

## **10 Recettes Simples à Réaliser avec un Airfryer**

### **1. Frites maison**

#### **Ingrédients :**

- **4 pommes de terre moyennes (type Bintje ou Russet)**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- **Sel (au goût)**
- **Poivre ou paprika (facultatif)**

#### **Instructions :**

- 1. Lavez les pommes de terre et épluchez-les si vous préférez (la peau peut rester pour plus de croustillant).**
- 2. Coupez-les en bâtonnets réguliers d'environ 1 cm d'épaisseur.**
- 3. Dans un bol, mélangez les frites avec l'huile d'olive, le sel et les épices choisies jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.**
- 4. Disposez les frites dans le panier de l'airfryer en une seule couche, sans trop les entasser.**
- 5. Cuisez à 200°C pendant 20 minutes. Secouez le panier après 10 minutes pour une cuisson homogène.**
- 6. Vérifiez qu'elles sont dorées et croustillantes, puis servez immédiatement.**

**Astuce : Pour des frites plus légères, faites tremper les bâtonnets dans l'eau froide pendant 30 minutes avant cuisson, puis séchez-les bien avec un essuie-tout.**

---

## **2. Nuggets de poulet**

### **Ingrédients :**

- **300 g de nuggets surgelés (ou 2 escalopes de poulet, 1 œuf, 50 g de chapelure, sel)**
- **Sauce au choix (ketchup, moutarde, mayonnaise...)**

### **Instructions :**

- 1. Pour des nuggets surgelés : placez-les directement dans le panier de l'airfryer.**
- 2. Cuisez à 180°C pendant 10-12 minutes, en les retournant à mi-parcours pour qu'ils dorent uniformément.**
- 3. Pour une version maison : coupez le poulet en morceaux, trempez-les dans l'œuf battu avec une pincée de sel, puis enrobez-les de chapelure.**
- 4. Cuisez les nuggets maison à 180°C pendant 12-15 minutes, en vérifiant qu'ils soient bien cuits à cœur.**
- 5. Servez chaud avec la sauce de votre choix.**

**Astuce : Ajoutez une pincée de curry ou de paprika dans la chapelure pour une touche de saveur supplémentaire.**

---

### **3. Légumes rôtis**

#### **Ingrédients :**

- **2 courgettes, 2 carottes ou 1 poivron (ou un mélange de légumes au choix)**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**
- **Herbes séchées (thym, romarin ou origan, facultatif)**

#### **Instructions :**

- 1. Lavez les légumes et coupez-les en morceaux de taille égale (environ 2-3 cm).**
- 2. Dans un bol, mélangez les légumes avec l'huile, le sel, le poivre et les herbes.**
- 3. Disposez-les dans le panier de l'airfryer en une couche uniforme, sans trop les superposer.**
- 4. Cuisez à 180°C pendant 15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une texture homogène.**
- 5. Vérifiez que les légumes sont tendres et légèrement caramélisés, puis servez chaud.**

**Astuce : Essayez avec du brocoli ou du chou-fleur pour varier les plaisirs !**

---

#### **4. Œufs durs**

##### **Ingrédients :**

- **4 œufs frais (à température ambiante)**

##### **Instructions :**

- 1. Placez les œufs directement dans le panier de l'airfryer (pas besoin de les percer).**
- 2. Cuisez à 120°C pendant 15 minutes pour des œufs durs (ou 12 minutes pour un jaune plus crémeux).**
- 3. Une fois cuits, transférez-les immédiatement dans un bol d'eau froide pour stopper la cuisson.**
- 4. Écalez les œufs une fois refroidis et servez avec une pincée de sel ou en salade.**

**Astuce : Si les coquilles sont difficiles à retirer, faites-les rouler doucement sur le plan de travail avant de les peler.**

---

## **5. Ailes de poulet croustillantes**

### **Ingrédients :**

- **6-8 ailes de poulet (environ 500 g)**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuillère à café de paprika**
- **Sel et poivre (au goût)**

