

Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.

# NINJA®

## FRITEUSE SANS HUILE MAX

# GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE ET DE RECETTES



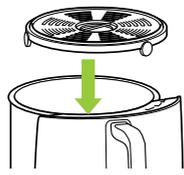
**+ TABLEAUX DE CUISSON  
+ 20 RECETTES IRRÉSISTIBLES**

# AIR FRY



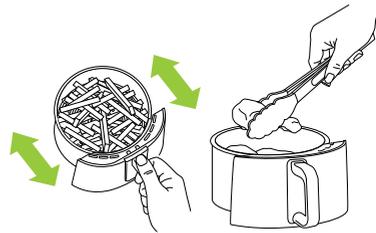
## PRÉCHAUFFAGE

Pour de meilleures performances de cuisson et pour des aliments plus croustillants, préchauffez systématiquement votre Air Fryer Ninja® pendant 3 minutes.



## PLAQUE DE CUISSON

La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Nous vous recommandons de l'utiliser pour toutes vos cuissons à l'air chaud.



## SECOUEZ OU MÉLANGEZ

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait.

## UTILISER LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE AIR FRYER

La friteuse à air Air Fryer Max Ninja® fait circuler de l'air chauffé à haute température autour des aliments pour éliminer l'humidité de leur surface afin de leur donner une texture croustillante et un bel aspect doré.

FONCTION	ACCESSOIRE REQUIS	TEMPÉRATURE	TEMPS
<b>MAX CRISP</b> Rendez vos aliments encore plus croustillants et croquants.	<p>Plaque de cuisson</p>	<p>Il n'est pas possible ou nécessaire d'ajuster la température avec la fonction Max Crisp</p>	<p>Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer</p>
<b>AIR FRY</b> Du croustillant sans les calories des aliments frits dans l'huile.	<p>Plaque de cuisson</p>	<p>Ajustez la température selon vos préférences</p>	<p>Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer</p>
<b>ROAST</b> Préparations rôties généralement préparées au four sans la plaque de cuisson.		<p>Ajustez la température selon vos préférences</p>	<p>Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer</p>
<b>BAKE</b> Préparez vos recettes préférées généralement cuites au four.	<p>Plaque de cuisson</p>	<p>Ajustez la température selon vos préférences</p>	<p>Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer</p>
<b>REHEAT</b> La solution idéale pour réchauffer les restes.	<p>Plaque de cuisson</p>	<p>Ajustez la température selon vos préférences</p>	<p>Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer</p>
<b>DEHYDRATE</b> Éliminez doucement et lentement l'humidité de certains aliments pour préparer de délicieux en-cas faits maison.	<p>Plaque de cuisson</p>	<p>Ajustez la température selon vos préférences</p>	<p>Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer</p>

## CONSEILS ET ASTUCES AIR FRY



### SECOUEZ, SECOUEZ, SECOUEZ

Surveillez la cuisson et secouez régulièrement le panier pour dorer vos aliments uniformément.



### DÉMARRAGE ET ARRÊT AUTOMATIQUES

L'appareil arrêtera automatiquement la cuisson si le panier est retiré et la reprendra dès qu'il sera remis à sa place.



### TRANSFORMEZ VOS RECETTES AU FOUR

Transformez vos recettes au four en utilisant les fonctions Roast ou Bake et réduisez la température de 10 °C. Surveillez fréquemment la cuisson pour éviter de trop faire cuire votre préparation.



### AJUSTEZ VOS RECETTES

Si vous faites cuire des quantités inférieures à celles qui sont indiquées dans la recette, pensez à réduire le temps de cuisson. Pour une quantité supérieure, augmentez le temps de cuisson. Surveillez régulièrement la cuisson de vos aliments.



### CUISON AIR FRY DE PRODUITS FRAIS

Pour réussir une cuisson optimale de vos légumes frais, utilisez au moins une cuillère à soupe d'huile. Vous pouvez ajuster cette quantité pour obtenir un résultat plus ou moins croustillant.



### N'EN METTEZ PAS TROP À LA FOIS

Disposez votre préparation uniformément et espacez suffisamment les aliments pour qu'ils soient tous bien dorés.



### GARDEZ LES ALIMENTS BIEN EN PLACE

Afin d'éviter que les aliments les plus légers ne soient déplacés par le souffle du ventilateur, maintenez-les en place à l'aide de piques en bois.



### DES ALIMENTS DORÉS UNIFORMÉMENT

Utilisez un vaporisateur d'huile ou un spray de cuisine pour badigeonner vos ingrédients afin qu'ils soient dorés uniformément.

## CONSEILS ET ASTUCES DE DÉSHYDRATATION



### FAITES DES TRANCHES FINES

Utilisez une mandoline pour réaliser des tranches de fruits et de légumes fines et régulières. Les fruits et les légumes doivent être tranchés aussi finement que possible sans se désagréger.



### ÉVITEZ L'OXYDATION

Certains fruits comme les pommes et les poires s'oxydent rapidement une fois coupés. Pour retarder l'oxydation, plongez-les dans l'eau avec un filet de jus de citron pendant 5 minutes.



### SÉCHEZ AVANT DE DÉSHYDRATER

Tamponnez vos fruits et vos légumes pour les sécher le plus possible avant de les disposer dans le panier.



### NE SUPERPOSEZ PAS

Disposez les ingrédients à plat et proches les uns des autres pour optimiser l'espace. Ils ne doivent pas se chevaucher ou se superposer.



