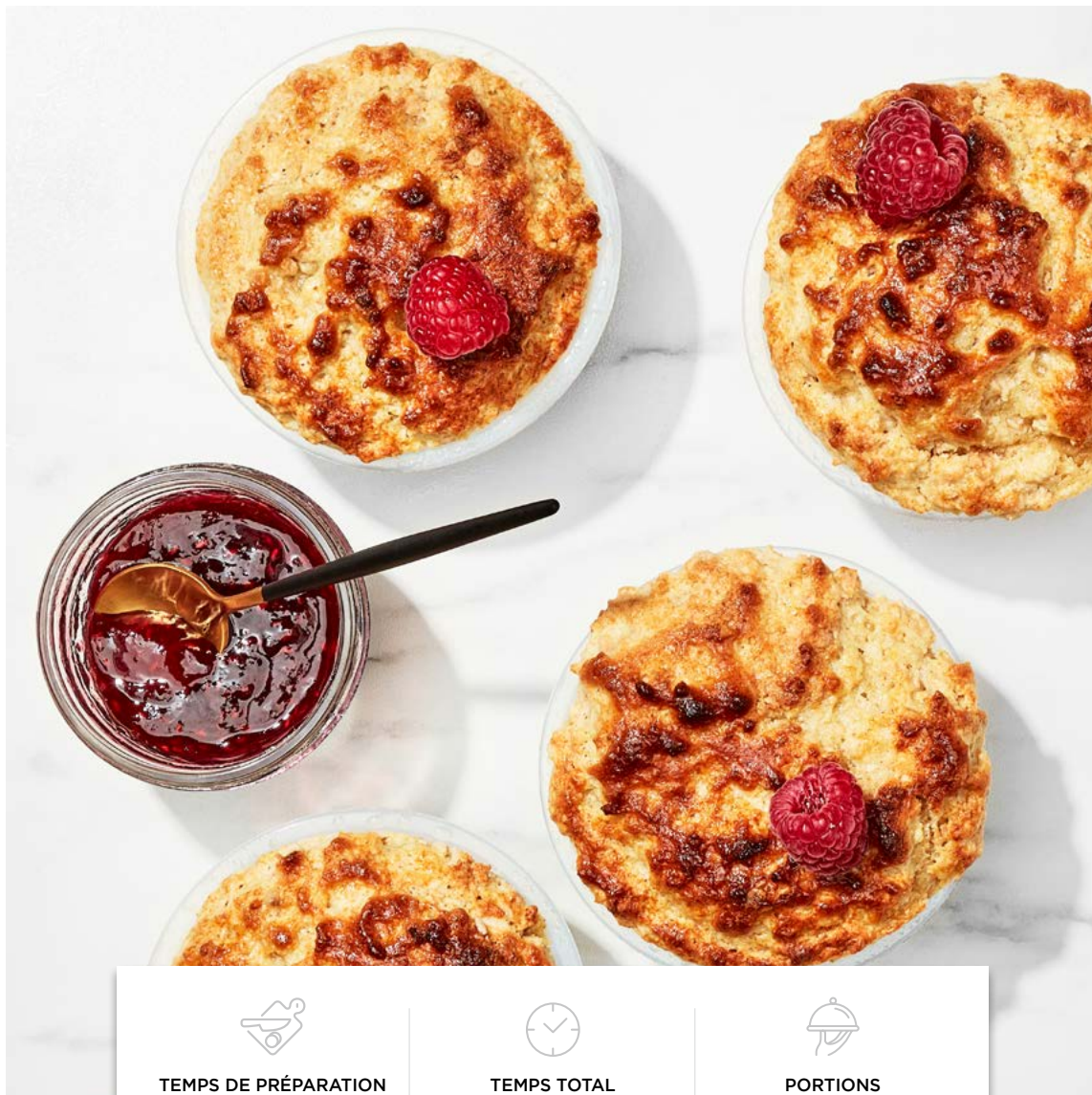


CHEFMAN

Friteuse sans huile+



LIVRE DE RECETTES



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

30 MIN



PORTIONS

8

MUFFINS AU BEURRE D'ARACHIDES AVEC CONFITURE DE FRAMBOISE

ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

- 8 moules en silicone pour muffins/petits gâteaux

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine tout usage
- ¼ tasse de sucre
- 1¼ c. à thé de levure chimique
- ¼ c. à thé de sel casher
- ¼ tasse de beurre d'arachides crémeux
- 1 c. à table de beurre doux, fondu
- ½ tasse de lait entier
- 1 œuf bien battu
- Confiture de framboise pour servir

Qu'obtenez-vous quand vous combinez du beurre d'arachides et de la confiture dans un muffin? Une délicieuse gâterie pour le déjeuner!

1. Tamiser la farine dans un bol de taille moyenne.
2. Ajouter le sucre, la levure chimique et le sel; bien mélanger avec une fourchette.
3. Ajouter le beurre d'arachides et le beurre. Avec une fourchette, mélanger le beurre d'arachides et le beurre avec les ingrédients secs jusqu'à obtenir des miettes grossières.
4. Ajouter le lait et les œufs et bien mélanger.
5. Répartir les moules en silicone sur deux grilles et verser la pâte équitablement dans chacun.
6. Insérer les grilles dans la Friteuse sans huile+.
7. Régler sur la fonction BAKE à 375 °F (190 °C) pour une durée de 15 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
8. À mi-cuisson, inverser la position des grilles et cuire les muffins jusqu'à ce qu'ils soient dorés et qu'un cure-dent ressorte propre quand il est inséré au centre.
9. Laisser les muffins refroidir un peu avant de les servir avec de la confiture de framboise.



TEMPS DE PRÉPARATION

20 MIN



TEMPS TOTAL

35 MIN



PORTIONS

4

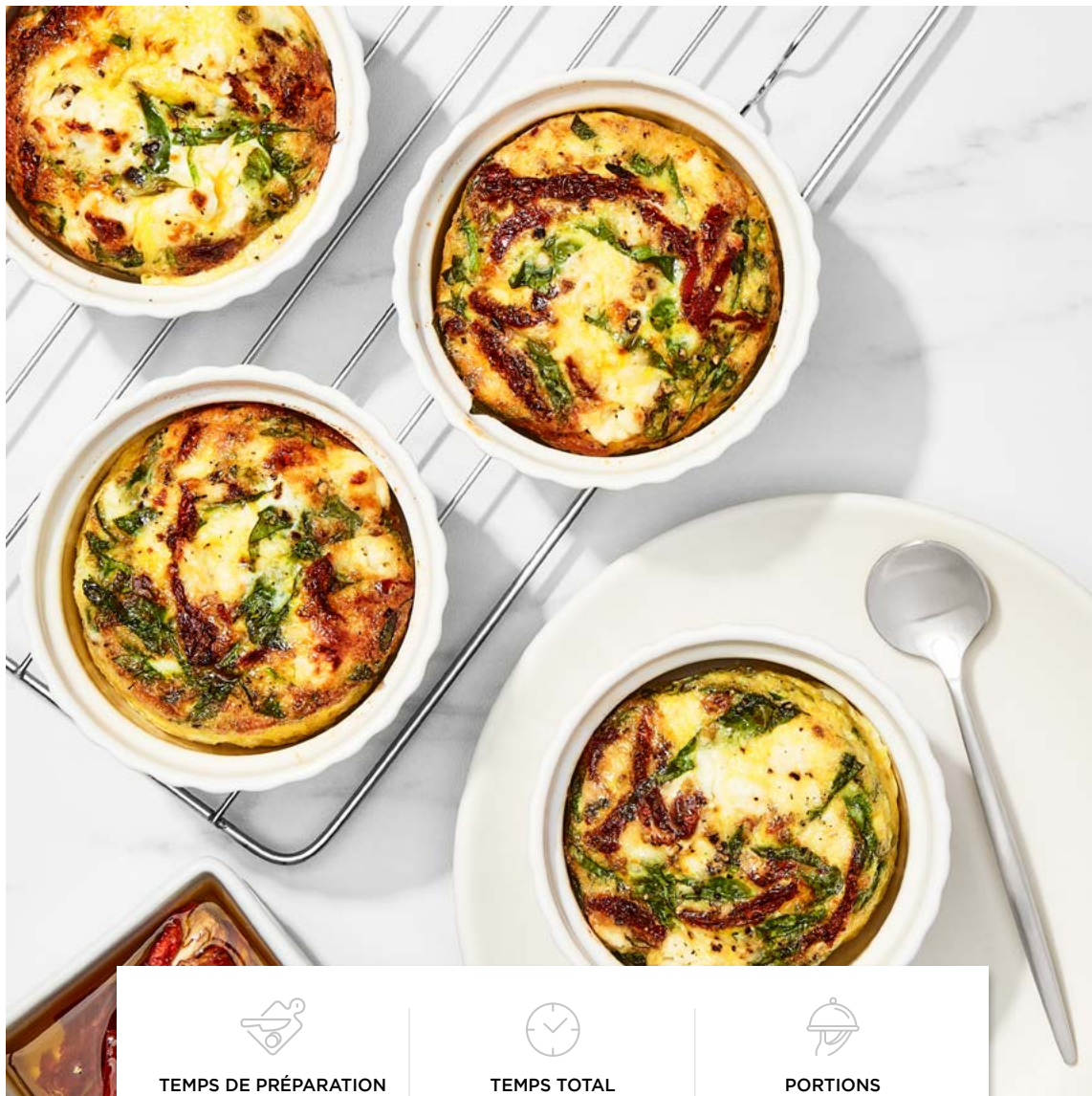
POIVRONS-DÉJEUNERS FARCIS

INGRÉDIENTS

- 4 poivrons, de préférence de différentes couleurs
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 6 oz (170 g) de chorizo frais, peau enlevée si nécessaire
- 1 tasse de pomme de terre douce en cubes (environ ½ grande pomme de terre)
- 1 c. à thé de sel casher, et plus « au goût »
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu, et plus « au goût »
- 4 gros œufs
- Crème sure, pour servir
- Pico de gallo ou autre salsa, pour servir (en option)

Les poivrons farcis, un plat réconfortant classique pour le souper, sont également parfaits pour le déjeuner quand ils sont préparés avec de la saucisse et des pommes de terre et recouverts d'un œuf.

