

80 RECETTES AIR FRYER PAR THÉMATIQUES

Cuisine saine, gourmande et rapide pour toute la famille

Offert par Fou 2 Food



Table des Matières Détaillée

Table des Matières Détaillée

Introduction	3
Guide d'utilisation de l'Air Fryer	4

CHAPITRE 1 : HEALTHY & DIÉTÉTIQUE

20 recettes légères, riches en légumes et pauvres en matières grasses

1. Brocolis Vapeur aux Épices Orientales	6
2. Saumon Grillé aux Herbes de Provence	7
3. Courgettes Gratinées Light	8
4. Chou-fleur Rôti au Curcuma	9
5. Frites de Patates Douces aux Épices	10
6. Tofu Mariné aux Légumes Croquants	11
7. Salade de Quinoa aux Légumes Grillés	12
8. Asperges Croquantes à l'Ail	13
9. Champignons Farcis aux Herbes	14
10. Aubergines Méditerranéennes	15
11. Poivrons Farcis aux Légumes	16
12. Crevettes Marinées au Citron	17
13. Ratatouille Provençale Express	18
14. Galettes de Quinoa aux Légumes	19
15. Dorade aux Épices Douces	20
16. Chips de Betteraves et Panais	21
17. Filet de Cabillaud aux Tomates Cerises	22
18. Tempeh Grillé Sauce Tahini	23
19. Steak de Lentilles aux Épices	24
20. Calamar Grillé Façon Méditerranéenne	25

CHAPITRE 2 : SPÉCIAL ENFANTS

15 recettes adaptées aux goûts des enfants, ludiques et nutritives

21. Nuggets de Poulet Maison	26
22. Mini Pizzas sur Pain Pita	27
23. Croquettes de Fromage Fondant	28
24. Bâtonnets de Mozzarella Panés	29
25. Mini Burgers de Bœuf	30
26. Fish Fingers Maison	31
27. Légumes en Forme d'Animaux	32
28. Muffins Salés au Jambon-Fromage	33
29. Hot-Dogs Croustillants	34
30. Cookies Salés au Parmesan	35
31. Wraps Colorés aux Légumes	36
32. Mini Quiches Rigolotes	37
33. Galettes de Pommes de Terre Souriantes	38
34. Chips de Pommes à la Cannelle	39
35. Frites de Légumes Colorées	40

CHAPITRE 3 : COMFORT FOOD

15 recettes réconfortantes et généreuses pour se faire plaisir

36. Mac and Cheese Ultra Croustillant	41
37. Gratin Dauphinois Traditionnel	42
38. Lasagnes Végétariennes	43
39. Pain de Viande Farci au Fromage	44
40. Hachis Parmentier Revisité	45
41. Quiche Lorraine Traditionnelle	46
42. Croque-Monsieur Géant	47
43. Tarte à l'Oignon Caramélisée	48
44. Côtes Levées Caramélisées	49
45. Poulet Rôti aux Herbes	50
46. Gratin de Pâtes au Jambon	51
47. Moussaka Express	52
48. Carbonara aux Lardons	53
49. Parmentier de Canard	54
50. Bœuf Bourguignon Express	55

CHAPITRE 4 : APÉRITIFS & TAPAS

12 recettes de petites bouchées pour l'apéritif et les moments de partage

51. Croquettes de Jambon Ibérique	56
52. Samosas aux Légumes Épicés	57
53. Beignets de Crevettes Tempura	58
54. Arancini au Risotto	59
55. Bruschetta Tomate-Basilic Revisitée	60
56. Accras de Morue	61
57. Feuilletés au Saumon Fumé	62
58. Croustilles au Fromage	63
59. Boulettes Cocktail BBQ	64
60. Toasts au Chèvre et Miel	65
61. Chips de Légumes Maison	66
62. Rillettes de Sardines Maison	67

CHAPITRE 5 : PLATS DU MONDE

10 recettes aux saveurs internationales adaptées à l'air fryer

63. Falafel Libanais Authentique	68
64. Empanadas Sud-Américaines	69
65. Tempura de Légumes Japonaise	70
66. Nems Vietnamiens aux Légumes	71
67. Gyozas Chinois au Porc	72
68. Fish and Chips à l'Anglaise	73
69. Tacos Mexicains au Poulet	74
70. Curry Thaï au Poulet Express	75
71. Moussaka Grecque Individuelle	76
72. Dolmas (Feuilles de Vigne Farcies)	77

CHAPITRE 6 : DESSERTS & SUCRÉS

8 recettes de desserts gourmands et petites douceurs sucrées

73. Donuts Glacés au Chocolat	78
74. Churros Espagnols à la Cannelle	79
75. Beignets aux Pommes Caramélisées	80
76. Cookies Moelleux Pépites Chocolat	81
77. Madeleines à la Vanille	82
78. Crumble Poires-Amandes	83
79. Pain Perdu Brioche aux Fruits Rouges	84
80. Muffins Banane-Chocolat Healthy	85

Index des recettes par ingrédients	86
--	----

Introduction

L'air fryer révolutionne notre façon de cuisiner ! Cet appareil génial permet de préparer des plats croustillants et savoureux avec jusqu'à 75% de matières grasses en moins par rapport à la friture traditionnelle.

Guide d'utilisation de l'Air Fryer

L'air fryer utilise la circulation d'air chaud à haute vitesse pour cuire les aliments. Cette technologie permet d'obtenir une texture croustillante similaire à la friture, mais avec très peu ou pas d'huile.

Conseils essentiels

- Préchauffez toujours votre air fryer 3-5 minutes
- Ne surchargez pas le panier
- Retournez les aliments à mi-cuisson
- Surveillez la cuisson régulièrement

CHAPITRE 1 : HEALTHY & DIÉTÉTIQUE

20 recettes légères, riches en légumes et pauvres en matières grasses

1. Brocolis Vapeur aux Épices Orientales

 Temps : 5 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 500g de brocolis frais
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de curcuma
- 1 c.à.c de cumin
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel, poivre
- Graines de sésame (optionnel)

Préparation

1. Lavez et découpez les brocolis en bouquets uniformes
2. Mélangez l'huile avec les épices et l'ail
3. Enrobez légèrement les brocolis du mélange d'épices
4. Disposez dans le panier de l'air fryer
5. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes en remuant à mi-cuisson
6. Parsemez de graines de sésame avant de servir

Astuce du chef

Pour des brocolis extra-croquants, ajoutez 2 minutes de cuisson à 200°C en fin de programme.