### RETIREZ LA GRAISSE

Avant de déshydrater du bœuf ou de la volaille, retirez bien toute la graisse, car elle ne se déshydratera pas et pourrait s'abîmer.



### PASTEURISEZ VOS VIANDES SÉCHÉES

Une fois que vos viandes et vos poissons sont déshydratés, utilisez la fonction Roast à 160 °C pendant 1 minute pour les pasteuriser.



### COMBIEN DE TEMPS PREND LA DÉSHYDRATATION ?

Pour les fruits et les légumes, cela prend généralement de 6 à 8 heures. Les viandes et poissons séchés, eux, prennent 5 à 7 heures. Plus vous laissez déshydrater vos ingrédients, plus ils seront croustillants.



### CONSERVATION

Pour conserver vos aliments déshydratés le plus longtemps possible, gardez-les à température ambiante dans un récipient fermé hermétiquement pendant 2 semaines maximum.

# Tableau de cuisson Air Fry

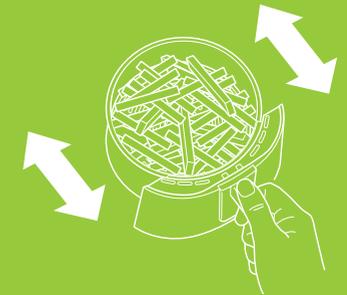
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	2 bottes (500 g)	Entières, extrémités coupées	2 cuillères à café	200 °C	11 à 13 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (1 kg)	Entières	Sans huile	200 °C	45 à 60 min
Poivrons	4 poivrons (600 g)	Entiers	Sans huile	200 °C	26 à 30 min
Brocoli	1 tête (350 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	13 à 16 min
Choux de Bruxelles	1 kg	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 22 min
Courge butternut	1 kg	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	23 à 26 min
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 24 min
Chou-fleur	2 têtes (800 g)	Coupées en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	20 à 24 min
Épis de maïs	4	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courgettes	1 kg	Coupés en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
Haricots verts	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 min
Chou kale (en chips)	200 g	Déchiré en morceaux, côtes centrales retirées	Sans huile	150 °C	8 à 10 min
Champignons	250 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	10 à 12 min
Pommes de terre blanches	1 kg	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 25 min
	450 g	Frites fines coupées à la main*	1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	20 à 24 min
	1 kg	Frites épaisses coupées à la main*	1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	23 à 26 min
	4 entières (185 g à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 24 min
	185 à 250 g	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
<b>VOLAILLE</b>					
Blancs de poulet	2 (250 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	190 °C	25 à 35 min
	2 (150 à 200 g)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	18 à 22 min
Hauts de cuisse de poulet	4 (125 à 150 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	22 à 28 min
	4 (100 à 125 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 min
Ailes de poulet	1 kg	Manchons et ailerons	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 min
<b>POISSONS ET FRUITS DE MER</b>					
Galettes de poisson	2 (300 g)	Aucune	Badigeonnées d'huile	180 °C	12 à 15 min
Filets de saumon	2 (130 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile	200 °C	10 à 13 min
Crevettes	16 grandes	Entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	9 à 11 min
<b>BŒUF</b>					
Hamburgers	4 (125 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	Sans huile	190 °C	8 à 10 min
Steaks	2 (225 g chacun)	Entiers	Sans huile	200 °C	10 à 20 min

**Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.**

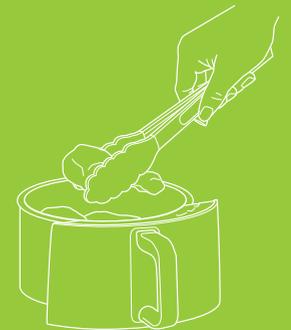
Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



\*Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Tamponnez pour sécher.

Plus les frites sont sèches, meilleurs seront les résultats.

## Tableau de cuisson Air Fry, suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
<b>PORC</b>					
Bacon	4 tranches	Aucune	Sans huile	180 °C	8 à 10 min
Côtes de porc	2 côtes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 min
	4 côtelettes sans os (120 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 à 17 min
Filets de porc	2 (350 à 500 g)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25 à 30 min
Saucisses	6 (300 g)	Entières	Sans huile	200 °C	8 à 10 min
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>					
Escalopes de poulet	5	Aucune	Sans huile	200 °C	18 à 21 min.
Nuggets de poulet	1 kg (env. 50 nuggets)	Aucune	Sans huile	200 °C	20 à 22 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	14 à 16 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	12 à 14 min
Frites	1 kg	Aucune	Sans huile	190 °C	20 à 22 min
Frites	500 g	Aucune	Sans huile	180 °C	20 à 22 min
Boulettes	12 (310 g)	Aucune	Badigeonnées d'huile	160 °C	18 à 20 min
Feuilletés à la saucisse	24 (400 g)	Badigeonnés de jaune d'œuf	Sans huile	200 °C	12 à 13 min
Beignets d'oignons frits	375 g	Aucune	Sans huile	180 °C	12 min
Frites de patates douces	500 g	Aucune	Sans huile	190 °C	20 à 22 min
Galettes de pomme de terre	1 kg	Aucune	Sans huile	180 °C	20 min

**Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.**

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



## Tableau de cuisson Max Crisp

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPS DE CUISSON
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>				
Nuggets de poulet	24 (350 g)	Aucune	Sans huile	9 min
Bouchées de poulet frit	850 g	Aucune	Sans huile	6 à 8 min
Frites	1 kg	Aucune	Sans huile	25 min
Frites	500 g	Aucune	Sans huile	15 min
Ailes de poulet	1 kg	Aucune	1 cuillère à soupe	25 min
Bâtonnets panés à la mozzarella	700 g	Aucune	Sans huile	6 à 8 min

**REMARQUE** Il n'est pas possible ou nécessaire d'ajuster la température avec la fonction Max Crisp.

# Tableau de déshydratation

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées	60 °C	7 à 8 heures
Asperges	Coupées en tronçons de 2,5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Aubergines	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincées, séchées, tiges retirées	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyer avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b>			
Bœuf jerky (bœuf séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Poulet jerky (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Dinde jerky (dinde séchée)	Coupée en tranches de 6 mm, marinée pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Saumon jerky (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	3 à 5 heures

# POMMES DE TERRE À LA GRECQUE

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 18 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

450 g de pommes de terre rouges, coupées en quartiers  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de sel  
2 cuillères à café d'origan séché  
2 cuillères à café de poivre noir  
1 cuillère à café de paprika  
60 g d'oignons rouges, en dés  
120 g de feta émietlée  
1 tomate, en dés  
30 g d'olives noires, coupées en tranches  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
Aneth frais, pour garnir

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec l'huile d'olive, le sel, l'origan, le poivre et le paprika.
- 3 Placer les pommes de terre dans le panier ; remettre le panier.
- 4 Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 18 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer. Remuer le panier à mi-cuisson.
- 5 Au bout de 13 minutes, retirer le panier et ajouter l'oignon rouge. Secouer pour incorporer. Remettre le panier pour continuer la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, transférer les pommes de terre dans un saladier. Ajouter la feta, la tomate, les olives et le jus de citron, puis mélanger. Recouvrir d'aneth frais et servir.



# CAROTTES ET PETITS POIS RÔTIS AU BEURRE, AU MIEL ET AUX HERBES

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

8 carottes pelées, coupées en deux dans le sens de la longueur, puis découpées en demi-rondelles  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel de mer, au goût  
Poivre noir fraîchement moulu, au goût  
200 g de petits pois surgelés  
1 cuillère à soupe de beurre  
1 cuillère à soupe de miel  
5 g de persil frais grossièrement haché

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et la durée sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger les carottes avec l'huile, du sel et du poivre.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le panier et disposer les carottes sur la plaque de cuisson. Placer le panier dans l'appareil, sélectionner AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 4 Au bout de 15 minutes, retirer le panier et ajouter les petits pois, le beurre et le miel. Bien secouer le panier, puis le replacer dans l'appareil et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, parsemer les carottes de persil. Assaisonner au goût avant de servir.



# MÉLANGE DE LÉGUMES MÉDITERRANÉENS ET VINAIGRETTE

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

1 poivron rouge, en tranches de 3 cm  
1 poivron jaune, en tranches de 3 cm  
2 courgettes de taille moyenne, en rondelles de 2 cm  
1 oignon rouge de taille moyenne, pelé et coupé en pétales de 5 cm  
5 gousses d'ail, pelées et émincées  
2 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément  
Fleur de sel, au goût  
Poivre noir concassé, au goût  
1 cuillère à café de vinaigre de vin rouge  
1 cuillère à soupe de câpres  
1/4 de cuillère à café de piment rouge broyé  
Du basilic frais, déchiqueté

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger le poivron rouge, le poivron jaune, les courgettes, l'oignon rouge, l'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, fleur de sel et le poivre noir. Bien mélanger.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le panier et ajouter les légumes sur la plaque de cuisson. Remettre le panier dans l'appareil et sélectionner AIR FRY. Régler la température sur 180 °C, la durée sur 15 minutes et appuyer sur START/ STOP pour commencer.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, retirer le plat et disposer les légumes cuits dans un grand saladier avec le vinaigre, le reste d'huile, les câpres, le piment broyé et le basilic. Bien mélanger, rectifier les assaisonnements au goût.



# NUGGETS DE POULET AVEC SAUCE DE MOUTARDE AU MIEL

**PRÉPARATION :** 30 MINUTES | **CUISSON :** 21 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

2 œufs battus  
2 cuillères à café de moutarde jaune  
Flocons de sel, au goût  
Poivre fraîchement moulu, au goût  
60 g de farine  
2 cuillères à soupe d'épices BBQ en poudre  
500 g de blancs de poulet, coupés en bouchées de 3 à 4 cm  
200 g de chapelure dorée  
Huile végétale ou huile de cuisson en spray

## SAUCE POUR TREMPER

50 g de mayonnaise  
50 g de yaourt grec  
3 cuillères à soupe de moutarde de Dijon au miel  
Un soupçon de sauce piquante

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans une assiette creuse, mélanger les œufs, la moutarde jaune, le sel, le poivre et la sauce piquante, au goût. Dans une autre assiette creuse, mélanger la farine avec les épices BBQ en poudre et assaisonner avec du sel et du poivre, au goût. Placer la chapelure dans une troisième assiette creuse.
- 2 En procédant par étapes, placer les morceaux de poulet dans le mélange de farine. Secouer légèrement le poulet pour enlever l'excédent de farine, puis le tremper dans le mélange d'œufs pour l'enrober uniformément. Pour finir, tremper le poulet dans la chapelure et le retourner jusqu'à ce qu'il soit enrobé de manière homogène.
- 3 Répéter l'étape 2 jusqu'à enrober tous les nuggets, puis badigeonner ou vaporiser généreusement tous les côtés du poulet avec l'huile de cuisson.
- 4 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le panier et ajouter 1/3 des nuggets de poulet sur la plaque de cuisson. Remettre le panier, sélectionner AIR FRY, régler la température sur 180 °C et la durée sur 21 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 6 Cuire le poulet pendant 7 minutes, secouer de temps en temps.
- 7 Répéter les étapes 5 et 6 avec le poulet restant.
- 8 Pendant que le poulet cuit, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Lorsque la cuisson est terminée, servir les nuggets avec la sauce.