1. Couper la tête des poivrons et enlever les pépins. Si besoin, couper une couche mince dans la partie arrondie au bas des poivrons sans faire de trou pour qu'ils tiennent à plat.
2. Dans une poêle de taille moyenne, chauffer l'huile d'olive sur feu moyen à chaud.
3. Ajouter le chorizo, les pommes de terre, le sel et le poivre et les cuire en remuant et en cassant les agrégats de chorizo, jusqu'à ce que le mélange devienne marron doré, soit environ 5 minutes. Laisser refroidir un peu.
4. Répartir équitablement le mélange dans les poivrons, puis déposer ces derniers sur une grille. Insérer la grille dans la position la plus basse de la Friteuse sans huile+.
5. Régler sur la fonction AIR FRY à 375 °F (190 °C) pour une durée de 10 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
6. Une fois la durée de cuisson écoulée, sortir prudemment la grille de la Friteuse sans huile+.
7. Casser un œuf sur chaque poivron et les assaisonner légèrement de sel et de poivre.
8. Insérer à nouveau la grille dans la Friteuse sans huile+.
9. Régler sur la fonction AIR FRY à 400 °F (205 °C) pour une durée de 6 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
10. Cuire jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient opaques et les jaunes encore coulants.
11. Servir immédiatement avec de la crème sure et du pico de gallo si désiré.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

25 MIN



PORTIONS

4

ŒUFS MÉDITERRANÉENS À LA TASSE

ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

- 4 ramequins de 4 oz (120 ml)

INGRÉDIENTS

- Enduit à cuisson antiadhésif
- 6 gros œufs
- ¼ tasse de lait entier
- ½ c. à thé de sel casher
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 tasse d'épinards, finement hachés
- ¼ tasse de tomates séchées dans l'huile, égouttées et finement coupées
- ⅓ tasse de féta émietté

Ces œufs à la tasse constituent un déjeuner facile et satisfaisant. Ils peuvent être servis chauds avec du pain grillé ou complètement refroidis pour être congelés. Vous pouvez réchauffer un œuf congelé à la tasse pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit bien chaud pour un repas rapide et délicieux sur le pouce.

1. Vaporiser d'enduit à cuisson antiadhésif quatre ramequins de 4 oz (120 ml).
2. Dans un bol de taille moyenne, battre les œufs, le lait, le sel et le poivre.
3. Ajouter les épinards, les tomates et le féta et bien tout mélanger.
4. Verser le mélange équitablement dans les ramequins, placer ces derniers sur une grille, puis insérer la grille dans la Friteuse sans huile+.
5. Régler sur la fonction BAKE à 350 °F (175 °C) pour une durée de 15 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
6. Laisser cuire les œufs jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits et bien dorés.
7. Une fois la durée de cuisson écoulee, sortir les ramequins avec précaution et servir.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

40 MIN



PORTIONS

4

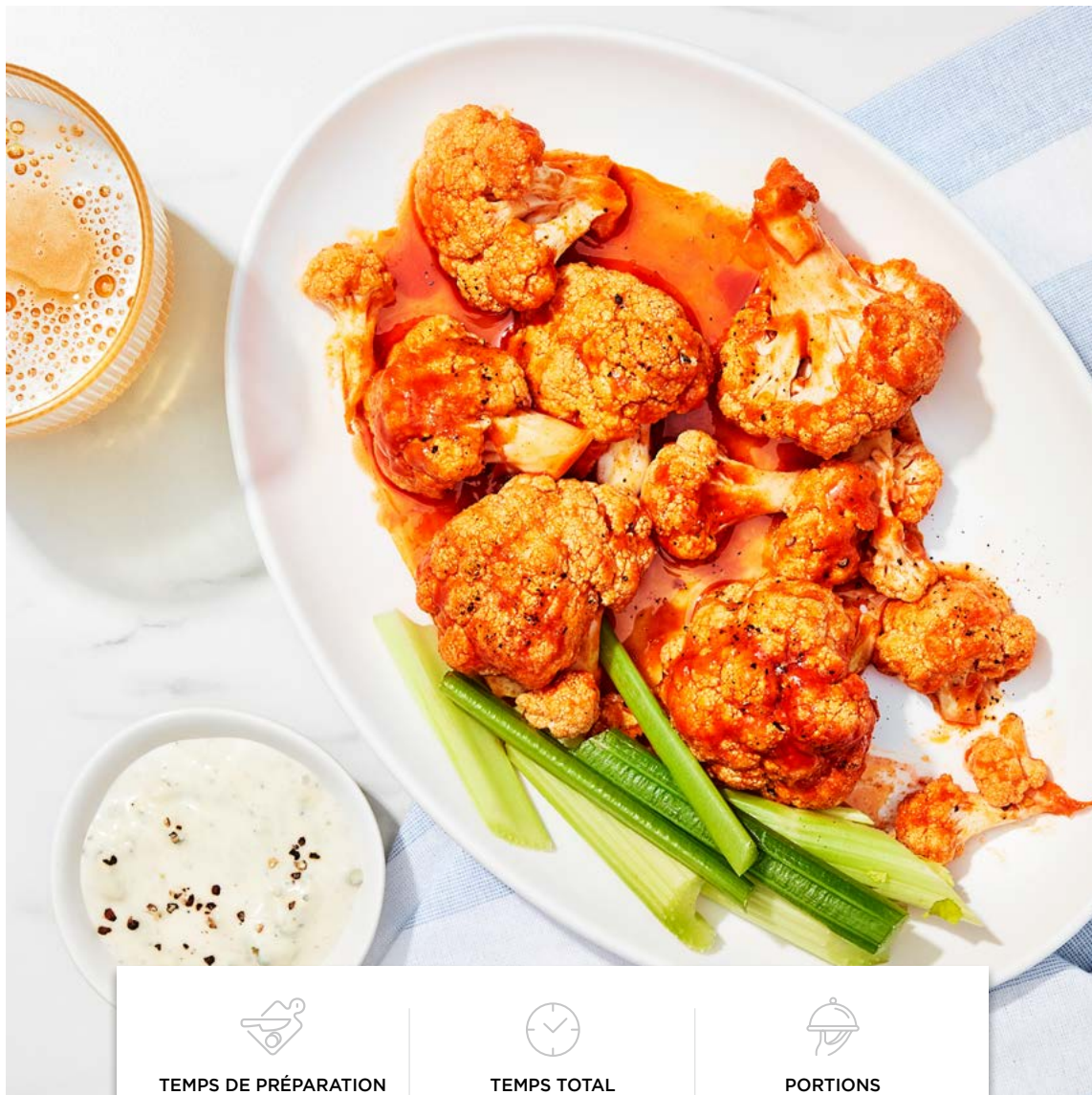
POMMES DE TERRE ÉCRASÉES CROUSTILLANTES

INGRÉDIENTS

- 1½ lb (680 g) de pommes de terre Fingerling, frottées
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1½ c. à thé de sel casher
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- Crème sure, pour servir
- Ciboulette finement coupée, pour servir

Les bords irréguliers des pommes de terre Fingerling doucement écrasés sont frits à l'air chaud pour obtenir une croustillance irrésistible avec presque pas d'huile. Servez-les seuls comme amuse-gueules ou en accompagnement d'un poulet rôti ou d'un pain de viande.

1. Répartir les pommes de terre sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
2. Régler sur la fonction AIR FRY à 350 °F (175 °C) pour une durée de 25 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
3. Cuire les pommes de terre en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Une fois la durée de cuisson écoulée, vérifier que les pommes de terre sont tendres, puis les déposer sur une planche à découper.
5. Avec le dos d'une cuiller, écraser doucement les pommes de terre pour les aplatir grossièrement.
6. Arroser les pommes de terre d'huile d'olive et les assaisonner de sel et de poivre.
7. Déposer à nouveau avec précaution les pommes de terre sur les grilles puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
8. Régler sur la fonction AIR FRY à 400 °F (205 °C) pour une durée de 10 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
9. Cuire les pommes de terre en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes.
10. Les servir immédiatement avec de la crème sure et de la ciboulette.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

