforme.
2. Incorporez les pommes à la pâte.
3. Remplissez uniformément les moules à muffins avec la pâte et faites cuire dans le panier de l'airfryer à 180°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

Beignets au sucre et à la cannelle



Valeurs nutritionnelles par beignet : Calories : 150, Protéines : 2 g, Matières grasses : 7 g, Glucides : 20 g

Temps de préparation : 40 minutes

Portions : 12 beignets

Ingrédients:

- 200 g de farine
- 75 g de sucre
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 150 ml de lait
- 1 Oeuf
- 50 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 g sucre gicleur, pour saupoudrer

Préparation:

1. Mélangez la farine, le sucre, la levure chimique, la cannelle et le sel dans un bol.
2. Ajouter le lait, l'œuf, le beurre fondu et l'extrait de vanille et mélanger pour former une pâte.
3. Tapisser le panier de l'airfryer de papier sulfurisé.
4. Versez la pâte dans une poche à douille et dressez 12 rondelles de la même taille sur le papier cuisson. (Cuire les beignets en 3 portions de 4 beignets chacune).
5. Faites cuire les beignets dans l'airfryer à 180°C pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Saupoudrez de sucre en poudre sur les beignets chauds et dégustez.

Rondelles de pomme cuites au four



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 290, Protéines : 6 g, Matières grasses : 2 g, Glucides : 60 g

Temps de préparation : 20 minutes

Portions : 2

Ingrédients:

- 2 Pommes
- 100 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- Une pincée de sel
- 1 Oeuf
- 120 ml de lait
- 50 g de sucre
- sucre en poudre, pour saupoudrer

Préparation:

1. Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en rondelles.

2. Mélangez la farine, la levure chimique, la cannelle et le sel dans un bol. Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le lait et le sucre
3. bousculade.
4. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélangez pour former une pâte uniforme.
5. Trempez les rondelles de pomme dans la pâte et faites-les cuire dans le panier de l'airfryer à 180°C pendant environ 8 à 10 minutes. Les rondelles de pomme avec du sucre en poudre
6. Saupoudrez et dégustez.

Muffins au chocolat et à la banane



Valeurs nutritionnelles par muffin : Calories : 280, Protéines : 4 g, Matières grasses : 14 g, Glucides : 35 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 6 muffins

Ingrédients:

- 2 bananes mûres, écrasées
- 100 g de farine
- 50 g de cacao en poudre
- 75 g de sucre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 Oeuf
- 80 ml de lait
- 50 ml d'huile de tournesol ou de colza
- 50 g pépites de chocolat

Préparation:

1. Mélangez les bananes, la farine, la poudre de cacao, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol.

2. Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le lait et l'huile.
3. Ajoutez le mélange œuf-lait-huile au mélange banane-farine et mélangez pour former une pâte lisse.
4. Incorporez les pépites de chocolat et versez la pâte dans des moules à muffins.
5. Faites cuire les muffins dans le panier de l'airfryer à 180°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
6. Laissez refroidir un peu les muffins et dégustez.

Pépites de pomme et de cannelle



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 80, Protéines : 1 g, Matières grasses : 1 g, Glucides : 22 g

Temps de préparation : 15 minutes

Portions : 2

Ingrédients

:

- 2 Pommes, tranchées finement
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de cassonade (facultatif)

Préparation:

1. Arrosez les tranches de pomme de jus de citron et saupoudrez de cannelle. Si vous le souhaitez, saupoudrez de cassonade.
2. Faites cuire les tranches de pomme dans l'airfryer à 130°C pendant environ 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3. Laissez refroidir les chips de pomme puis dégustez.

Churros au sucre et à la cannelle



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 180, Protéines : 2 g, Matières grasses : 6 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Ingrédients

:

- 200 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- une pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 240 ml d'eau
- 60 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de sucre
- 2 cuillères à café de cannelle

Préparation:

1. Tapisser le panier de l'airfryer de papier sulfurisé.
2. Mélanger la farine, la levure chimique, le sel et 1 cuillère à soupe de sucre dans un bol.