**CONSEIL** Pour une autre variante de croustillant, remplacer la chapelure dorée par des pétales de maïs écrasés à l'étape 1.

# BÂTONNETS D'ASPERGE CROUSTILLANTS

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 8 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 À 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

60 ml de farine  
1 1/2 cuillère à café de sel de mer  
2 œufs, légèrement battus  
120 ml de chapelure  
60 ml de Parmesan râpé  
1 botte de grosses asperges  
épluchées  
Huile végétale ou huile de  
cuisson en spray

## SAUCE PIQUANTE POUR TREMPER

2 cuillères à soupe de sauce  
Sriracha  
60 ml de sauce Ranch  
1 cuillère à café de jus de citron

## INSTRUCTIONS

- Placer la farine et le sel dans une assiette creuse ou dans un panier, puis mélanger. Mettre les œufs dans une autre assiette creuse. Placer la chapelure et le parmesan dans un troisième bol, puis mélanger.
- En procédant par étapes, badigeonner ou vaporiser les asperges avec l'huile de cuisson. Les tremper dans la farine. Secouer pour enlever l'excédent de farine, puis enrober les asperges d'œuf. Passer les asperges dans le mélange de chapelure, en les retournant bien pour les enrober uniformément. Disposer les asperges enrobées sur un plat ou une assiette.
- Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois l'appareil préchauffé, placer les asperges sur la plaque de cuisson en une seule couche (si elles ne rentrent pas toutes, en laisser de côté). Badigeonner ou vaporiser d'huile ; remettre le panier.
- Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 8 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- Au bout de 4 minutes, retirer le panier et secouer les asperges ou les retourner avec une pince en silicone. Remettre le panier pour reprendre la cuisson.
- Pendant la cuisson des asperges, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol. S'il reste des asperges, répéter les étapes 4 à 6.
- Lorsque la cuisson est terminée, servir les asperges immédiatement avec la sauce.



# AILES DE POULET CROUSTILLANTES

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 À 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** MAX CRISP

## INGRÉDIENTS

1 kg d'ailes de poulet  
crues surgelées  
1 cuillère à soupe d'huile  
végétale  
1 cuillère à soupe de sel  
1 cuillère à café de poivre noir

## DIRECTIONS

- Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant MAX CRISP et régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- Dans un saladier, mélanger les ailes avec l'huile, le sel et le poivre. Une fois l'appareil préchauffé, placer les ailes sur la plaque de cuisson ; remettre le panier.
- Sélectionner MAX CRISP et régler la durée sur 24 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Au bout de 12 minutes, retourner les ailes à l'aide d'une pince en silicone. Remettre le panier pour reprendre la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, assaisonner les ailes au goût avant de servir.

## FLAVOURINGS

**Moutarde au miel :** mélanger 60 ml de moutarde de Dijon, 60 ml de mayonnaise et 2 cuillères à soupe de miel. Servir avec les ailes cuites.

**Poivre citronné :** avant de cuire les ailes, les mélanger avec 2 cuillères à soupe de poivre au citron en plus de l'huile, du sel et du poivre. Cuire les ailes comme indiqué.

**Buffalo :** mélanger 60 ml de sauce piquante et 2 cuillères à soupe de beurre fondu. Mélanger les ailes à la sauce après cuisson et servir avec une sauce au bleu.

**Soja, sésame et gingembre :** mélanger 60 ml de sauce soja, 60 ml de vinaigre de riz, 2 cuillères à soupe de cassonade, 2 cuillères à soupe de gingembre moulu, 1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées et 1 cuillère à soupe de amidon de maïs. Mélanger les ailes dans la sauce après cuisson.

**Miel, Sriracha et citron vert :** mélanger 2 cuillères à soupe de sauce Sriracha, 2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais, 2 cuillères à soupe de miel, 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz et 1 cuillère à soupe de sucre. Mélanger les ailes à la sauce après cuisson.



# PRUNEUX AU LARD

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 13 MINUTES | **QUANTITÉ :** 9 À 10 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

500 g de pruneaux dénoyautés (45 unités)  
23 tranches de lard fumé ou poitrine fumée (3 mm d'épaisseur)

## INSTRUCTIONS

- 1 Couper les tranches de lard en deux, puis enrouler chaque pruneau avec la tranche découpée. Piquer un cure-dents pour maintenir le tout ensemble.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Appuyer sur AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 13 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, placer les pruneaux enroulés de lard sur la plaque de cuisson dans le panier et remettre le panier dans l'appareil.
- 4 Retirer le panier de l'appareil au bout de 2 minutes et remuer les pruneaux ou les retourner avec une pince en silicone. Remettre le panier pour reprendre la cuisson.
- 5 Au bout de 8 minutes, disposer les pruneaux sur un plat avant de servir et de déguster.