2. Saumon Grillé aux Herbes de Provence

 Temps : 5 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 4 pavés de saumon (150g chacun)
- 2 c.à.s d'herbes de Provence
- 1 citron (jus et zeste)
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélangez herbes, jus de citron, zeste, ail et huile

2. Laissez mariner les pavés 15 minutes dans ce mélange
 3. Disposez sur papier sulfurisé dans l'air fryer
 4. Cuisson : 160°C pendant 10 minutes
 5. Vérifiez la cuisson avec une fourchette
-
-

3. Courgettes Gratinées Light

 Temps : 10 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Facile



Ingrédients

- 3 grosses courgettes
- 100g de fromage blanc 0%
- 50g de parmesan râpé
- 2 œufs
- Herbes de Provence
- Sel, poivre, muscade

Préparation

1. Coupez les courgettes en rondelles épaisses
 2. Mélangez fromage blanc, œufs, parmesan et épices
 3. Disposez les courgettes dans un moule adapté
 4. Recouvrez du mélange au fromage blanc
 5. Cuisson : 180°C pendant 15 minutes
-
-

4. Chou-fleur Rôti au Curcuma

 Temps : 8 min prep + 18 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 1 chou-fleur entier
- 2 c.à.s d'huile de coco
- 2 c.à.c de curcuma
- 1 c.à.c de gingembre en poudre
- 1 c.à.c de coriandre moulue
- Sel, poivre

Préparation

1. Détaillez le chou-fleur en bouquets
 2. Faites fondre l'huile de coco et mélangez avec les épices
 3. Enrobez le chou-fleur du mélange
 4. Cuisson : 190°C pendant 18 minutes en remuant toutes les 6 minutes
-
-

5. Frites de Patates Douces aux Épices

 Temps : 15 min prep + 20 min cuisson |  4 portions |  Facile




Ingrédients

- 600g de patates douces
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de paprika fumé
- 1/2 c.à.c de piment de Cayenne
- Sel, poivre

Préparation

1. Épluchez et coupez en frites régulières
 2. Trempez 30 minutes dans l'eau froide, puis séchez
 3. Mélangez huile et épices, enrobez les frites
 4. Cuisson : 200°C pendant 20 minutes en remuant à mi-cuisson
-
-

6. Tofu Mariné aux Légumes Croquants

 Temps : 20 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 400g de tofu ferme
- 2 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de miel
- 1 c.à.s d'huile de sésame
- 200g de brocolis
- 1 poivron rouge
- 100g de pois gourmands

Préparation

1. Coupez le tofu en cubes et marinez 15 minutes
 2. Préparez les légumes en morceaux uniformes
 3. Disposez tofu et légumes dans l'air fryer
 4. Cuisson : 180°C pendant 15 minutes en remuant à mi-parcours
-
-

7. Salade de Quinoa aux Légumes Grillés

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 200g de quinoa cuit
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 poivron jaune
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de jus de citron
- Herbes fraîches

Préparation

1. Coupez les légumes en dés de 2cm
 2. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive
 3. Cuisson : 190°C pendant 12 minutes en remuant à mi-cuisson
 4. Mélangez avec le quinoa froid
 5. Assaisonnez avec citron et herbes
-
-

8. Asperges Croquantes à l'Ail

 Temps : 5 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Facile


Ingrédients

- 500g d'asperges vertes
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 30g de parmesan râpé
- Sel, poivre noir

Préparation

1. Parez les asperges en cassant la base ligneuse
 2. Mélangez huile d'olive et ail émincé
 3. Enrobez les asperges du mélange
 4. Cuisson : 180°C pendant 8 minutes
 5. Parsemez de parmesan avant de servir
-

9. Champignons Farcis aux Herbes

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 8 gros champignons de Paris
- 100g de fromage de chèvre
- 50g de chapelure complète
- 2 c.à.s de persil haché
- 1 c.à.s de ciboulette
- 1 œuf

Préparation

1. Évidez les champignons en gardant les pieds
 2. Hachez finement les pieds de champignons
 3. Mélangez chèvre, chapelure, herbes, œuf et pieds hachés
 4. Farcissez les chapeaux
 5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
-

10. Aubergines Méditerranéennes

 Temps : 10 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients




- 2 aubergines moyennes
- 300g de tomates cerises
- 2 gousses d'ail émincées
- Basilic frais
- 3 c.à.s d'huile d'olive

- 100g de mozzarella light

Préparation

1. Coupez les aubergines en tranches de 1cm
 2. Disposez aubergines et tomates cerises
 3. Parsemez d'ail et arrosez d'huile d'olive
 4. Cuisson : 185°C pendant 15 minutes
 5. Ajoutez basilic et mozzarella en fin de cuisson
-

11. Poivrons Farcis aux Légumes

 Temps : 20 min prep + 18 min cuisson |  4 portions |  Moyen




Ingrédients

- 4 poivrons colorés
- 200g de riz complet cuit
- 1 oignon haché
- 2 tomates en dés
- 100g de courgette en dés
- 2 c.à.s d'herbes de Provence

Préparation

1. Évidez les poivrons en gardant le chapeau
 2. Faites revenir oignon et légumes à la poêle
 3. Mélangez avec le riz et les herbes
 4. Farcissez les poivrons
 5. Cuisson : 180°C pendant 18 minutes
-

12. Crevettes Marinées au Citron

 Temps : 10 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 400g de crevettes décortiquées
- 2 citrons (jus et zeste)
- 2 gousses d'ail hachées

- 2 c.à.s de persil haché
- 1 c.à.c de paprika
- 2 c.à.s d'huile d'olive

Préparation

1. Mélangez citron, ail, persil, paprika et huile
 2. Marinez les crevettes 15 minutes
 3. Disposez dans le panier de l'air fryer
 4. Cuisson : 180°C pendant 8 minutes en remuant à mi-cuisson
-

13. Ratatouille Provençale Express

 Temps : 15 min prep + 20 min cuisson |  6 portions |  Facile

Ingrédients

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 tomates
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Herbes de Provence

Préparation

1. Coupez tous les légumes en dés de 2cm
 2. Mélangez avec ail haché et herbes
 3. Arrosez d'huile d'olive
 4. Cuisson : 180°C pendant 20 minutes en remuant toutes les 7 minutes
-