3. Ajouter l'eau, le beurre fondu et l'extrait de vanille et mélanger pour former une pâte.
4. Versez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille en étoile.
5. Pochez la pâte en bandes de 5 cm de long sur le papier sulfurisé et faites cuire au four pendant environ 8 à 10 minutes à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Mélangez 100 g de sucre avec 2 cuillères à café de cannelle et mélangez-y les churros chauds jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés.

Riz au lait à la mangue et à la noix de coco



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 300, Protéines : 3 g, Matières grasses : 10 g, Glucides : 45 g

Temps de préparation : 35 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 150 g de riz arborio
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml d'eau
- 100 g de sucre
- 1 mangue mûre, coupée en dés
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- une pincée de sel
- noix de coco desséchée, pour la garniture

Préparation:

1. Mettez le riz, le lait de coco, l'eau, le sucre, l'extrait de vanille et le sel dans une casserole et portez à ébullition en remuant constamment.
2. Réduire le feu et laisser mijoter le riz jusqu'à ce qu'il soit tendre et crémeux.
3. Incorporez les cubes de mangue au riz.
4. Versez le mélange de riz dans le panier de l'airfryer et faites cuire au four à 160°C pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée.
5. Garnir le riz au lait à la mangue et à la noix de coco avec la noix de coco râpée et servir chaud.

Muffins au citron et aux myrtilles



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 4 g, Matières grasses : 10 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Ingédients:

- 200 g de farine
- 100 g de cassonade
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 Oeuf
- 150 ml de yaourt
- 80 ml d'huile végétale
- Jus et zeste d'1 citron
- 100 g de myrtilles fraîches

Préparation:

1. Mélangez la farine, le sucre, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol. Dans un

autre bol, mélangez l'œuf, le yogourt, l'huile végétale, le jus de citron et le zeste de citron.

2. Ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélangez doucement jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Incorporer délicatement les myrtilles.
3. Remplissez uniformément les moules à muffins avec la pâte et faites cuire dans le panier de l'airfryer à 180°C pendant environ 15-18 minutes jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

Gâteau au chocolat végétalien



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 210, Protéines : 3 g, Matières grasses : 10 g, Glucides : 27 g

Temps de préparation : 30 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 150 g de farine
- 50 g de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- une pincée de sel
- 200 ml de lait d'amande
- 100 g de cassonade
- 60 ml d'huile végétale
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Préparation:

1. Mélangez la farine, la poudre de cacao, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol.

2. Dans un autre bol, mélanger le lait d'amande, la cassonade, l'huile végétale, le vinaigre de cidre de pomme et l'extrait de vanille.
3. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélangez pour former une pâte uniforme.
4. Mettez la pâte dans le panier de l'airfryer et faites cuire à 180°C pendant environ 20-25 minutes.

Brioche à la cannelle végétaliennes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 190, Protéines : 3 g, Matières grasses : 8 g, Glucides : 27 g

Temps de préparation : 25 minutes

Portions : 4

Ingrédients:

- 250 g de farine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- une pincée de sel
- 120 ml de lait végétal, au choix
- 60 g d'huile de noix de coco, fondue
- 50 g de cassonade
- 2 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Préparation:

1. Mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol.
2. Dans un autre bol, mélangez le lait végétal, l'huile de noix de coco fondue, la cassonade et le sirop d'érable.
3. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélangez pour former une pâte.

4. Étalez la pâte, saupoudrez de cannelle et roulez.
5. Coupez le rouleau en 8 tranches et faites cuire les tranches dans le panier de l'airfryer à 180°C pendant environ 12 minutes.

Muffins végétaliens aux beignets à la cannelle



Valeurs nutritionnelles par muffin : Calories : 220, Protéines : 2 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 25 g

Temps de préparation : 20 minutes Portions :

4 muffins

Ingrédients:

- 150 g de farine
- 50 g de cassonade
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle
- Une pincée de sel
- 120 ml de lait d'amande
- 60 ml d'huile végétale non aromatisée
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 sucre gicing, pour le glaçage
- 1 cuillère à soupe d'eau, pour le glaçage

Préparation:

1. Mélangez la farine, la cassonade, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un bol.
2. Ajouter le lait d'amande, l'huile végétale, le vinaigre de cidre de pomme et l'extrait de vanille. Mélangez bien le tout jusqu'à ce qu'une pâte uniforme se forme.
3. Versez la pâte dans des moules à muffins et placez-la dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire au four à 180°C pendant environ 12-15 minutes jusqu'à ce que les muffins aient levé et soient dorés. Laissez ensuite refroidir.
5. Mélangez le sucre en poudre avec l'eau jusqu'à consistance lisse et badigeonnez-en les muffins après refroidissement.