30 MIN



PORTIONS

4

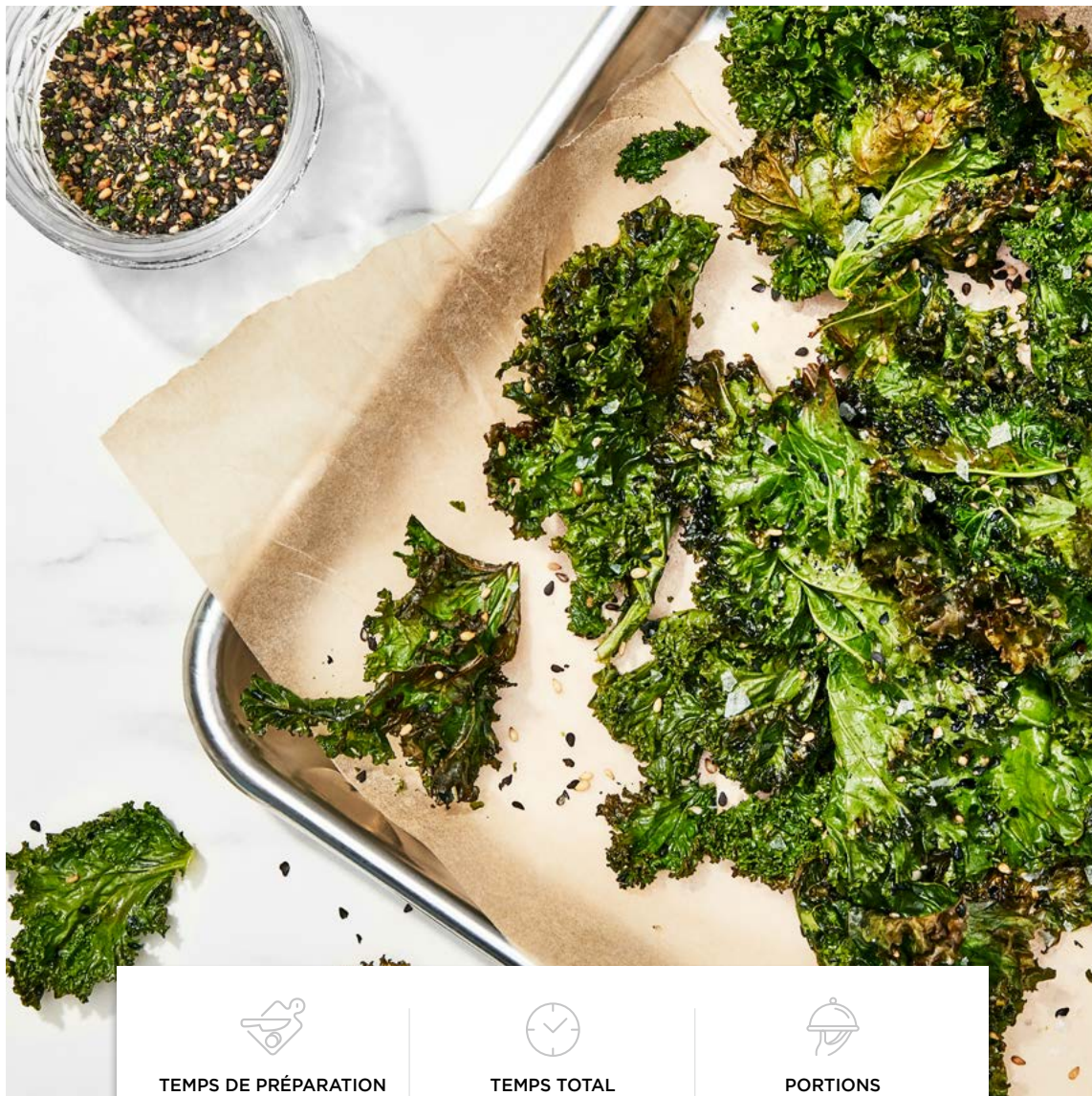
CHOU-FLEUR À LA MODE DE BUFFALO

INGRÉDIENTS

- $\frac{3}{4}$ tasse de sauce à poulet Buffalo
- 1 c. à table de beurre doux, fondu
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à thé d'ail en poudre
- 2 c. à thé d'oignon en poudre
- 2 c. à thé de sel casher
- 1 chou-fleur de taille moyenne, couper en fleurons de 2,5 à 5 cm.
- 2 c. à table d'amidon de maïs
- Sauce au bleu ou ranch, pour servir

Cette version saine du plat classique servi au bar est tout aussi salissante, délicieuse et amusante à manger. Servir ce chou-fleur avec des bâtons de céleri si vous le souhaitez, sans oublier une bonne bière.

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la sauce pour poulet Buffalo, le beurre, l'huile d'olive, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et le sel.
2. Ajouter le chou-fleur et remuer pour bien l'enrober.
3. Saupoudrer le chou-fleur d'amidon de maïs puis bien mélanger.
4. Répartir le chou-fleur sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
5. Régler sur la fonction AIR FRY à 400 °F (205 °C) pour une durée de 20 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
6. Cuire le chou-fleur en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit tendre et croustillant.
7. Le servir immédiatement avec une sauce.



TEMPS DE PRÉPARATION

5 MIN



TEMPS TOTAL

20 MIN



PORTIONS

2

CROUSTILLES DE CHOU FRISÉ AU SÉSAME

INGRÉDIENTS

- ½ bouquet de chou frisé, sans les tiges, bien rincé et séché
- 1 c. à table d'huile de sésame
- ¼ c. à thé de sel casher
- 1 c. à table de furikake

Une fois frit à l'air chaud, le chou frisé est croustillant et délicieusement grillé. Avec un peu d'assaisonnement japonais furikake, disponible dans presque tous les supermarchés, cette grignotine est encore meilleure, mais elle reste délicieuse sans.

1. Dans un grand bol, mélanger le chou frisé avec l'huile de sésame et le sel pour qu'il en soit uniformément enrobé.
2. Déposer le chou frisé en une seule couche sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
3. Régler sur la fonction AIR FRY à 300 °F (150 °C) pour une durée de 15 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
4. Cuire le chou frisé en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
5. Déposer le chou frisé dans un bol de taille moyenne et le mélanger avec le furikake.
6. Le servir immédiatement ou le refroidir à température ambiante et le stocker dans un récipient hermétique.



TEMPS DE PRÉPARATION

15 MIN



TEMPS TOTAL

30 MIN



PORTIONS

4

HAMBURGERS AUX HARICOTS NOIRS

INGRÉDIENTS

Hamburgers :

- 1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 poivron rouge, finement coupé
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 1½ c. à thé de sel casher
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 1 c. à thé d'oignon en poudre
- 1 c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé d'assaisonnement de chili en poudre
- ½ c. à thé de paprika fumé
- ½ tasse de chapelure séchée nature
- 4 tranches de cheddar blanc

Pour le service :

- 4 pains à hamburger
- Avocat en tranches
- Germes de luzerne

Si ces hamburgers végétariens sont délicieux sur un pain à hamburger, ils sont aussi parfaits sans le fromage, servis sur une salade avec une sauce légère.

1. Pour les hamburgers : Dans un bol de taille moyenne et avec un pilon à purée, écraser légèrement les haricots.
2. Ajouter les poivrons, l'ail, l'huile d'olive, le sel, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le cumin, l'assaisonnement au chili et le paprika. Bien mélanger.
3. Ajouter de la chapelure et bien mélanger.
4. Former quatre boulettes de la taille du pain avec le mélange de haricots.
5. Répartir les hamburgers sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
6. Régler sur la fonction AIR FRY à 375 °F (190 °C) pour une durée de 16 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
7. Cuire en inversant la position des grilles à mi-cuisson.
8. Une fois la durée de cuisson écoulée, sortir les grilles, recouvrir prudemment les hamburgers de fromage et les insérer à nouveau dans la Friteuse sans huile+.
9. Régler sur la fonction AIR FRY à 400 °F (205 °C) pour une durée de 2 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
10. Cuire en inversant les grilles à mi-cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
11. Servir les hamburgers sur du pain à hamburger avec de l'avocat et des germes de luzerne.



TEMPS DE PRÉPARATION

15 MIN



TEMPS TOTAL

30 MIN



PORTIONS

2 À 4

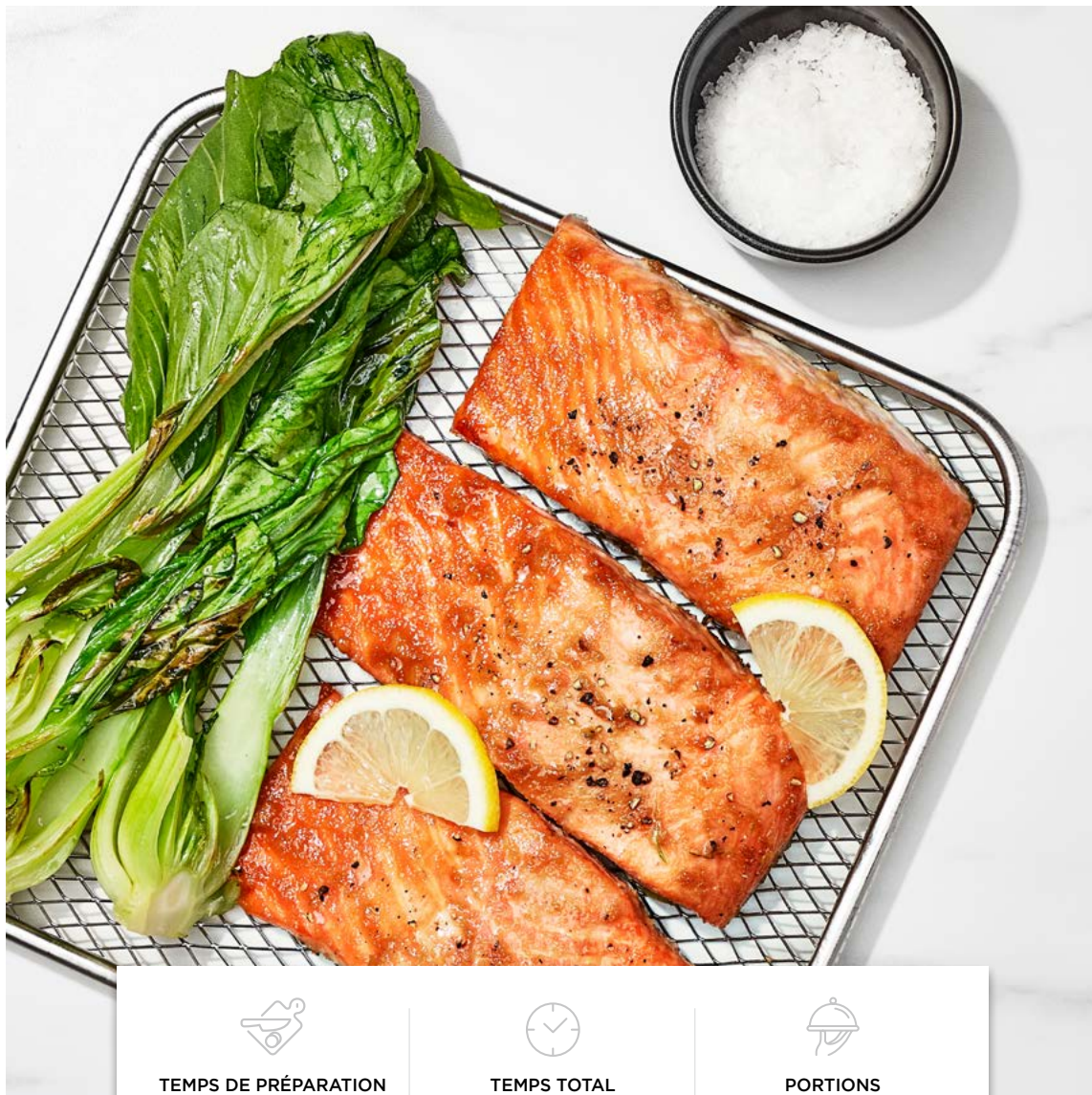
PIZZAS À LA FIGUE, AU PROSCIUTTO ET À LA ROQUETTE