**CONSEIL** Vous pouvez faire tremper les pruneaux pendant 30 minutes dans du cidre avant de les enrouler dans le lard pour plus de saveur.



# RONDELLES DE POMMES DE TERRE ET OIGNONS

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **TREMPAGE :** 45 MINUTES | **CUISSON :** 60 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 6 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre coupées en rondelles de 4 à 5 mm d'épaisseur, puis séparées en deux  
200 g d'oignons pelés et coupés en dés, puis séparés en deux  
2 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément  
Sel et poivre au goût

## INSTRUCTIONS

- 1 Faire tremper les rondelles de pommes de terre dans de l'eau froide pendant 45 minutes, afin d'enlever l'amidon.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le panier, puis le panier dans l'appareil. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 170 °C et la durée sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 3 Faire sécher la moitié (500 g) des pommes de terre dans un torchon jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Les disposer dans un grand saladier avec ½ cuillère à soupe d'huile végétale. Mélanger pour enrober toutes la moitié (100 g) les oignons d'huile.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placer les pommes de terre et la moitié (100 g) les oignons sur la plaque de cuisson. Au bout de 5 minutes, retirer le panier de l'appareil et secouer les rondelles ou bien les retourner avec une pince en silicone. Remettre le panier pour continuer la cuisson.
- 5 Au bout de 15 minutes, transférer les pommes de terre et oignons dans un autre saladier et continuer avec la fournée suivante de pommes de terre et d'oignons à partir de l'étape 3.
- 6 Une fois toutes les pommes de terre et oignons frits à l'air chaud, les disposer dans le même saladier et ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale. Appuyer sur AIR FRY, régler la température sur 190 °C et la durée de cuisson sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 7 Une fois l'appareil préchauffé, disposer toutes les légumes dans le panier et poursuivre la cuisson.
- 8 Retirer le panier de l'appareil au bout de 5 minutes et secouer les pommes de terre et les oignons. Remettre le panier pour continuer la cuisson.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, assaisonner avec du sel et du poivre avant de servir tout de suite.

**CONSEIL** Vous pouvez remplacer l'huile végétale par de la graisse de canard et ajouter du persil à la fin de cuisson pour recréer des pommes de terre sarladaises.

# QUARTIERS DE PATATES DOUCES

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **TREMPAGE :** 45 MINUTES | **CUISSON :** 60 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 6 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

1 kg de patates douces, pelées et coupées en quartiers de 3 cm  
3 cuillères à soupe d'huile végétale, à ajouter séparément  
2 cuillères à soupe de paprika, à ajouter séparément  
½ cuillère à soupe de thym frais  
1 cuillère à café de cumin moulu, à ajouter séparément  
½ cuillère à café de sel

## INSTRUCTIONS

- 1 Faire tremper les quartiers de patates douces dans de l'eau froide pendant 45 minutes, afin d'en enlever l'amidon.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le plat dans l'appareil. Appuyer sur AIR FRY, régler la température sur 150 °C et la durée sur 43 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 3 Sécher 500 g de frites de patates douces avec un torchon jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Les disposer dans un grand saladier avec 1 cuillère à soupe d'huile végétale et une cuillère à soupe de paprika. Remuer pour les recouvrir uniformément.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placer les patates douces sur la plaque de cuisson. Au bout de 5 minutes, retirer le plat de l'appareil, puis remuer les frites ou les retourner avec une pince en silicone. Remettre le plat pour reprendre la cuisson.
- 5 Au bout de 20 minutes, placer les patates douces dans un autre saladier, et poursuivre la cuisson avec la fournée suivante des la moitié (500 g) de quartiers de patates douces, depuis l'étape 3.
- 6 Une fois toutes les patates douces frites à l'air chaud, les placer dans le même saladier et ajouter une cuillère à soupe d'huile végétale avec le thym, le cumin et le sel. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 7 Une fois l'appareil préchauffé, placer toutes les frites dans le plat et poursuivre la cuisson.
- 8 Retirer le plat de l'appareil au bout de 5 minutes et remuer les frites. Remettre le plat pour reprendre la cuisson.
- 9 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

# QUESADILLAS AU FROMAGE AVEC SAUCE SALSA

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

150 g de cheddar râpé  
150 g de gouda fumé, sans la croûte et râpé  
2 ciboules (cives), finement émincés  
40 g d'olives noire coupées en tranches  
5 g de coriandre fraîche, grossièrement hachée  
10 tortillas de blé (16 cm)  
1 pot (180 g) de cream cheese (fromage frais)  
Huile végétale ou huile de cuisson en spray  
De la sauce salsa prête à l'emploi, pour servir  
Du guacamole, pour servir  
De crème fraîche, pour servir  
De la sauce piquante, pour servir