14. Galettes de Quinoa aux Légumes

 Temps : 20 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients




- 200g de quinoa cuit
- 1 œuf battu

- 100g de légumes râpés
- 50g de flocons d'avoine
- 1 c.à.c de cumin
- 1 c.à.c de coriandre moulue

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients
 2. Formez 8 galettes avec les mains
 3. Disposez sur papier sulfurisé
 4. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes en retournant à mi-cuisson
-
-

15. Dorade aux Épices Douces

 Temps : 8 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Facile




Ingrédients

- 4 filets de dorade
- 1 c.à.c de ras-el-hanout
- 1 citron confit haché
- 2 c.à.s de coriandre fraîche
- 2 c.à.s d'huile d'olive

Préparation

1. Assaisonnez les filets avec le ras-el-hanout
 2. Disposez sur papier sulfurisé
 3. Parsemez de citron confit et coriandre
 4. Cuisson : 170°C pendant 12 minutes
-
-

16. Chips de Betteraves et Panais

 Temps : 10 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 2 betteraves crues
- 2 panais
- Huile d'olive en spray
- Sel de mer

- Thym séché

Préparation

1. Tranchez finement à la mandoline (2mm)
 2. Vaporisez légèrement d'huile
 3. Saupoudrez de sel et thym
 4. Cuisson : 160°C pendant 15 minutes en remuant toutes les 5 minutes
-

17. Filet de Cabillaud aux Tomates Cerises

 Temps : 8 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Facile




Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 250g de tomates cerises
- 2 c.à.s de basilic frais
- 2 gousses d'ail
- 50g d'olives noires
- Huile d'olive

Préparation

1. Disposez poisson et tomates dans l'air fryer
 2. Ajoutez ail émincé et olives
 3. Arrosez d'un filet d'huile d'olive
 4. Cuisson : 175°C pendant 10 minutes
 5. Parsemez de basilic avant de servir
-

18. Tempeh Grillé Sauce Tahini

 Temps : 15 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients




- 300g de tempeh
- 2 c.à.s de tahini
- 1 citron (jus)
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c de miel

- 200g de légumes verts
- Graines de sésame

Préparation

1. Coupez le tempeh en tranches
 2. Préparez la sauce tahini-citron-ail-miel
 3. Marinez le tempeh 10 minutes
 4. Cuisson avec légumes : 180°C pendant 10 minutes
 5. Servez avec graines de sésame
-

19. Steak de Lentilles aux Épices

 Temps : 25 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Difficile

Ingrédients

- 200g de lentilles corail cuites
- 1 œuf
- 50g de farine de pois chiche
- 1 c.à.c de curry
- 1 c.à.c de cumin
- 1 c.à.c de coriandre moulue

Préparation

1. Mixez grossièrement les lentilles
 2. Mélangez avec œuf, farine et épices
 3. Formez 4 steaks
 4. Cuisson : 185°C pendant 15 minutes en retournant à mi-cuisson
-

20. Calamar Grillé Façon Méditerranéenne

 Temps : 10 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 400g d'anneaux de calamar
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s de persil

- 1 citron
- 1 pincée de piment d'Espelette




Préparation

1. Marinez les calamars 15 minutes
 2. Disposez dans l'air fryer
 3. Cuisson : 200°C pendant 8 minutes en remuant à mi-cuisson
 4. Servez avec quartiers de citron
-
-

CHAPITRE 2 : SPÉCIAL ENFANTS

15 recettes adaptées aux goûts des enfants, ludiques et nutritives

21. Nuggets de Poulet Maison

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 500g de filets de poulet
- 80g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 2 c.à.c de paprika fumé
- 1 c.à.s de moutarde douce
- Sel, poivre




Préparation

1. Coupez le poulet en morceaux égaux
2. Mixez les flocons d'avoine pour faire de la chapelure
3. Battez les œufs avec moutarde et épices
4. Trempez les morceaux dans l'œuf puis dans la chapelure
5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes en retournant à mi-cuisson

Astuce du chef

Préparez une double portion et congelez la moitié pour les repas pressés !

22. Mini Pizzas sur Pain Pita

 Temps : 10 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 4 pains pita
- 150g de sauce tomate
- 200g de mozzarella râpée
- 100g de jambon en dés
- Champignons de Paris
- Olives noires (optionnel)

Préparation

1. Étalez la sauce tomate sur les pitas
2. Répartissez la mozzarella

3. Ajoutez jambon, champignons selon les goûts




4. Cuisson : 180°C pendant 8 minutes

5. Surveillez que le fromage soit doré

Astuce du chef

Laissez les enfants créer leurs propres visages avec les ingrédients !

23. Croquettes de Fromage Fondant

 Temps : 20 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 200g de fromage à pâte dure râpé
- 2 œufs
- 100g de farine
- 150g de chapelure fine
- Huile en spray
- Poivre

Préparation

1. Mélangez fromage râpé avec 1 œuf
 2. Formez 12 boulettes avec les mains
 3. Passez dans farine, œuf battu, puis chapelure
 4. Vaporisez d'huile
 5. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes
-

24. Bâtonnets de Mozzarella Panés

 Temps : 15 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 300g de mozzarella en bâtonnets
- 100g de farine
- 2 œufs battus
- 150g de chapelure fine
- Huile en spray

Préparation

1. Congelez les bâtonnets 30 minutes
2. Passez dans farine, œuf battu, chapelure
3. Vaporisez d'huile
4. Cuisson : 180°C pendant 8 minutes sans retourner
5. Servez immédiatement

Astuce du chef

La congélation évite que le fromage fonde trop vite.

25. Mini Burgers de Bœuf

 Temps : 15 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 400g de bœuf haché
- 8 petits pains à burger
- 8 tranches de fromage
- Salade, tomate
- Ketchup, moutarde douce
- Sel, poivre

Préparation

1. Formez 8 mini steaks assaisonnés
 2. Cuisson : 190°C pendant 10 minutes en retournant à 6 min
 3. Chauffez les pains 2 minutes
 4. Assemblez les burgers avec les enfants
 5. Laissez chacun choisir ses garnitures
-

26. Fish Fingers Maison

 Temps : 15 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients



- 400g de filets de poisson blanc
- 100g de flocons de maïs écrasés

- 2 œufs
- 50g de farine
- Sel, poivre

Préparation

1. Coupez le poisson en bâtonnets
 2. Panez avec farine, œuf et flocons écrasés
 3. Disposez dans l'air fryer
 4. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes
 5. Retournez à mi-cuisson
-
-

27. Légumes en Forme d'Animaux

 Temps : 20 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- Carottes, courgettes, pommes de terre
- Emporte-pièces formes animaux
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel

Préparation

1. Découpez les légumes avec les emporte-pièces
2. Badigeonnez légèrement d'huile
3. Saupoudrez d'herbes et sel
4. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
5. Surveillez la coloration

Astuce du chef

Organisez un concours du plus bel animal en légumes !