INGRÉDIENTS

- 2 c. à thé d'huile d'olive, et un peu plus pour huiler les grilles
- 1 paquet de 15 oz (445 g) de pâte à pizza fraîche, divisée en deux
- 6 c. à table de tartinade à la figue
- 8 tranches de prosciutto
- ¼ tasse de parmesan en morceaux
- ½ tasse de petite roquette
- Sel casher et poivre fraîchement moulu, au goût

La Friteuse sans huile+ cuit les pizzas en moins de temps qu'il n'en faut pour les livrer. Si vous le souhaitez, remplacez le bleu émietté par du parmesan.

1. Huiler légèrement deux grilles. Étirer la moitié de la pâte jusqu'à ¼ po (6 mm) d'épaisseur et la déposer sur une grille. Recommencer avec le reste de la pâte sur la deuxième grille.
2. Étaler 3 cuillers à table de tartinade à la figue sur chaque pâte, puis insérer les grilles dans la Friteuse sans huile+.
3. Régler sur la fonction BAKE à 375 °F (190 °C) pour une durée de 20 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
4. Cuire la pâte en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien cuite.
5. Une fois la durée de cuisson écoulée, sortir les grilles du four et laisser les pizzas refroidir pendant 5 minutes avant de les déposer avec précaution sur une planche à découper.
6. Recouvrir les pizzas de prosciutto, de fromage et de roquette, puis les arroser de 2 cuillers à thé d'huile d'olive et les assaisonner de sel et de poivre.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

55 MIN



PORTIONS

4

SAUMON GLACÉ AU MISO AVEC BÉBÉS BOK CHOY

INGRÉDIENTS

Saumon :

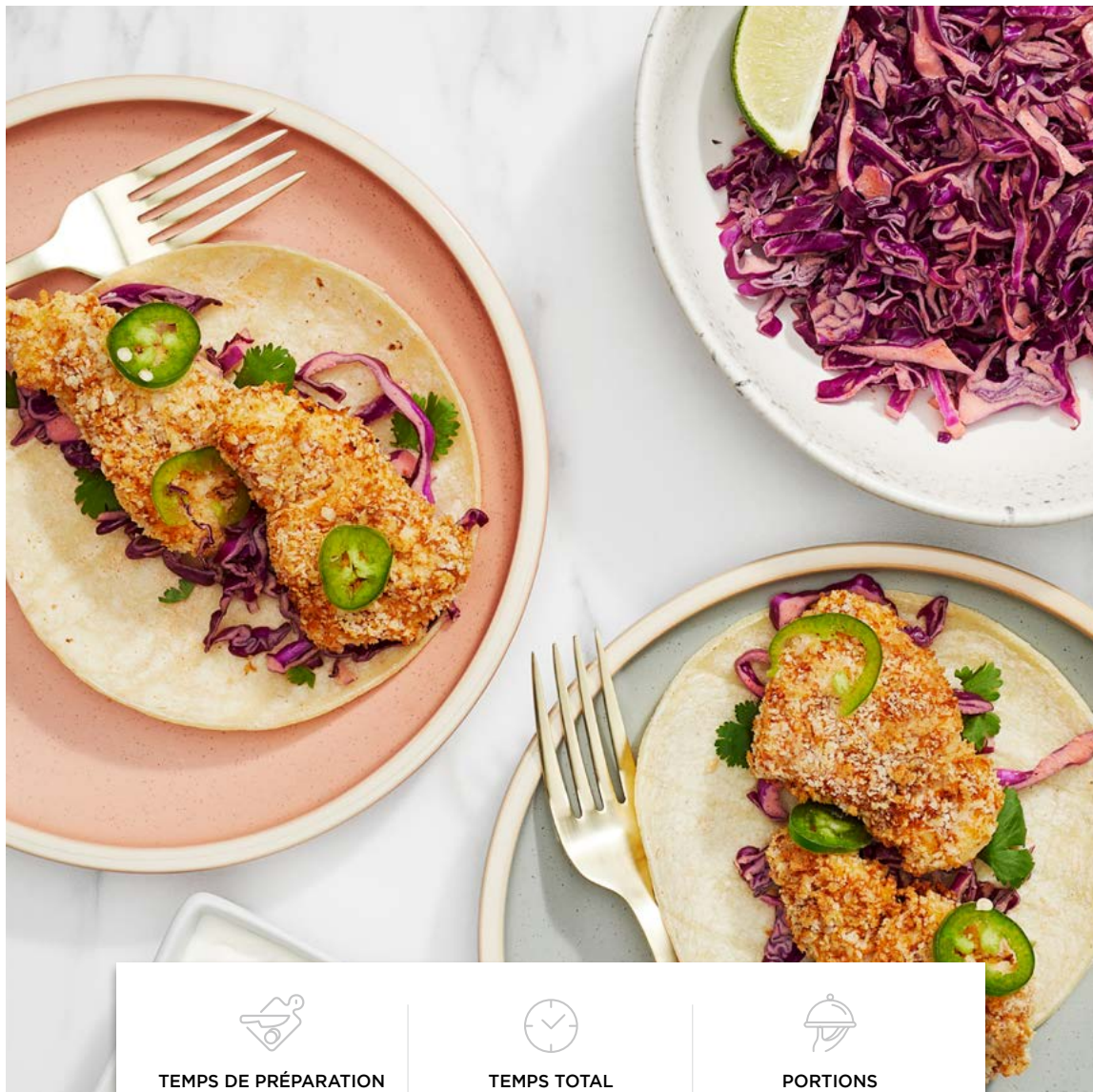
- 1 c. à table de pâte au miso
- 2 c. à thé de pâte à l'ail
- 2 c. à thé de pâte au gingembre
- 2 c. à thé d'huile de sésame
- 1 c. à thé de cassonade
- 1 c. à thé de sauce de soja
- 4 filets de saumon de 6 oz (170 g)

Bok Choy :

- ½ lb (226 g) de bébés bok choy, coupés en deux ou en quatre selon leur taille
- 1 c. à thé d'huile de sésame grillé
- 1 c. à thé de sel casher
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

Ce glaçage facile est sûr de devenir un favori. Vous pouvez trouver la pâte à l'ail et la pâte au gingembre en tubes avec les produits frais dans les magasins, mais vous pouvez aussi utiliser la même quantité d'ail et de gingembre émincés frais.

1. Pour le saumon : Dans un petit bol, battre la pâte au miso, la pâte à l'ail, la pâte au gingembre, l'huile de sésame, la cassonade et la sauce soja.
2. Déposer le saumon sur un plat à rebord, puis le recouvrir du glaçage au miso. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes mais moins de 2 heures.
3. Pour le bok choy : Dans un grand bol, mélanger le bok choy avec de l'huile de sésame, du sel et du poivre.
4. Déposer les filets de saumon sur une grille et insérer cette dernière sur la position supérieure de la Friteuse sans huile+.
5. Déposer le bok choy sur l'autre grille et insérer cette dernière sur la position inférieure de la Friteuse sans huile+.
6. Régler sur la fonction BAKE à 375 °F (190 °C) pour une durée de 14 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
7. Cuire jusqu'à ce que le saumon soit opaque au centre et que le bok choy soit tendre.
8. Servir immédiatement.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

30 MIN



PORTIONS

6

TACOS CROUSTILLANTS AU POISSON

INGRÉDIENTS

Salade de chou :