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand saladier, mettre le cheddar, le gouda, les oignons, les olives et la coriandre, puis bien mélanger.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Pendant que l'appareil préchauffe, étaler les tortillas sur un plan de travail propre. Badigeonner ou vaporiser d'huile un côté de la tortilla, avant de la retourner. Étaler de façon homogène 1 cuillère à soupe de fromage frais sur chaque tortilla.
- 4 Placer uniformément le mélange de fromages sur cinq tortillas, puis recouvrir le fromage avec les 5 tortillas restantes. La tortilla du dessus devrait avoir le fromage frais étalé à l'intérieur et la surface huilée à l'extérieur.
- 5 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le panier et placer une quesadilla sur la plaque de cuisson. Remettre le panier dans l'appareil et sélectionner AIR FRY. Régler la température sur 180 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer.
- 6 Au bout de 2 minutes, retirer le panier et retourner la quesadilla à l'aide d'une pince en silicone. Remettre le panier dans l'appareil et cuire pendant 2 minutes de plus.
- 7 Retirer le panier de l'appareil au bout de 4 minutes et enlever la quesadilla de la plaque de cuisson à l'aide d'une pince en silicone.
- 8 Répéter les mêmes étapes avec les 4 quesadillas restantes.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, couper les quesadillas en quarts et servir avec la sauce salsa, le guacamole, la crème fraîche et la sauce piquante.



# FILETS DE SAUMON AVEC SAUCE À LA TOMATE ET AU CONCOMBRE FRAIS

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 7 À 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

4 pavés de cœur de saumon  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel de mer, au goût

## SAUCE À LA TOMATE ET AU CONCOMBRE

150 g de tomates cerises,  
coupées en quartiers  
1/2 gros concombre, coupé en  
morceaux de 1 cm  
1/2 petit oignon rouge, détaillé  
finement en dés  
5 g persil frais, haché  
5 g d'aneth haché  
1 cuillère à soupe de vinaigre de  
vin rouge  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonner le saumon d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis assaisonner de sel de mer, au goût.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le plat et placer les pavés de saumon sur la plaque de cuisson. Placer le plat dans l'appareil, sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 4 Pendant la cuisson du saumon, préparer la sauce avec tous les ingrédients et bien mélanger.
- 5 Au bout de 7 minutes, vérifier la cuisson du saumon. Si besoin, cuire pendant 3 minutes de plus jusqu'à ce que le saumon soit entièrement cuit.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer le saumon du plat et verser de la sauce sur chaque morceau. Servir.



# GAMBAS CAJUN AVEC POMMES DE TERRE ET MAÏS

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 20 À 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre  
nouvelles  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
4 épis de maïs (250 g)  
300 g de gambas, non  
décortiquées  
2 cuillères à café d'épices cajun  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
frais  
2 cuillères à soupe de beurre  
doux  
2 cuillères à café de sauce  
Worcestershire  
Poivre fraîchement moulu, au  
goût  
Flocons de sel de mer, au goût  
Quartiers de citron, pour garnir

## POUR LA GARNITURE (FACULTATIF)

2 branches de thym frais  
grossièrement haché  
sans les tiges  
4 branches de persil, hachées

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec l'huile. Dans un autre saladier, mettre le maïs, les gambas, les épices cajun, le jus de citron, le beurre, la sauce Worcestershire, le poivre et le sel. Mélanger le tout et réserver.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le panier et placer les pommes de terre sur la plaque de cuisson. Remettre le panier, sélectionner AIR FRY, régler la température sur 180 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 15 minutes, retirer le panier et ajouter le mélange de maïs et de gambas. Bien secouer pour mélanger, puis remettre le panier pour continuer la cuisson pendant encore 5 minutes.
- 5 Au bout de 20 minutes au total, retirer le panier et disposer les aliments sur un panier. Garnir de quartiers de citron et d'herbes fraîches, au goût.

**CONSEIL** Pour encore plus de saveur, verser ce qu'il reste de beurre ou de jus de cuisson sur le panier final.

## POULET RÔTI SAUCE BBQ

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 30 À 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2-4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** ROAST

### INGRÉDIENTS

1 poulet entier (1,2 kg)  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
Sel de mer, au goût  
Poivre noir concassé, au goût  
75 g de sauce BBQ

### INSTRUCTIONS

- 1 Ficeler les cuisses et les ailes à l'aide de ficelle alimentaire ; badigeonner d'huile et assaisonner avec du sel et du poivre, au goût.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le plat dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le plat et placer le poulet sur la plaque de cuisson, avec la poitrine vers le haut. Placer le plat de nouveau dans l'appareil.
- 4 Sélectionner ROAST, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 5 Au bout de 20 minutes, ouvrir le plat et badigeonner le poulet de sauce BBQ toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que le coeur atteigne une température interne de 75 °C.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer le poulet du plat. Découper le poulet avant de servir.

## FEUILLETÉS À LA SAUCISSE

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

### INGRÉDIENTS

3 saucisses de Vienne  
300 g de pâte feuilletée  
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon  
25 g de beurre fondu  
5 cuillères à soupe de graines de pavot

### INSTRUCTIONS

- 1 Couper les saucisses en deux, puis découper la pâte feuilletée en 6 lamelles de 2 cm de largeur sur 20 cm de longueur. Badigeonner les lamelles de moutarde.
- 2 Enrouler la pâte en spirale (côté moutarde) autour des demi-saucisses. Veiller à superposer les bords de la pâte de 3 mm tout autour des saucisses, puis badigeonner le dessus de la pâte de beurre fondu et saupoudrer de graines de pavot.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le plat dans l'appareil. Appuyer sur AIR FRY, régler la température sur 190 °C et la durée sur 23 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placer les feuilletés à la saucisse sur la plaque de cuisson dans le plat, puis le plat dans l'appareil.
- 5 Retirer le plat de l'appareil au bout de 4 minutes et retourner les feuilletés avec une pince en silicone. Remettre le plat en place pour continuer la cuisson. Répéter l'opération toutes les 4 minutes jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée sur chaque côté.
- 6 Une fois la cuisson terminée, enfoncer 6 à 8 cure-dents dans les feuilletés, espacés de 1,5 cm. Couper entre les cure-dents avant de servir.