28. Muffins Salés au Jambon-Fromage

 Temps : 15 min prep + 15 min cuisson |  6 muffins |  Facile




Ingrédients

- 200g de farine
- 3 œufs
- 150ml de lait
- 100g de jambon en dés
- 100g d'emmental râpé
- 1 sachet de levure chimique

Préparation

1. Mélangez farine et levure dans un saladier
 2. Battez œufs et lait dans un autre récipient
 3. Incorporez le mélange liquide à la farine
 4. Ajoutez jambon et fromage
 5. Répartissez dans moules à muffins
 6. Cuisson : 160°C pendant 15 minutes
-
-

29. Hot-Dogs Croustillants

 Temps : 5 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 4 saucisses de qualité
- 4 pains à hot-dog
- Fromage râpé
- Moutarde douce, ketchup
- Cornichons (optionnel)

Préparation

1. Incisez légèrement les saucisses en diagonale
 2. Cuisson : 180°C pendant 8 minutes
 3. Chauffez les pains 2 minutes à la fin
 4. Garnissez avec fromage fondu
 5. Servez avec condiments au choix
-
-

30. Cookies Salés au Parmesan

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  20 cookies |  Facile




Ingrédients

- 150g de farine
- 100g de beurre mou
- 80g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- Poivre

Préparation

1. Mélangez farine, beurre et parmesan
 2. Ajoutez œuf, herbes et poivre
 3. Formez une boule de pâte
 4. Étalez et découpez des petits cookies
 5. Cuisson : 160°C pendant 12 minutes
 6. Laissez refroidir avant de déguster
-

31. Wraps Colorés aux Légumes

 Temps : 15 min prep + 5 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 4 tortillas de blé
- Poivrons colorés
- 100g de fromage frais
- 1 avocat mûr
- Tomates cerises
- Jambon de dinde
- Salade

Préparation

1. Garnissez les tortillas de fromage frais
2. Ajoutez légumes coupés finement et jambon
3. Roulez serré et coupez en tranches
4. Fixez avec cure-dents

5. Dorage : 180°C pendant 5 minutes

32. Mini Quiches Rigolotes

 Temps : 20 min prep + 15 min cuisson |  8 mini quiches |  Moyen




Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 200ml de crème liquide
- 100g de jambon
- 100g de fromage râpé
- Légumes colorés pour décorer

Préparation

1. Foncez des petits moules avec la pâte
 2. Battez œufs et crème
 3. Ajoutez jambon et fromage
 4. Versez dans les moules
 5. Décorez avec légumes
 6. Cuisson : 170°C pendant 15 minutes
-
-

33. Galettes de Pommes de Terre Souriantes

 Temps : 20 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients


- 600g de pommes de terre
- 1 œuf
- 2 c.à.s de farine
- 50g de fromage râpé
- Ciboulette
- Sel, poivre

Préparation

1. Râpez et essorez les pommes de terre
2. Mélangez avec œuf, farine et fromage

3. Formez des galettes avec des 'visages'
 4. Utilisez grains de maïs pour les yeux
 5. Cuisson : 180°C pendant 15 minutes
-
-

34. Chips de Pommes à la Cannelle

 Temps : 10 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 3 pommes (variété croquante)
- 1 c.à.c de cannelle
- 1 c.à.s de sucre (optionnel)

Préparation

1. Tranchez finement les pommes à la mandoline
 2. Disposez sur le plateau de l'air fryer
 3. Saupoudrez de cannelle
 4. Cuisson : 130°C pendant 12 minutes
 5. Retournez à mi-cuisson
 6. Laissez refroidir pour qu'elles deviennent croustillantes
-
-

35. Frites de Légumes Colorées

 Temps : 15 min prep + 18 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 2 carottes
- 2 panais
- 1 patate douce
- 1 betterave
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, herbes de Provence

Préparation

1. Coupez tous les légumes en bâtonnets de même taille
2. Mélangez avec huile, sel et herbes

3. Disposez dans l'air fryer sans surcharger

4. Cuisson : 190°C pendant 18 minutes

5. Remuez toutes les 6 minutes

Astuce du chef

Servez dans des cornets en papier pour l'effet 'frites du marché' !

CHAPITRE 3 : COMFORT FOOD

15 recettes réconfortantes et généreuses pour se faire plaisir

36. Mac and Cheese Ultra Croustillant

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 300g de macaronis cuits
- 200g de cheddar râpé
- 100g de mozzarella
- 250ml de crème liquide
- 2 œufs
- 50g de chapelure
- Muscade, poivre

Préparation

1. Mélangez pâtes, fromages, crème et œufs battus
2. Versez dans un moule adapté à l'air fryer
3. Parsemez de chapelure
4. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
5. Laissez gratiner jusqu'à coloration dorée

Astuce du chef

Ajoutez une pincée de muscade pour relever le goût !

37. Gratin Dauphinois Traditionnel

 Temps : 20 min prep + 35 min cuisson |  6 portions |  Moyen

Ingrédients

- 1kg de pommes de terre
- 400ml de crème liquide
- 200ml de lait
- 2 gousses d'ail
- 100g de gruyère râpé
- Muscade, sel, poivre
- Beurre

Préparation

1. Tranchez finement les pommes de terre à la mandoline

2. Frottez le plat avec l'ail et beurrez
 3. Disposez les pommes de terre en couches
 4. Mélangez crème, lait, sel, poivre et muscade
 5. Versez sur les pommes de terre
 6. Parsemez de gruyère
 7. Cuisson : 180°C pendant 35 minutes
-
-

38. Lasagnes Végétariennes

 Temps : 25 min prep + 20 min cuisson |  6 portions |  Difficile




Ingrédients

- 12 pâtes à lasagne
- 400g d'épinards frais
- 300g de ricotta
- 500ml de sauce tomate
- 200g de mozzarella
- 100g de parmesan
- Basilic frais

Préparation

1. Blanchissez les épinards et essorez
 2. Mélangez ricotta avec épinards
 3. Dans un plat : pâtes, épinards-ricotta, sauce tomate
 4. Alternez les couches
 5. Terminez par mozzarella et parmesan
 6. Cuisson : 180°C pendant 20 minutes
-
-