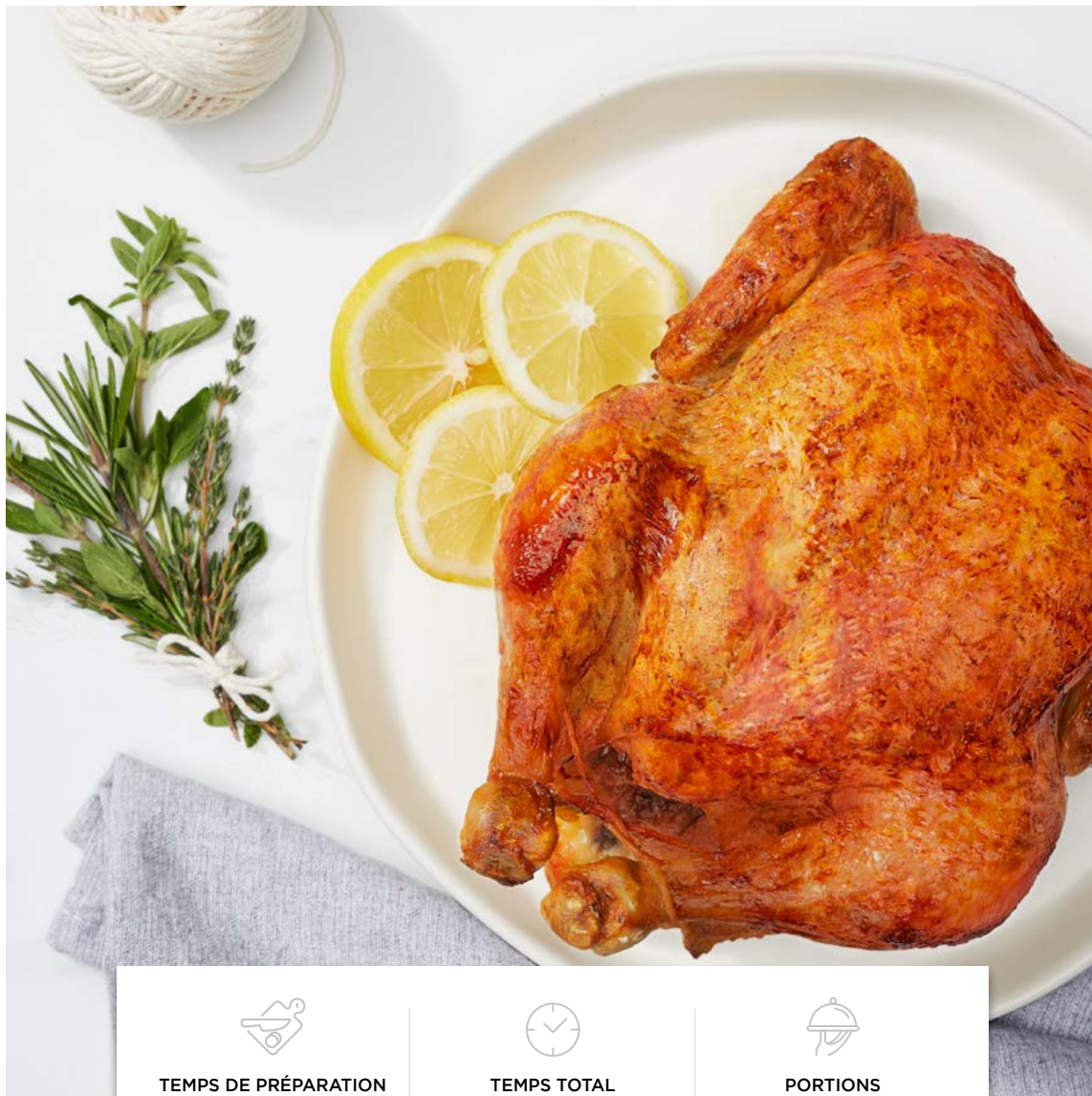
- 2 tasses de chou rouge finement découpé
- 2 c. à table de mayonnaise au jalapeno
- 2 c. à thé de vinaigre de cidre
- 2 c. à thé de sucre
- 1 c. à thé de sel casher

Tacos :

- 1 lb (455 g) de filet de morue, coupé en bandelettes de 2,5 cm
- 1 c. à table d'assaisonnement pour tacos
- ½ c. à thé de sel casher, et plus « au goût »
- 2 gros œufs, battus
- ¼ tasse de chapelure panko
- 12 tortillas au maïs de 6 po (15,2 cm)
- Crème sure, pour servir
- Piment jalapeno finement coupé, pour servir
- Feuilles de coriandre fraîche, pour servir

La cuisson avec la friteuse sans huile permet d'obtenir les tacos croustillants au poisson dont vous rêvez sans huile ajoutée! Vous pouvez acheter de la mayonnaise au jalapeno et de l'assaisonnement pour tacos tout prêt, mais vous trouverez facilement en ligne des recettes rapides et simples à faire à la maison.

1. Pour la salade de chou : Dans un bol de taille moyenne, mélanger le chou, la mayonnaise, le vinaigre, le sucre et une cuiller à thé de sel. Réfrigérer jusqu'au service.
2. Assaisonner le poisson d'assaisonnement pour taco et de ½ cuiller à thé de sel.
3. Tremper le poisson dans les œufs, puis dans la chapelure panko, en pressant cette dernière contre le poisson, jusqu'à ce qu'il en soit complètement recouvert.
4. Déposer le poisson sur les deux grilles en laissant de l'espace entre eux, puis insérer les grilles dans la Friteuse sans huile+.
5. Régler sur la fonction AIR FRY à 380 °F (195 °C) pour une durée de 20 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
6. Cuire le poisson en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et doré. Une fois la durée de cuisson écoulée, sortir le poisson et l'assaisonner comme voulu de sel.
7. Répartir le poisson et la salade dans les tortillas et les servir avec de la crème sure, du piment jalapeno et de la coriandre, si désiré.



TEMPS DE PRÉPARATION

5 MIN



TEMPS TOTAL

70 MIN



PORTIONS

4

POULET RÔTI SIMPLE

ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

- Ficelle pour brider le poulet

INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier de 3½ à 4 lb (1,6 à 1,8 kg), bridé serré et abats retirés
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table de sel casher
- 2 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

Parfois, simple est ce qui convient le mieux, mais le poulet peut aussi être aromatisé comme voulu avant d'être cuit sur la broche en suivant les mêmes instructions. Brider le poulet permet de le garder compact et de le cuire plus uniformément.

1. Enrober complètement le poulet d'huile d'olive et l'assaisonner de sel et de poivre.
2. Placer le poulet sur la broche de rôtisserie et le fixer avec les fourchettes pour tournebroche.
3. Insérer la broche dans la Friteuse sans huile+.
4. Régler sur la fonction AIR FRY à 380 °F (195 °C) pour une durée de 1 heure, puis appuyer sur les boutons START et ROTATE.
5. Une fois la durée de cuisson écoulée, sortir prudemment la broche avec l'outil de récupération, puis vérifier que le poulet est bien cuit (165 °F [75 °C]).
6. Laisser le poulet sur la broche pendant 5 minutes avant de le retirer.
7. Couper le poulet et le servir.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

35 MIN



PORTIONS

3

EFFILOCHÉ DE « PORC » VÉGÉTALIEN AVEC SALADE DE CHOU

INGRÉDIENTS

Salade de chou :

- 1 tasse de chou rouge râpé
- ½ tasse de carottes râpées
- 1 c. à table de mayonnaise végétalienne
- 2 c. à thé de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé de nectar d'agave
- ½ c. à thé de sel casher
- ¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

Champignons et service :

- 10 oz (285 g) de pleurotes en huitre, sans les pieds durs
- 2 c. à table d'huile végétale
- ½ c. à thé de sel casher
- ¼ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- ½ tasse de sauce barbecue
- 3 pains à hamburger

Les champignons frits à l'air chaud remplacent la viande dans ce sandwich qui satisfera l'appétit.

1. Pour la salade de chou : Dans un bol de taille moyenne, mélanger le chou, les carottes, la mayonnaise, le vinaigre, l'agave, le sel et le poivre. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2. Pour les champignons : Recouvrir les champignons d'huile, de sel et de poivre.
3. Répartir les champignons équitablement sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans les positions du milieu de la Friteuse sans huile+.
4. Régler sur la fonction AIR FRY à 375 °F (190 °C) pour une durée de 25 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
5. Cuire les champignons en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croustillants.
6. Déposer les champignons dans un bol de taille moyenne et les couper avec deux fourchettes en lanières de la taille voulue.
7. Ajouter la sauce barbecue et mélanger.
8. Servir les champignons recouverts de chou dans les pains à hamburger.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