**CONSEIL** Pour une petite touche estivale, remplacer la moutarde par du pesto rouge.

# SALADE TIÈDE DE POMMES DE TERRE ET DE BACON

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 20 À 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

750 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux si elles sont un peu grosses  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de flocons de sel de mer  
Poivre fraîchement moulu, au goût  
3 tranches de lard fumé, coupées en morceaux de 1 cm  
2 branches de céleri, coupées en tranches de 1 cm  
3 oignons nouveaux, finement émincés  
40 g de mayonnaise  
50 g de crème fraîche  
2 cuillères à café de vinaigre blanc

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le plat dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Mélanger les pommes de terre avec l'huile, du sel et du poivre, au goût.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, placer les pommes de terre dans le plat. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 4 Au bout de 10 minutes, retirer le plat, ajouter le lard aux pommes de terre, puis secouer le plat pour mélanger les ingrédients. Remettre le plat pour reprendre la cuisson.
- 5 Au bout de 20 minutes, retirer le plat et vérifier que les pommes de terre sont cuites. Si désiré, poursuivre la cuisson jusqu'à 5 minutes de plus pour rendre les pommes de terre croustillantes.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer le plat et disposer les pommes de terre dans un grand saladier avec le reste des ingrédients. Bien mélanger avant de servir chaud.

**CONSEIL** Pour plus de saveur, ajouter 5 g d'aneth frais haché et 1/2 cuillère à café de graines de céleri à l'étape 6.

# OMELETTE AVEC SAUCISSE ET RÖSTIS DE POMMES DE TERRE

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS  
**PROGRAMME :** BAKE

## INGRÉDIENTS

5 œufs  
60 ml de lait entier  
Sel de mer, au goût  
Poivre noir fraîchement moulu, au goût  
Huile végétale ou huile de cuisson en spray  
170 g de saucisse fumée précuite, en fines rondelles  
115 g de cheddar râpé  
450 g de röstis de pomme de terre surgelés, grossièrement hachés  
Ciboulette pour garnir

## INSTRUCTIONS

- 1 Enlever la plaque de cuisson du panier. Préchauffer l'appareil en sélectionnant BAKE, régler la température sur 200 °C et la durée sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 2 Dans un bol, battre les œufs, le lait, le sel et le poivre.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le plat de l'appareil et le badigeonner ou vaporiser. Verser les œufs battus dans le plat.
- 4 Remettre le plat et cuire pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, enlever le plat et répartir les rondelles de saucisse uniformément sur les œufs, puis saupoudrer de fromage. Disposer les röstis surgelés et hachés en couche homogène sur le dessus ; remettre le plat.
- 5 Sélectionner BAKE, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 6 Une fois la cuisson terminée, laisser reposer 2 minutes. Parsemer de ciboulette, puis servir.

**CONSEIL** Remplacez par la saucisse précuite de votre choix à l'étape 3.

# FILET DE PORC À L'ITALIENNE ET LÉGUMES RÔTIS

**PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **MARINADE :** 2 À 4 HEURES | **CUISSON :** 20 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS | **PROGRAMME :** ROAST

## INGRÉDIENTS

1 filet mignon de porc crue désossée (675-900 g), coupée en deux dans le sens de la largeur  
120 ml de sauce italienne  
1 aubergine, pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm  
2 tomates Roma, en dés  
1 courgette, coupée en demi-rondelles  
1 oignon rouge de taille moyenne, pelé et coupé en morceaux de 2,5 cm  
1 poivron rouge, en dés  
3 gousses d'ail, pelées et émincées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
30 g de basilic frais, déchiqueté  
2 cuillères à soupe de sel, à ajouter séparément

## INSTRUCTIONS

- 1 Placer la longe de porc dans un bol. Enrober le porc de sauce italienne. Couvrir et réserver au frigo pendant 2 à 4 heures.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger l'aubergine, les tomates, la courgette, l'oignon rouge et l'ail avec l'huile, le basilic et 1 cuillère à soupe de sel.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Pendant que l'appareil préchauffe, enlever le porc de la marinade et assaisonner avec la cuillère à soupe de sel restante.
- 5 Une fois l'appareil préchauffé, placer le mélange de légumes sur la plaque de cuisson. Placer le porc au-dessus des légumes.
- 6 Sélectionner ROAST, régler la température sur 190 °C, et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Au bout de 10 minutes, retirer le panier. Mélanger les légumes et retourner le porc. Remettre le panier dans l'appareil pour continuer la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, laisser reposer le porc pendant 5 minutes avant de trancher.