Biscuits végétaliens au chocolat et à la banane



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 5 g, Matières grasses : 10 g, Glucides : 30 g

Temps de préparation : 35 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 2 bananes mûres, écrasées
- 4 cuillères à soupe de beurre d'amande
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 3 cuillères à soupe de cacao en poudre
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 g pépites de chocolat végétalien

Préparation:

1. Tapisser le panier de l'airfryer de papier sulfurisé.

2. Mélangez les boucles d'avoine, la purée de bananes, le beurre d'amande, le sirop d'érable, la poudre de cacao, le sel et l'extrait de vanille dans un bol.
3. Incorporez les pépites de chocolat à la pâte.
4. Façonnez la pâte en 8 boules de la même taille et placez 4 boules sur le papier cuisson. Laissez un peu d'espace entre les boules.
5. Faites cuire les biscuits à 180°C pendant environ 10-12 minutes. Laissez refroidir les biscuits pendant quelques minutes, puis retirez-les ensuite du panier de l'airfryer.
6. Faites ensuite cuire la seconde moitié des biscuits pendant 10-12 minutes à 180°C.

Brownies végétaliens aux patates douces et aux dattes



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 220, Protéines : 4 g, Matières grasses : 12 g, Glucides : 28 g

Temps de préparation : minutes 25

Portions : 4

Ingrédients:

- 200 g de purée de patates douces
- 100 g Pâte de dattes
- 75 farine d'avoine
- 25 g de cacao en poudre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- une pincée de sel
- 50 ml de mil d'amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco, fondue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 g pépites de chocolat végétalien

Préparation:

1. Mélangez la purée de patates douces, la pâte de dattes, la farine d'avoine, la poudre de cacao, la levure chimique et le sel dans un bol.
2. Ajouter le lait d'amande, l'huile de noix de coco fondue et l'extrait de vanille et bien mélanger.
3. Incorporez les pépites de chocolat à la pâte.
4. Versez la pâte dans le panier de l'airfryer, lissez-la et faites cuire à 180°C pendant environ 20-25 minutes jusqu'à ce que les brownies soient fermes.
5. Laissez refroidir les brownies et coupez-les en carrés.

Crumble végétalien aux pommes et à la cannelle et au quinoa



Valeurs nutritionnelles par portion : Calories : 350, Protéines : 5 g, Matières grasses : 15 g, Glucides : 45 g

**Temps de
préparation : 30
minutes Portions :
4**

Ingédients:

- 500 g apples, pelées, épépinées et coupées en dés
- 100 g quinoa
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine d'amande
- 50 g d'huile de noix de coco, fondue
- 50 g de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de cannelle
- une pincée de sel
- Baies mélangées (facultatif)

Préparation:

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage et réservez. Mélangez les pommes avec la cannelle et faites-les cuire dans un plat allant au four dans le
2. Faites cuire l'Airfryer à 180°C pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le quinoa, les boucles d'avoine, les petits fruits mélangés, la farine d'amande, l'huile de noix de coco, le sirop d'érable et une pincée de sel.
4. Saupoudrez le mélange de quinoa sur les pommes et faites cuire encore 10 à 15 minutes à 180°C jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Merci beaucoup

Je vous remercie sincèrement d'avoir choisi ce livre de recettes.

J'espère que vous avez découvert de nombreuses recettes délicieuses et faciles à réaliser.

Enfin, je vous souhaite beaucoup de plaisir et de succès dans votre aventure culinaire avec ce livre.

Empreinte

Fabian Magrutsch
Vitusgasse 7/1/3
1130 Vienne