### **Instructions :**

- 1.Séchez les ailes avec du papier absorbant pour enlever l'excès d'humidité.**
- 2.Dans un bol, mélangez les ailes avec l'huile, le paprika, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'elles soient bien assaisonnées.**
- 3.Placez-les dans le panier de l'airfryer en une seule couche.**
- 4.Cuisez à 200°C pendant 25 minutes, en les retournant après 12-15 minutes pour une cuisson uniforme.**
- 5.Vérifiez que la peau est croustillante et dorée avant de servir.**

**Astuce : Pour une version piquante, mélangez les ailes cuites avec un peu de sauce sriracha ou buffalo.**

---

## **6. Pain grillé**

### **Ingrédients :**

- **2-4 tranches de pain (frais ou rassis, au choix)**
- **1 cuillère à café de beurre ou d'huile d'olive (facultatif)**

### **Instructions :**

- 1.Étalez une fine couche de beurre ou d'huile sur les tranches de pain si vous le souhaitez (optionnel pour un goût plus riche).**
- 2.Placez les tranches dans le panier de l'airfryer sans les superposer.**
- 3.Cuisez à 180°C pendant 3-5 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant.**
- 4.Servez immédiatement, nature ou avec une garniture (fromage, confiture...).**

**Astuce : Ajoutez une tranche de cheddar 1 minute avant la fin de la cuisson pour un grilled cheese express.**

---

## **7. Saumon grillé**

### **Ingrédients :**

- **1 filet de saumon (150-200 g)**
- **1 cuillère à café d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**
- **Jus de citron (facultatif)**

### **Instructions :**

- 1.Badigeonnez le filet de saumon avec l'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel, du poivre et un filet de jus de citron.**
- 2.Placez le saumon dans le panier de l'airfryer, côté peau vers le bas.**
- 3.Cuisez à 180°C pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre et légèrement dorée.**
- 4.Servez chaud, accompagné de légumes ou de riz.**

**Astuce : Ajoutez une pincée d'aneth ou d'ail en poudre pour rehausser le goût.**

---

## **8. Bananes caramélisées**

### **Ingrédients :**

- **2 bananes mûres**
- **1 cuillère à soupe de sucre brun ou de miel**
- **Cannelle (facultatif)**

### **Instructions :**

**1. Coupez les bananes en deux dans le sens de la longueur.**

**2. Saupoudrez-les de sucre brun ou badigeonnez-les de miel, puis ajoutez une pincée de cannelle si désiré.**

**3. Placez les bananes dans le panier, côté coupé vers le haut.**

**4. Cuisez à 160°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et caramélisées.**

**5. Servez tiède, seules ou avec une boule de glace.**

**Astuce : Ajoutez quelques noix concassées avant cuisson pour un peu de croquant.**

---

## **9. Mozzarella sticks**

### **Ingrédients :**

- **6-8 bâtonnets de mozzarella surgelés (ou fromage en bâtonnets, 1 œuf, 50 g de chapelure)**
- **Sauce marinara ou ketchup (facultatif)**

### **Instructions :**

- 1. Pour des bâtonnets surgelés : placez-les directement dans le panier de l'airfryer.**
- 2. Cuisez à 190°C pendant 6-8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que le fromage commence à fondre légèrement.**
- 3. Pour une version maison : enrobez les bâtonnets de fromage d'œuf battu, puis de chapelure, et cuisez de la même manière.**
- 4. Servez immédiatement avec une sauce pour tremper.**

**Astuce : Si vous faites une version maison, congelez les bâtonnets panés 30 minutes avant cuisson pour éviter qu'ils ne coulent.**

---

## **10. Patates douces rôties**

### **Ingrédients :**

- **1 grosse patate douce (environ 300 g)**
- **1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- **Sel et poivre**
- **1 cuillère à café de paprika (facultatif)**

### **Instructions :**

- 1. Lavez et épluchez la patate douce, puis coupez-la en cubes d'environ 2 cm.**
- 2. Dans un bol, mélangez les cubes avec l'huile, le sel, le poivre et le paprika.**
- 3. Disposez-les dans le panier de l'airfryer en une seule couche.**
- 4. Cuisez à 190°C pendant 20 minutes, en secouant à mi-parcours pour une cuisson uniforme.**
- 5. Vérifiez qu'ils sont tendres à l'intérieur et légèrement croustillants à l'extérieur avant de servir.**

**Astuce : Servez avec une sauce yaourt-ail pour un contraste frais et savoureux.**