39. Pain de Viande Farci au Fromage

 Temps : 20 min prep + 25 min cuisson |  6 portions |  Moyen

Ingrédients


- 600g de viande hachée mélangée

- 100g de fromage en dés
- 1 œuf
- 50g de chapelure
- 1 oignon haché
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélangez viande, œuf, chapelure et oignon
 2. Étalez la moitié de la viande
 3. Placez le fromage au centre
 4. Recouvrez avec le reste de viande
 5. Formez un pain et placez dans un moule
 6. Cuisson : 180°C pendant 25 minutes
-

40. Hachis Parmentier Revisité

 Temps : 30 min prep + 15 min cuisson |  6 portions |  Moyen

Ingrédients




- 500g de viande hachée
- 800g de pommes de terre
- 1 oignon
- 2 carottes
- 100ml de vin rouge
- Fromage râpé
- Beurre, lait

Préparation

1. Cuissez et écrasez les pommes de terre avec beurre et lait
2. Faites revenir viande, oignon et carottes
3. Ajoutez le vin rouge et laissez réduire
4. Disposez la viande dans le fond du plat
5. Recouvrez de purée
6. Parsemez de fromage

7. Cuisson : 190°C pendant 15 minutes

41. Quiche Lorraine Traditionnelle

 Temps : 15 min prep + 25 min cuisson |  6 portions |  Moyen

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 200g de lardons
- 4 œufs
- 300ml de crème liquide
- 100g de gruyère râpé
- Muscade, poivre

Préparation

1. Foncez la pâte dans un moule
 2. Faites revenir les lardons
 3. Disposez lardons et fromage sur la pâte
 4. Battez œufs, crème, muscade et poivre
 5. Versez l'appareil sur la garniture
 6. Cuisson : 170°C pendant 25 minutes
-
-

42. Croque-Monsieur Géant

 Temps : 10 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients




- 8 tranches de pain de mie
- 4 tranches de jambon
- 200g de béchamel
- 150g de gruyère râpé
- Beurre
- Muscade

Préparation

1. Beurrez les tranches de pain
2. Montez les sandwiches : pain, jambon, béchamel

3. Disposez dans l'air fryer
 4. Recouvrez de béchamel et gruyère
 5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
 6. Surveillez la coloration
-
-

43. Tarte à l'Oignon Caramélisée

 Temps : 30 min prep + 20 min cuisson |  6 portions |  Moyen




Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 6 gros oignons
- 3 œufs
- 200ml de crème liquide
- Thym frais
- Beurre
- Sel, poivre

Préparation

1. Émincez et caramélisez lentement les oignons avec thym
 2. Foncez la pâte dans le moule
 3. Battez œufs et crème
 4. Disposez oignons sur la pâte
 5. Versez l'appareil
 6. Cuisson : 170°C pendant 20 minutes
-
-

44. Côtes Levées Caramélisées

 Temps : 10 min prep + 25 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients




- 800g de côtes levées
- 3 c.à.s de miel
- 2 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail

- Gingembre frais
- Graines de sésame

Préparation

1. Mélangez miel, sauce soja, vinaigre, ail et gingembre
 2. Enrobez les côtes de cette marinade
 3. Laissez mariner 15 minutes
 4. Cuisson : 180°C pendant 25 minutes
 5. Retournez à mi-cuisson
 6. Parsemez de sésame avant de servir
-
-

45. Poulet Rôti aux Herbes

 Temps : 15 min prep + 30 min cuisson |  4 portions |  Moyen




Ingrédients

- 1 poulet découpé en morceaux
- Herbes de Provence
- 2 citrons
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Légumes de saison (courgettes, tomates)

Préparation

1. Marinez le poulet avec herbes, citron et ail
 2. Laissez reposer 30 minutes
 3. Disposez avec légumes dans l'air fryer
 4. Arrosez d'huile d'olive
 5. Cuisson : 180°C pendant 30 minutes
 6. Retournez à mi-cuisson
-
-

46. Gratin de Pâtes au Jambon

 Temps : 15 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Facile


Ingrédients

- 300g de penne cuites
- 150g de jambon en dés
- 250ml de crème liquide
- 150g de fromage râpé
- Muscade
- Persil

Préparation

1. Mélangez pâtes, jambon et crème
 2. Assaisonnez avec muscade et persil
 3. Versez dans un plat adapté
 4. Parsemez généreusement de fromage
 5. Cuisson : 180°C pendant 15 minutes
-
-

47. Moussaka Express

 Temps : 25 min prep + 20 min cuisson |  6 portions |  Moyen




Ingrédients

- 2 aubergines
- 400g de viande hachée d'agneau
- 500ml de sauce tomate
- 300ml de béchamel
- 100g de parmesan
- Origan
- Huile d'olive

Préparation

1. Tranchez et grillez les aubergines à l'air fryer 8 min
 2. Cuissez la viande avec origan et sauce tomate
 3. Montez en couches : aubergines, viande, béchamel
 4. Parsemez de parmesan
 5. Cuisson : 180°C pendant 20 minutes
-
-

48. Carbonara aux Lardons

 Temps : 15 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 300g de tagliatelles cuites
- 150g de lardons
- 3 œufs
- 100g de parmesan râpé
- 100ml de crème liquide (optionnel)
- Poivre noir

Préparation

1. Faites dorer les lardons dans l'air fryer 5 min
 2. Mélangez œufs, parmesan et poivre
 3. Incorporez aux pâtes encore chaudes
 4. Ajoutez les lardons
 5. Réchauffage final : 160°C pendant 5 minutes
-

49. Parmentier de Canard

 Temps : 25 min prep + 18 min cuisson |  6 portions |  Difficile

Ingrédients

- 400g de confit de canard effiloché
- 800g de pommes de terre
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Persil, thym
- Beurre, lait

Préparation

1. Préparez une purée onctueuse avec les pommes de terre
2. Émincez échalotes et ail
3. Mélangez canard, échalotes et herbes
4. Montez en couches dans le plat
5. Cuisson : 190°C pendant 18 minutes

50. Bœuf Bourguignon Express

 Temps : 20 min prep + 25 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 600g de bœuf à mijoter en cubes
- 250ml de vin rouge
- 200g de champignons
- 100g de lardons
- 2 oignons
- 2 carottes
- Bouquet garni




Préparation

1. Saisissez la viande dans l'air fryer 8 min à 200°C
 2. Ajoutez légumes et lardons
 3. Versez le vin rouge
 4. Ajoutez bouquet garni
 5. Cuisson : 170°C pendant 25 minutes
 6. Remuez à mi-cuisson
-
-

CHAPITRE 4 : APÉRITIFS & TAPAS

12 recettes de petites bouchées pour l'apéritif et les moments de partage

51. Croquettes de Jambon Ibérique

 Temps : 20 min prep + 10 min cuisson |  20 pièces |  Moyen

Ingrédients

- 200g de jambon ibérique haché
- 300ml de lait
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 1 œuf
- Chapelure
- Huile en spray

Préparation

1. Préparez une béchamel épaisse avec beurre, farine et lait
2. Incorporez le jambon haché
3. Laissez refroidir et formez des croquettes
4. Panez dans œuf battu puis chapelure
5. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes

Astuce du chef

Réfrigérez la préparation 2h avant de former les croquettes.