30 MIN



PORTIONS

4

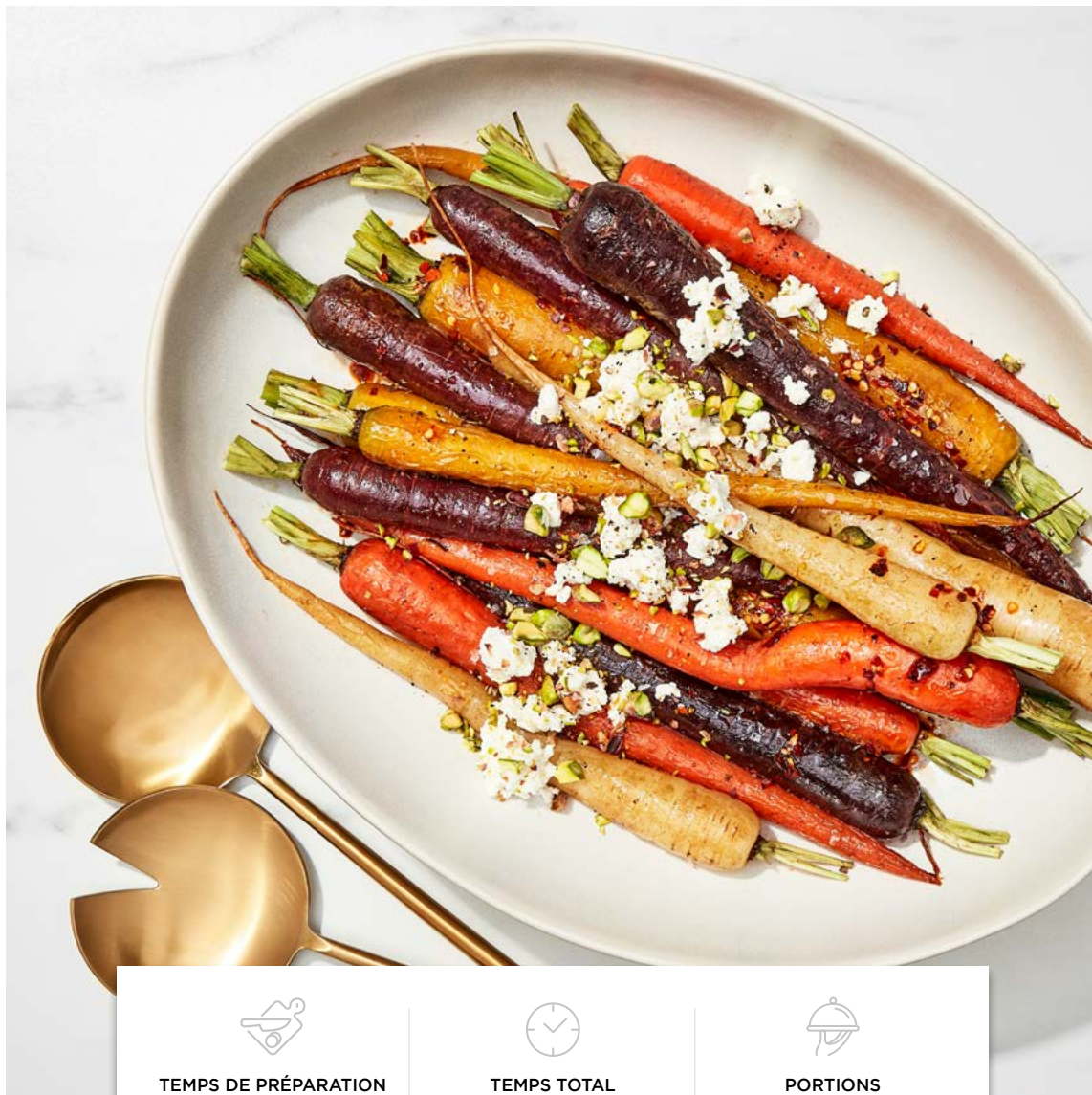
CHOUX DE BRUXELLES BALSAMIQUES CROUSTILLANTS

INGRÉDIENTS

- 1 lb (455 g) de choux de Bruxelles, coupés en deux et tige coupée
- 4 tranches de bacon cru coupées en morceaux de ½ po (1,3 cm)
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1½ c. à thé de sel casher
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu, et plus « au goût »
- 2 c. à table de réduction de balsamique
- 1 c. à table de zeste d'orange finement râpé, plus des bandelettes fines de zeste pour la décoration (en option)
- ¼ tasse de copeaux de parmesan

Même ceux qui n'aiment habituellement pas les choux de Bruxelles adoreront cette version sucrée et fumée.

1. Dans un grand bol, bien mélanger les choux de Bruxelles, le bacon, l'huile, le sel et le poivre.
2. Répartir les choux de Bruxelles sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
3. Régler sur la fonction AIR FRY à 400 °F (205 °C) pour une durée de 20 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
4. Cuire en inversant la position des grilles à mi-cuisson pour une cuisson plus uniforme, jusqu'à ce que le bacon soit brun et croustillant et que les choux de Bruxelles soient tendres et croustillants.
5. Déposer les choux de Bruxelles et le bacon dans un bol de taille moyenne et mélanger avec la réduction de balsamique et le zeste d'orange.
6. Servir recouverts de fromage, de poivre et de zeste d'orange, selon les goûts.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

30 MIN



PORTIONS

4

CAROTTES RÔTIES AVEC PISTACHES ET FROMAGE DE CHÈVRE

INGRÉDIENTS

- 2 lb (900 g) de carottes, de préférence des mini-carottes avec feuilles, feuilles coupées et carottes frottées mais non pelées
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table de cassonade foncée
- 2 c. à thé de sel casher, et plus « au goût »
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu, et plus « au goût »
- ¼ tasse de pistaches, hachées
- 2 oz (57 g) de fromage de chèvre, émietté (environ ¼ tasse)
- ½ c. à thé d'huile pimentée

Les carottes multicolores ont belle allure, mais si vous n'en trouvez pas au marché, les carottes oranges habituelles auront tout aussi bon goût.

1. Dans un grand bol, mélanger les carottes avec l'huile, la cassonade, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'elles en soient bien recouvertes.
2. Déposer les carottes dans le panier rotatif et insérer ce dernier dans la Friteuse sans huile+.
3. Régler sur la fonction AIR FRY à 400 °F (205 °C) pour une durée de 22 minutes, puis appuyer sur les boutons ROTATE et START.
4. Cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement brunies.
5. Une fois la durée de cuisson écoulée, utiliser l'outil de récupération pour sortir prudemment le panier, puis transférer les carottes sur des assiettes ou un plat.
6. Recouvrir les carottes de pistaches, de fromage de chèvre et d'huile pimentée.
7. Assaisonner selon les goûts de sel et de poivre et servir.



TEMPS DE PRÉPARATION

30 MIN



TEMPS TOTAL

2 HEURES



PORTIONS

6

FOUACE AU ROMARIN

ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

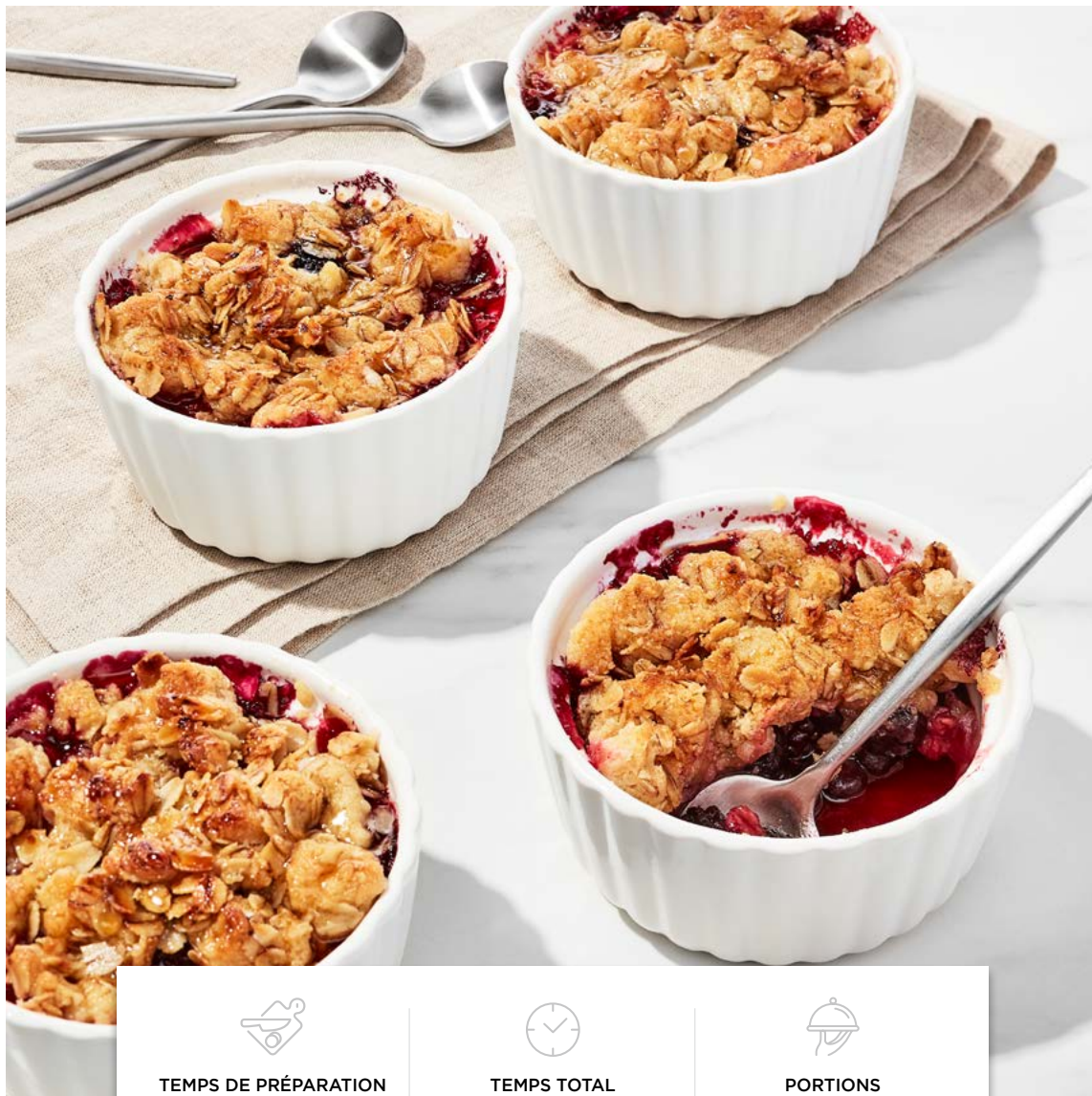
- Plat de cuisson 8 x 8 po (20,3 x 20,3 cm)

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 15 oz (445 g) de pâte à pizza fraîche
- 2 c. à table d'huile d'olive vierge extra
- 2 c. à thé de romarin fraîchement haché
- ¼ c. à thé de sel de mer floconneux

Cette focaccia légère et aérée est vraiment facile à préparer si vous commencez avec de la pâte à pizza achetée en magasin.