# STEAK ET MARINADE D'OLIVES

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 6 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS  
**PROGRAMME :** MAX CRISP

## INGRÉDIENTS

2 faux-filets de bœuf de 2 cm d'épaisseur  
2 cuillères à café d'huile d'olive  
Flocons de sel de mer, au goût  
Poivre noir fraîchement moulu, au goût

## MARINADE

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge  
2 gousses d'ail finement hachées  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
2 branches de thym frais séparé des tiges et grossièrement haché  
1 branche de romarin frais séparé de la tige et grossièrement haché  
40 g olives vertes picholine, dénoyautées et grossièrement hachés  
90 g de roquette, pour garnir

## INSTRUCTIONS

- 1 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le plat dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant MAX CRISP et régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 2 Pendant que l'appareil préchauffe, badigeonner les steaks d'huile et assaisonner avec du sel et du poivre, au goût.
- 3 Une fois l'appareil préchauffé, retirer le plat et placer les steaks sur la plaque de cuisson. Placer le plat dans le four, sélectionner MAX CRISP et régler la durée sur 6 minutes. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 3 minutes, retirer le plat et retourner les steaks à l'aide d'une pince en silicone. Remettre le plat dans l'appareil pour continuer la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, retirer les steaks du plat et laisser reposer 5 minutes. Après repos, verser la moitié de la marinade sur les steaks.
- 6 Découper les steaks avant de servir avec le reste de la marinade et de la roquette.



**CONSEIL** C'est très tendance de verser la marinade sur la viande une fois cuite.

# BLANCS DE POULET FARCIS AU FROMAGE ET AU PROSCIUTTO

**PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **CUISSON :** 26 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS  
**PROGRAMME :** AIR FRY

## INGRÉDIENTS

3 blancs de poulets crus, désossés et sans peau, fendus en deux (170-225 g)  
6 tranches de prosciutto  
1 botte d'asperges, équeutées  
30 g de tomates séchées dans l'huile  
150 g de mozzarella râpée, à ajouter séparément  
1 cuillère à soupe de sel  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
Huile de cuisson en spray

## INSTRUCTIONS

- Commencer par étaler les blancs de poulet en fendus en deux sur un grand plan de travail. Avec l'intérieur tourné vers le haut, étaler 2 tranches de prosciutto sur chaque blanc de poulet. Prendre un petit fagot d'asperges (environ 5 asperges de taille standard ou 3 grosses asperges) et les placer au-dessus du prosciutto, sur l'un des côtés des blancs de poulet. Placer des tomates séchées sur les 3 blancs de poulet. Répartir la mozzarella (75 g) entre les 3 blancs. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Un blanc après l'autre, maintenir les asperges avec les doigts, puis rouler le poulet par-dessus les asperges et les autres garnitures. Répéter l'opération avec les autres blancs de poulet. Utiliser des piques à cocktail pour fermer les blancs farcis.
- Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le plat dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Une fois l'appareil préchauffé, ajouter les blancs farcis sur la plaque de cuisson. Vaporiser chaque blanc d'huile.
- Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 26 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- Au bout de 12 minutes, retirer le panier et retourner le poulet. Remettre le panier pour reprendre la cuisson.
- Pendant les 2 dernières minutes, retirer le panier et couvrir le poulet avec la mozzarella restante. Remettre le panier pour continuer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, laisser le poulet reposer pendant 5 minutes avant de servir.

**CONSEIL** Si vous ne savez pas comment découper le poulet en fendus en deux, vous pouvez demander à votre boucher de le faire.

# GÂTEAU À LA BANANE AVEC GLAÇAGE AU CREAM CHEESE ET AU MASCARPONE

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 30 À 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 8 PORTIONS  
**PROGRAMME :** BAKE

## INGRÉDIENTS

200 g de farine + levure chimique  
1 cuillère à café de mélange d'épices  
1/2 cuillère à café de sel  
2 grosses bananes bien mûres (320 g avec la peau)  
200 g de sucre roux  
100 g d'huile végétale  
2 gros œufs  
1 cuillère à café d'extrait de vanille  
Huile végétale ou huile de cuisson en spray

## ZUCKERGLASUR

100 g de cream cheese (fromage frais)  
100 g de mascarpone  
75 g de sucre glace

## INSTRUCTIONS

- Dans un bol, verser la farine, le mélange d'épices et le sel.
- Peler et écraser les bananes dans un grand saladier à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que les bananes soient complètement réduites en purée. Ajouter le sucre, l'huile, les œufs et l'extrait aux bananes avec un fouet pour incorporer le tout.
- Ajouter progressivement les ingrédients secs aux bananes en continuant à fouetter pour tout mélanger.
- Enlever la plaque de cuisson du panier. Préchauffer l'appareil en sélectionnant BAKE, régler la température sur 160 °C et la durée sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- Une fois l'appareil préchauffé, retirer le panier et le badigeonner généreusement d'huile ou le vaporiser avec de l'huile de cuisson en spray. Placer un disque de papier de cuisson de 20 cm de diamètre dans le fond du panier, verser la pâte par-dessus, puis remettre le panier dans l'appareil.
- Sélectionner BAKE, régler la température sur 160 °C et régler la durée de cuisson sur 35 minutes.
- Au bout de 30 minutes, vérifier que le gâteau est cuit. Si besoin, cuire jusqu'à 5 minutes de plus, jusqu'à ce que le cœur soit complètement cuit.
- Lorsque la cuisson est terminée, retirer le panier et le laisser refroidir sur une grille pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, retourner délicatement le gâteau et laisser refroidir complètement.
- Dans un bol, mélanger les ingrédients du glaçage et étaler uniformément sur le dessus du gâteau. Couper et servir.

**CONSEIL** Décorez le dessus avec des cerneaux de noix en morceaux.

**NINJA**<sup>®</sup>

**Pour toute question ou pour enregistrer votre produit,  
rendez-vous sur le site Internet [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)**