52. Samosas aux Légumes Épicés

 Temps : 25 min prep + 12 min cuisson |  15 pièces |  Moyen

Ingrédients




- Feuilles de brick
- 2 pommes de terre
- 100g de petits pois
- 1 oignon
- Épices indiennes (cumin, coriandre, curcuma)
- Huile d'olive

Préparation

1. Cuisez pommes de terre et petits pois avec épices
2. Découpez les feuilles de brick en triangles

3. Garnissez et pliez en triangles
 4. Badigeonnez d'huile
 5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
-
-

53. Beignets de Crevettes Tempura

 Temps : 15 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 300g de crevettes décortiquées
- 100g de farine tempura
- 150ml d'eau glacée
- Huile en spray
- Sauce soja pour accompagner

Préparation

1. Préparez la pâte tempura avec farine et eau glacée
 2. Enrobez les crevettes de pâte
 3. Vaporisez d'huile
 4. Cuisson : 190°C pendant 8 minutes
 5. Servez immédiatement avec sauce soja
-
-

54. Arancini au Risotto

 Temps : 20 min prep + 12 min cuisson |  16 pièces |  Moyen

Ingrédients

- 300g de risotto froid
- 100g de mozzarella en dés
- 2 œufs
- Chapelure
- Huile en spray

Préparation

1. Formez des boules avec le risotto froid
2. Insérez un dé de mozzarella au centre

3. Panez dans œuf battu puis chapelure
 4. Vaporisez d'huile
 5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
-
-

55. Bruschetta Tomate-Basilic Revisitée

 Temps : 15 min prep + 6 min cuisson |  8 pièces |  Facile

Ingrédients

- 8 tranches de pain de campagne
- 4 tomates mûres
- Basilic frais
- Mozzarella di bufala
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Ail

Préparation

1. Grillez le pain dans l'air fryer 3 min
 2. Frottez avec de l'ail
 3. Concassez les tomates avec basilic
 4. Disposez sur les toasts
 5. Ajoutez mozzarella
 6. Cuisson : 180°C pendant 3 minutes supplémentaires
-
-

56. Accras de Morue

 Temps : 25 min prep + 10 min cuisson |  20 pièces |  Moyen

Ingrédients


- 200g de morue dessalée
- 150g de farine
- 1 œuf
- 200ml de lait
- 1 échalote
- Persil

- Piment (optionnel)
- Levure

Préparation

1. Effilochez la morue
 2. Préparez une pâte avec farine, œuf, lait et levure
 3. Ajoutez morue, échalote et persil hachés
 4. Formez des petites boules
 5. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes
-

57. Feuilletés au Saumon Fumé

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  12 pièces |  Facile




Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 150g de saumon fumé
- 100g de fromage frais
- Aneth frais
- Œuf pour dorer

Préparation

1. Étalez la pâte et découpez en rectangles
 2. Garnissez avec fromage frais et saumon
 3. Parsemez d'aneth
 4. Repliez et dorez à l'œuf
 5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
-

58. Cromesquis au Fromage

 Temps : 20 min prep + 8 min cuisson |  16 pièces |  Moyen

Ingrédients




- 200g de fromage à pâte dure
- 2 œufs
- 50g de beurre

- 50g de farine
- 200ml de lait
- Chapelure
- Huile en spray

Préparation

1. Préparez une béchamel épaisse
 2. Incorporez le fromage râpé
 3. Laissez refroidir et formez des bâtonnets
 4. Panez dans œuf et chapelure
 5. Cuisson : 180°C pendant 8 minutes
-
-

59. Boulettes Cocktail BBQ

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  25 pièces |  Facile




Ingrédients

- 400g de viande hachée
- 1 œuf
- Chapelure
- Sauce BBQ
- Oignon en poudre
- Paprika

Préparation

1. Mélangez viande, œuf, chapelure et épices
 2. Formez 25 petites boulettes
 3. Badigeonnez de sauce BBQ
 4. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
 5. Retournez à mi-cuisson
-
-

60. Toasts au Chèvre et Miel

 Temps : 10 min prep + 5 min cuisson |  8 pièces |  Facile

Ingrédients

- 8 tranches de pain
- 150g de fromage de chèvre
- 3 c.à.s de miel
- Noix concassées
- Thym frais

Préparation

1. Toastez légèrement le pain
 2. Tartinez de fromage de chèvre
 3. Arrosez de miel
 4. Parsemez de noix et thym
 5. Cuisson : 160°C pendant 5 minutes
-
-

61. Chips de Légumes Maison

 Temps : 15 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Facile




Ingrédients

- 1 betterave
- 1 patate douce
- 2 pommes de terre
- Huile d'olive en spray
- Sel de mer
- Herbes de Provence

Préparation

1. Tranchez finement tous les légumes
 2. Vaporisez légèrement d'huile
 3. Saupoudrez de sel et herbes
 4. Cuisson : 160°C pendant 15 minutes
 5. Remuez toutes les 5 minutes
-
-

62. Rillettes de Sardines Maison

 Temps : 15 min prep + 0 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 4 boîtes de sardines à l'huile
- 100g de beurre mou
- 1 citron
- Échalote
- Persil
- Pain grillé pour servir




Préparation

1. Égouttez et écrasez les sardines
 2. Mélangez avec beurre mou
 3. Ajoutez échalote hachée, jus de citron et persil
 4. Assaisonnez
 5. Servez avec pain grillé dans l'air fryer 3 min
-
-