1. Laisser la pâte réchauffée à la température ambiante pendant 30 minutes pour qu'elle soit plus malléable.
2. Huiler un plat de cuisson 8 x 8 po (20,3 x 20,3 cm) avec 1 c. à table d'huile.
3. Étirer la pâte et la presser dans le plat. La couvrir et la laisser lever pendant 30 minutes.
4. Arroser la pâte avec 1 c. à table d'huile d'olive. Appuyer sur la pâte du bout des doigts pour créer des rides, puis la saupoudrer de romarin et de sel de mer.
5. Insérer le plateau d'égouttage au bas de la Friteuse sans huile+, puis placer le plat de cuisson sur le plateau d'égouttage. (Si le plat ne rentre pas, il peut être incliné; cela ne changera pas les résultats.)
6. Régler sur la fonction BAKE à 390 °F (200 °C) pour une durée de 30 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
7. Cuire jusqu'à ce que la focaccia soit bien dorée.
8. Sortir la focaccia du plat et la laisser refroidir pendant environ 5 minutes avant de la servir.



TEMPS DE PRÉPARATION

20 MIN



TEMPS TOTAL

45 MIN



PORTIONS

4

MINI COBBLERS AUX PETITS FRUITS

ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

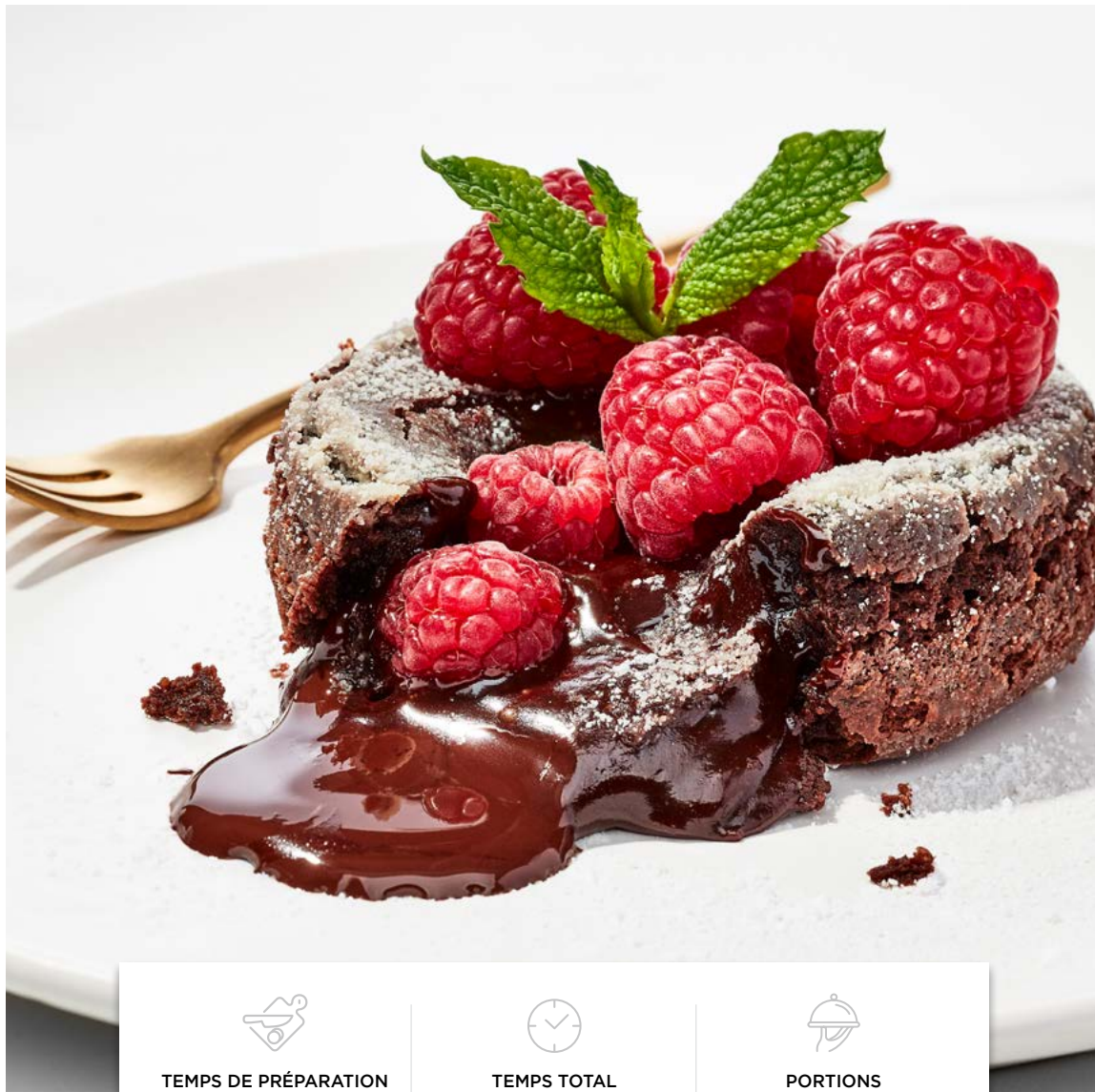
- 4 ramequins de 4 oz (120 ml)

INGRÉDIENTS

- Enduit à cuisson antiadhésif
- 1½ tasse de framboises
- 1½ tasse de mûres
- 1½ tasse de bleuets
- ½ tasse de sucre
- 1 c. à table d'amidon de maïs
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé de jus de citron frais
- 6 c. à table de beurre doux, en cubes et refroidi
- ⅓ tasse de farine tout usage
- ¼ tasse de flocons d'avoine roulés à l'ancienne
- Crème glacée à la vanille pour servir (en option)

Bien qu'un mélange de petits fruits soit idéal, ces cobblers peuvent être préparés en utilisant la même quantité (4 tasses) de deux voire même d'un seul type de fruits. Ils seront toujours délicieux.

1. Vaporiser d'enduit à cuisson antiadhésif quatre ramequins de 4 oz (120 ml).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les petits fruits, le sucre, l'amidon de maïs, la cannelle et le jus de citron jusqu'à ce que les fruits soient bien recouverts.
3. Répartir les fruits dans les ramequins.
4. Dans un bol de taille moyenne, utiliser un batteur électrique avec le fouet plat pour battre le beurre, la farine et le sel à basse vitesse jusqu'à ce que des morceaux de beurre de la taille de pois se forment, soit environ 4 minutes. (Ou utiliser deux couteaux ou les doigts pour couper le beurre dans la farine.)
5. Ajouter l'avoine et mélanger à la main jusqu'à obtenir un mélange homogène et émietté.
6. Recouvrir les fruits du mélange émietté, puis recouvrir les ramequins de papier d'aluminium.
7. Insérer le plateau d'égouttage au bas de la Friteuse sans huile+, puis placer les ramequins sur le plateau d'égouttage.
8. Régler sur la fonction BAKE à 325 °F (165 °C) pour une durée de 20 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
9. Une fois la durée de cuisson écoulee, retirer prudemment la feuille d'aluminium.
10. Régler sur la fonction BAKE à 400 °F (205 °C) pour une durée de 5 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
11. Cuire jusqu'à ce que le dessus des cobblers soit marron foncé et doré.
12. Les laisser refroidir un peu avant de les servir avec de la crème glacée si désiré.