CHAPITRE 5 : PLATS DU MONDE

10 recettes aux saveurs internationales adaptées à l'air fryer

63. Falafel Libanais Authentique

 Temps : 20 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 200g de pois chiches secs (trempés)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Persil, coriandre
- Cumin, coriandre moulue
- Levure chimique
- Huile en spray

Préparation

1. Mixez pois chiches, oignon, ail et herbes
 2. Ajoutez épices et levure
 3. Formez des boulettes
 4. Vaporisez d'huile
 5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
-

64. Empanadas Sud-Américaines

 Temps : 30 min prep + 15 min cuisson |  8 pièces |  Difficile

Ingrédients

- Pâte à empanadas
- 300g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 œuf dur
- Olives
- Cumin, paprika
- Œuf pour dorer

Préparation

1. Cuissez la viande avec oignon et épices
2. Ajoutez œuf dur et olives hachés
3. Garnissez les disques de pâte

4. Fermez en chaussons
 5. Dorez à l'œuf
 6. Cuisson : 180°C pendant 15 minutes
-
-

65. Tempura de Légumes Japonaise

 Temps : 15 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- Légumes variés (courgette, champignons, brocolis)
- 150g de farine tempura
- 200ml d'eau glacée
- Huile en spray
- Sauce tempura

Préparation

1. Préparez une pâte légère avec farine et eau glacée
 2. Enrobez les légumes de pâte
 3. Vaporisez d'huile
 4. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes
 5. Servez avec sauce
-
-

66. Nems Vietnamiens aux Légumes

 Temps : 25 min prep + 12 min cuisson |  12 pièces |  Moyen

Ingrédients



- Feuilles de riz
- Légumes râpés (carotte, chou)
- Champignons noirs
- Vermicelles de riz
- Menthe, coriandre
- Sauce nuoc-mam

Préparation

1. Réhydratez les feuilles de riz
2. Garnissez avec légumes et herbes

3. Roulez serré
 4. Badigeonnez d'huile
 5. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
-
-

67. Gyozas Chinois au Porc

 Temps : 30 min prep + 10 min cuisson |  20 pièces |  Difficile

Ingrédients

- Pâte à gyozas
- 300g de porc haché
- Chou chinois
- Gingembre
- Sauce soja
- Huile de sésame
- Ciboulette chinoise

Préparation

1. Mélangez viande, légumes et assaisonnements
 2. Garnissez les disques de pâte
 3. Pliez en forme de gyoza
 4. Badigeonnez d'huile
 5. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes
-
-

68. Fish and Chips à l'Anglaise

 Temps : 20 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 500g de pommes de terre
- Farine
- Bière
- Levure
- Huile en spray
- Purée de petits pois

Préparation

1. Préparez une pâte à beignet avec farine, bière et levure
 2. Coupez les pommes de terre en frites
 3. Enrobez le poisson de pâte
 4. Cuisson frites : 200°C 12 min, poisson : 190°C 8 min
 5. Servez avec purée de petits pois
-
-

69. Tacos Mexicains au Poulet

 Temps : 20 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Facile




Ingrédients

- 400g de blanc de poulet
- Tortillas de maïs
- Épices mexicaines
- Avocat
- Tomates
- Coriandre
- Crème aigre

Préparation

1. Assaisonnez et cuisez le poulet avec épices
 2. Cuisson : 180°C pendant 12 minutes
 3. Réchauffez les tortillas
 4. Garnissez avec poulet, avocat, tomates
 5. Servez avec crème et coriandre
-
-

70. Curry Thaï au Poulet Express

 Temps : 15 min prep + 15 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients




- 400g de poulet en cubes
- Pâte de curry rouge
- Lait de coco
- Légumes (aubergines thaï, poivrons)

- Basilic thaï
- Sauce poisson

Préparation

1. Enrobez le poulet de pâte de curry
 2. Ajoutez légumes et lait de coco
 3. Cuisson : 180°C pendant 15 minutes
 4. Remuez à mi-cuisson
 5. Parsemez de basilic thaï
-
-

71. Moussaka Grecque Individuelle

 Temps : 25 min prep + 18 min cuisson |  4 portions |  Moyen

Ingrédients

- 2 aubergines
- 300g d'agneau haché
- Sauce tomate
- Béchamel
- Fromage feta
- Origan
- Huile d'olive

Préparation

1. Tranchez et grillez les aubergines
 2. Cuissez l'agneau avec tomate et origan
 3. Montez en verrines individuelles
 4. Terminez par béchamel et feta
 5. Cuisson : 180°C pendant 18 minutes
-
-

72. Dolmas (Feuilles de Vigne Farcies)

 Temps : 30 min prep + 20 min cuisson |  6 portions |  Difficile

Ingrédients

- Feuilles de vigne

- 200g de riz
- 1 oignon
- Pignons de pin
- Raisins secs
- Menthe
- Aneth
- Huile d'olive

Préparation

1. Blanchissez les feuilles de vigne
 2. Préparez la farce avec riz, oignon et aromates
 3. Farcissez et roulez les feuilles
 4. Disposez serrées dans l'air fryer
 5. Cuisson : 160°C pendant 20 minutes
-
-

CHAPITRE 6 : DESSERTS & SUCRÉS

8 recettes de desserts gourmands et petites douceurs sucrées

73. Donuts Glacés au Chocolat

 Temps : 20 min prep + 8 min cuisson |  8 donuts |  Moyen

Ingrédients

- 250g de farine
- 80g de sucre
- 2 œufs
- 60ml de lait
- 50g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique
- Glaçage chocolat
- Pépites colorées




Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients secs
2. Ajoutez œufs, lait et beurre fondu
3. Pétrissez légèrement
4. Formez des donuts avec un emporte-pièce
5. Cuisson : 160°C pendant 8 minutes
6. Glacez une fois refroidis et décorez

Astuce du chef

Utilisez un moule à donuts pour une forme parfaite !

74. Churros Espagnols à la Cannelle

 Temps : 15 min prep + 10 min cuisson |  4 portions |  Moyen



Ingrédients

- 250ml d'eau
- 50g de beurre
- 150g de farine
- 2 œufs
- Sucre
- Cannelle en poudre
- Huile en spray

Préparation

1. Faites bouillir eau et beurre
 2. Ajoutez la farine d'un coup
 3. Incorporez les œufs un par un
 4. Dressez à la poche à douille
 5. Vaporisez d'huile
 6. Cuisson : 180°C pendant 10 minutes
 7. Roulez dans sucre-cannelle
-

75. Beignets aux Pommes Caramélisées

 Temps : 15 min prep + 12 min cuisson |  4 portions |  Facile

Ingrédients

- 2 pommes
- 150g de farine
- 2 œufs
- 100ml de lait
- 2 c.à.s de sucre
- 1 c.à.c de cannelle
- Beurre
- Caramel liquide


Préparation

1. Préparez une pâte à beignet
2. Tranchez les pommes finement
3. Enrobez de pâte
4. Cuisson : 170°C pendant 12 minutes
5. Servez chaud avec caramel

Astuce du chef

Choisissez des pommes fermes qui ne se délitent pas à la cuisson.

76. Cookies Moelleux Pépites Chocolat

 Temps : 15 min prep + 10 min cuisson |  12 cookies |  Facile




Ingrédients

- 200g de farine
- 100g de beurre mou
- 80g de sucre roux
- 1 œuf
- 150g de pépites de chocolat
- 1 c.à.c de levure
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mélangez beurre et sucre
 2. Ajoutez œuf puis farine et levure
 3. Incorporez les pépites de chocolat
 4. Formez des boules et aplatissez
 5. Cuisson : 160°C pendant 10 minutes
 6. Laissez refroidir sur grille
-
-

77. Madeleines à la Vanille

 Temps : 10 min prep + 12 min cuisson |  12 madeleines |  Facile

Ingrédients




- 100g de farine
- 100g de sucre
- 100g de beurre fondu
- 2 œufs
- 1 c.à.c d'extrait de vanille
- 1 c.à.c de levure
- Beurre pour moules

Préparation

1. Battez œufs et sucre
2. Ajoutez farine, levure et vanille
3. Incorporez le beurre fondu tiède

4. Versez dans moules beurrés
 5. Cuisson : 160°C pendant 12 minutes
 6. Démoulez délicatement
-
-

78. Crumble Poires-Amandes

 Temps : 15 min prep + 15 min cuisson |  6 portions |  Facile



Ingrédients

- 4 poires mûres
- 100g de farine
- 80g de beurre
- 60g de sucre
- 50g d'amandes effilées
- Cannelle
- Jus de citron

Préparation

1. Tranchez les poires et citronnez
 2. Préparez le crumble avec farine, beurre et sucre
 3. Disposez poires dans un plat
 4. Recouvrez de crumble et amandes
 5. Cuisson : 170°C pendant 15 minutes
-
-

79. Pain Perdu Brioche aux Fruits Rouges

 Temps : 10 min prep + 8 min cuisson |  4 portions |  Facile


Ingrédients

- 4 tranches de brioche
- 2 œufs
- 100ml de lait
- 2 c.à.s de sucre
- Fruits rouges
- Beurre
- Sucre glace

Préparation

1. Battez œufs, lait et sucre
 2. Trempez les tranches de brioche
 3. Beurrez légèrement
 4. Cuisson : 160°C pendant 8 minutes
 5. Retournez à mi-cuisson
 6. Servez avec fruits rouges et sucre glace
-

80. Muffins Banane-Chocolat Healthy

 Temps : 15 min prep + 15 min cuisson |  8 muffins |  Facile

Ingrédients

- 2 bananes très mûres
- 150g de farine complète
- 50g de cacao
- 2 œufs
- 100ml d'huile
- 100ml de lait végétal
- 1 c.à.c de levure
- Pépites de chocolat noir

Préparation

1. Écrasez les bananes
2. Mélangez ingrédients secs dans un saladier
3. Battez œufs, huile et lait
4. Incorporez aux ingrédients secs avec bananes
5. Ajoutez pépites de chocolat
6. Cuisson : 160°C pendant 15 minutes

Astuce du chef

Version healthy : remplacez le sucre par la douceur naturelle des bananes !

Index des Recettes par Ingrédients

LÉGUMES

- Asperges : 8. Asperges croquantes à l'ail
- Aubergines : 10. Aubergines méditerranéennes, 13. Ratatouille provençale
- Brocolis : 1. Brocolis vapeur aux épices orientales
- Champignons : 9. Champignons farcis aux herbes
- Chou-fleur : 4. Chou-fleur rôti au curcuma
- Courgettes : 3. Courgettes gratinées light, 7. Salade de quinoa aux légumes grillés
- Poivrons : 11. Poivrons farcis aux légumes

POISSONS & FRUITS DE MER

- Saumon : 2. Saumon grillé aux herbes de Provence, 57. Feuilletés au saumon fumé
- Crevettes : 12. Crevettes marinées au citron, 53. Beignets de crevettes tempura
- Cabillaud : 17. Filet de cabillaud aux tomates cerises, 68. Fish and chips
- Dorade : 15. Dorade aux épices douces
- Morue : 56. Accras de morue
- Sardines : 62. Rillettes de sardines maison

VIANDES

- Poulet : 21. Nuggets de poulet, 45. Poulet rôti aux herbes, 69. Tacos au poulet, 70. Curry thaï au poulet
- Bœuf : 25. Mini burgers, 39. Pain de viande farci, 40. Hachis parmentier, 50. Bœuf bourguignon
- Porc : 44. Côtes levées caramélisées, 67. Gyozas chinois
- Agneau : 47. Moussaka express, 71. Moussaka grecque individuelle
- Jambon : 28. Muffins jambon-fromage, 42. Croque-monsieur, 46. Gratin de pâtes, 51. Croquettes de jambon

DESSERTS

- Chocolat : 73. Donuts glacés, 76. Cookies pépites chocolat, 80. Muffins banane-chocolat
- Fruits : 75. Beignets aux pommes, 78. Crumble poires-amandes, 79. Pain perdu aux fruits rouges
- Pâtisserie : 74. Churros à la cannelle, 77. Madeleines à la vanille

Conclusion

Félicitations ! Vous voilà maintenant équipé de 80 recettes variées pour exploiter tout le potentiel de votre air fryer. De la cuisine healthy aux desserts gourmands, en passant par les plats réconfortants et les saveurs du monde, vous avez désormais toutes les clés pour régaler votre famille et vos invités.

N'hésitez pas à adapter ces recettes selon vos goûts, à expérimenter avec les épices et à créer vos propres variantes. L'air fryer offre une liberté culinaire extraordinaire tout en préservant la santé et les saveurs.

Bonne cuisine et régalez-vous !

© 2025 - 80 Recettes Air Fryer par Thématiques. Tous droits réservés. www.fou-food.fr