TEMPS DE PRÉPARATION

25 MIN



TEMPS TOTAL

40 MIN



PORTIONS

4

MOELLEUX AU CHOCOLAT

ACCESSOIRES NÉCESSAIRES

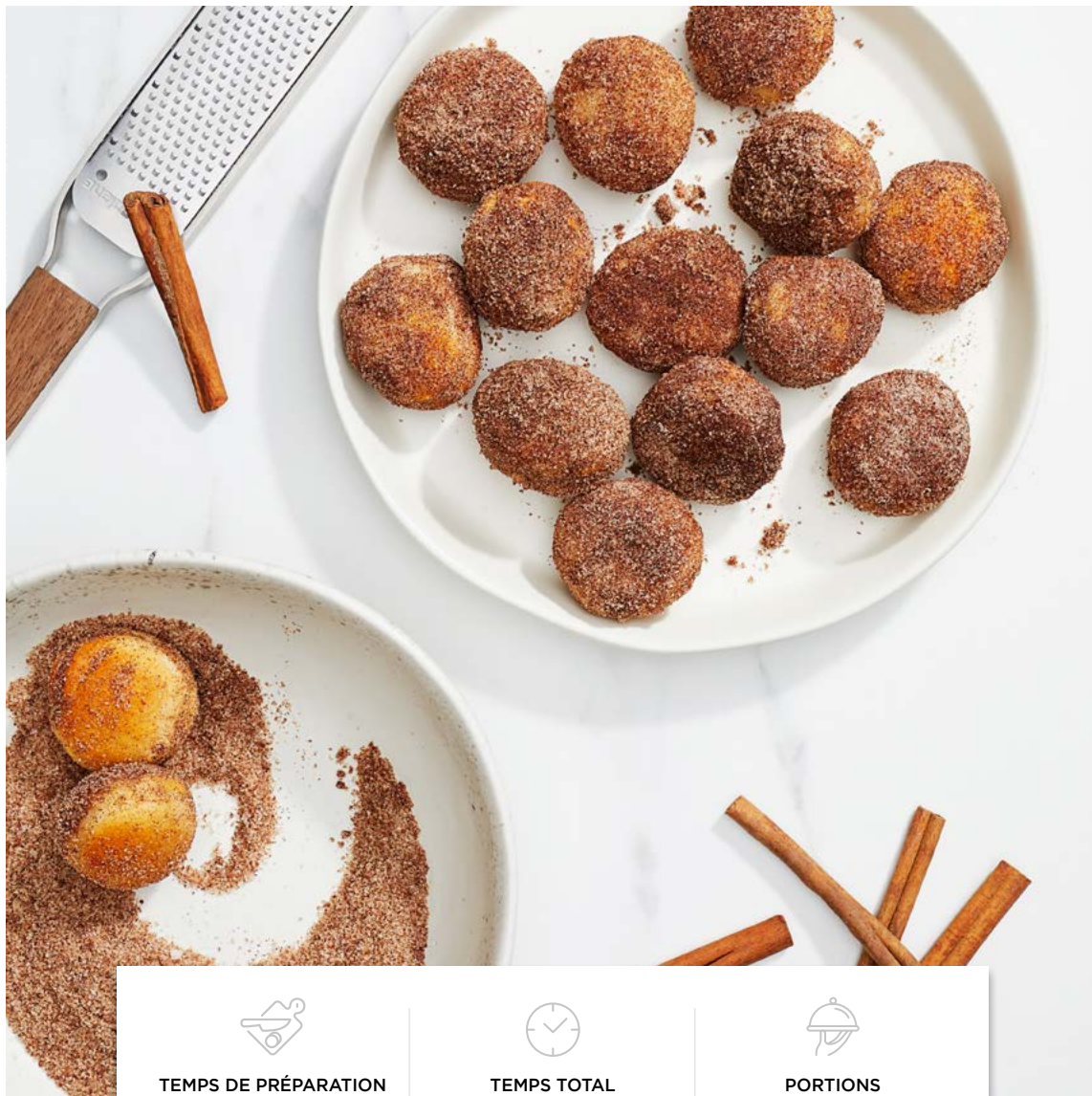
- 4 ramequins de 4 oz (120 ml)
- Batteur électrique

INGRÉDIENTS

- 8 c. à table (½ tasse) de beurre doux, plus suffisamment pour beurrer les ramequins
- 2 c. à table de farine tout usage, plus suffisamment pour en enduire les ramequins
- 6 oz (170 g) de chocolat semi-sucré pour pâtisserie
- 2 gros œufs
- 2 gros jaunes d'œufs
- ¼ tasse de sucre
- ⅛ c. à thé de sel casher
- Framboises fraîches, pour servir (en option)
- Petites feuilles de menthe, pour servir (en option)

Peu de gens peuvent résister à l'attrait d'un moelleux au chocolat : il vous suffit de couper le gâteau avec une fourchette pour en voir s'écouler une garniture encore chaude au chocolat.

1. Beurrer et fariner légèrement 4 ramequins de 4 oz (120 ml) et les secouer pour laisser tomber la farine en excès.
2. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie ou dans un bol de taille moyenne résistant à la chaleur placé au-dessus d'une casserole d'eau frémissante pendant environ 8 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un bol de taille moyenne et à l'aide d'un batteur électrique avec le fouet, battre ensemble les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre et le sel à vitesse élevée environ 5 minutes, jusqu'à obtenir un mélange épais jaune pâle.
4. Battre le chocolat et le beurre pour les mélanger, puis les incorporer rapidement dans le mélange d'œufs.
5. Ajouter 2 cuillères à table de farine et incorporer jusqu'à obtenir un mélange uniforme.
6. Répartir équitablement la pâte dans les ramequins.
7. Placer les ramequins sur une grille et insérer cette dernière dans la position la plus basse de la Friteuse sans huile+.
8. Régler sur la fonction BAKE à 375 °F (190 °C) pour une durée de 15 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
9. Une fois la durée de cuisson écoulée, sortir prudemment les ramequins et laisser les moelleux au chocolat refroidir pendant 1 minute.
10. Renverser prudemment les gâteaux sur une assiette et les servir immédiatement avec des framboises et de la menthe si désiré.



TEMPS DE PRÉPARATION

5 MIN



TEMPS TOTAL

15 MIN



PORTIONS

32 MORCEAUX

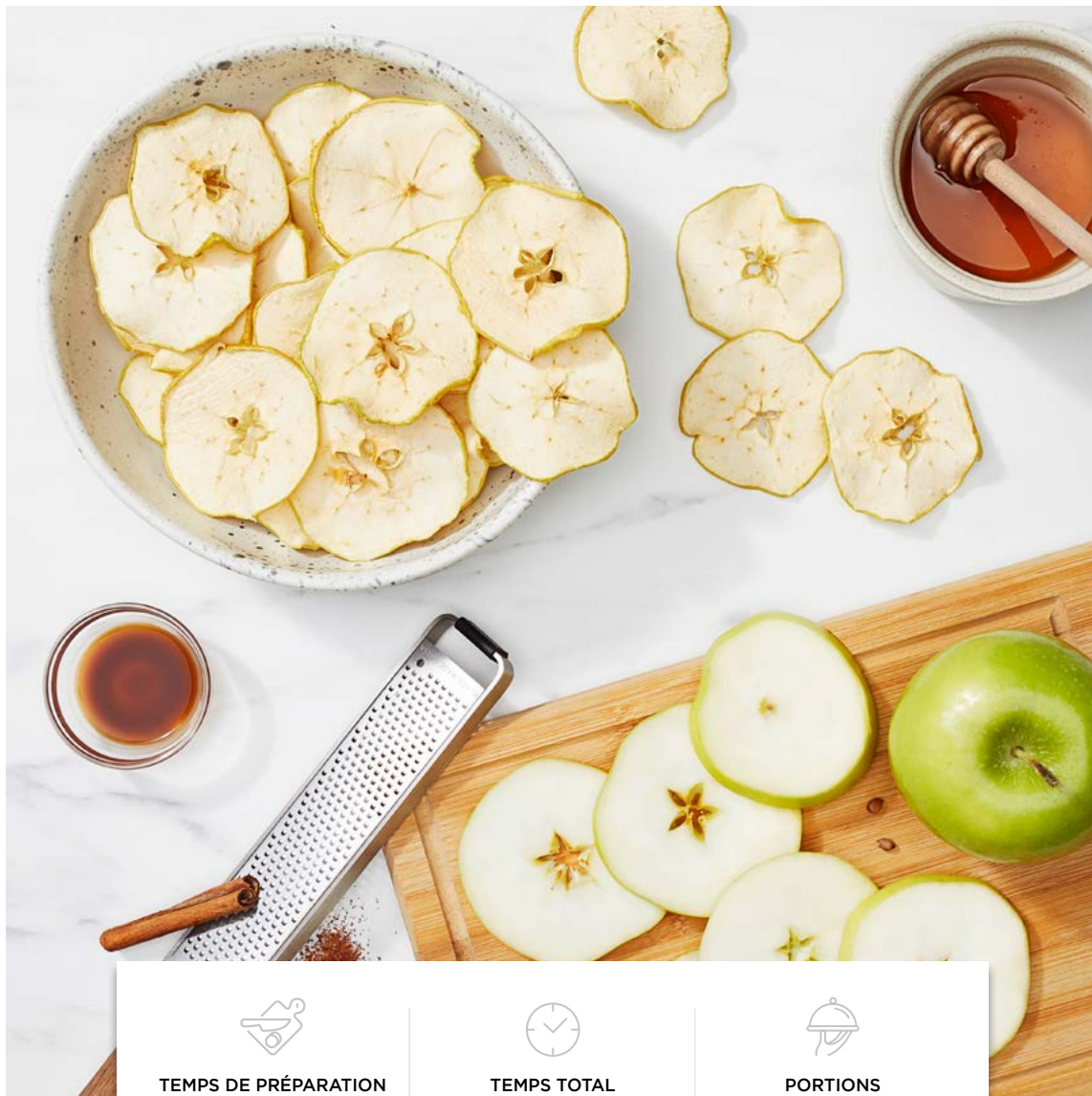
MINI-BEIGNETS À LA CANNELLE ET AU SUCRE

INGRÉDIENTS

- 5 c. à table de sucre
- 1 c. à table de cannelle moulue
- 1 boîte de pâte à biscuits réfrigérée (pour 8 biscuits)
- Pulvérisateur d'huile de cuisson, de préférence de noix de coco
- 2 c. à table de beurre doux, fondu

De délicieux mini-beignets sans avoir besoin de les frire!

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le sucre et la cannelle.
2. Séparer la pâte en biscuits.
3. Avec un couteau, couper chaque biscuit en quatre, puis rouler chaque quart en une boule bien serrée.
4. Vaporiser généreusement les boules d'enduit à cuisson antiadhésif.
5. Répartir les boules sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
6. Régler sur la fonction AIR FRY à 370 °F (185 °C) pour une durée de 10 minutes, puis appuyer sur le bouton START.
7. Cuire les beignets en inversant la position des grilles à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
8. Déposer prudemment les mini-beignets dans un bol de taille moyenne et les mélanger avec du beurre fondu.
9. Les déposer ensuite immédiatement dans le bol avec la cannelle et le sucre et bien les recouvrir.
10. Servir chauds pour une saveur optimale.



TEMPS DE PRÉPARATION

15 MIN



TEMPS TOTAL

12 H 15 MIN



PORTIONS

2

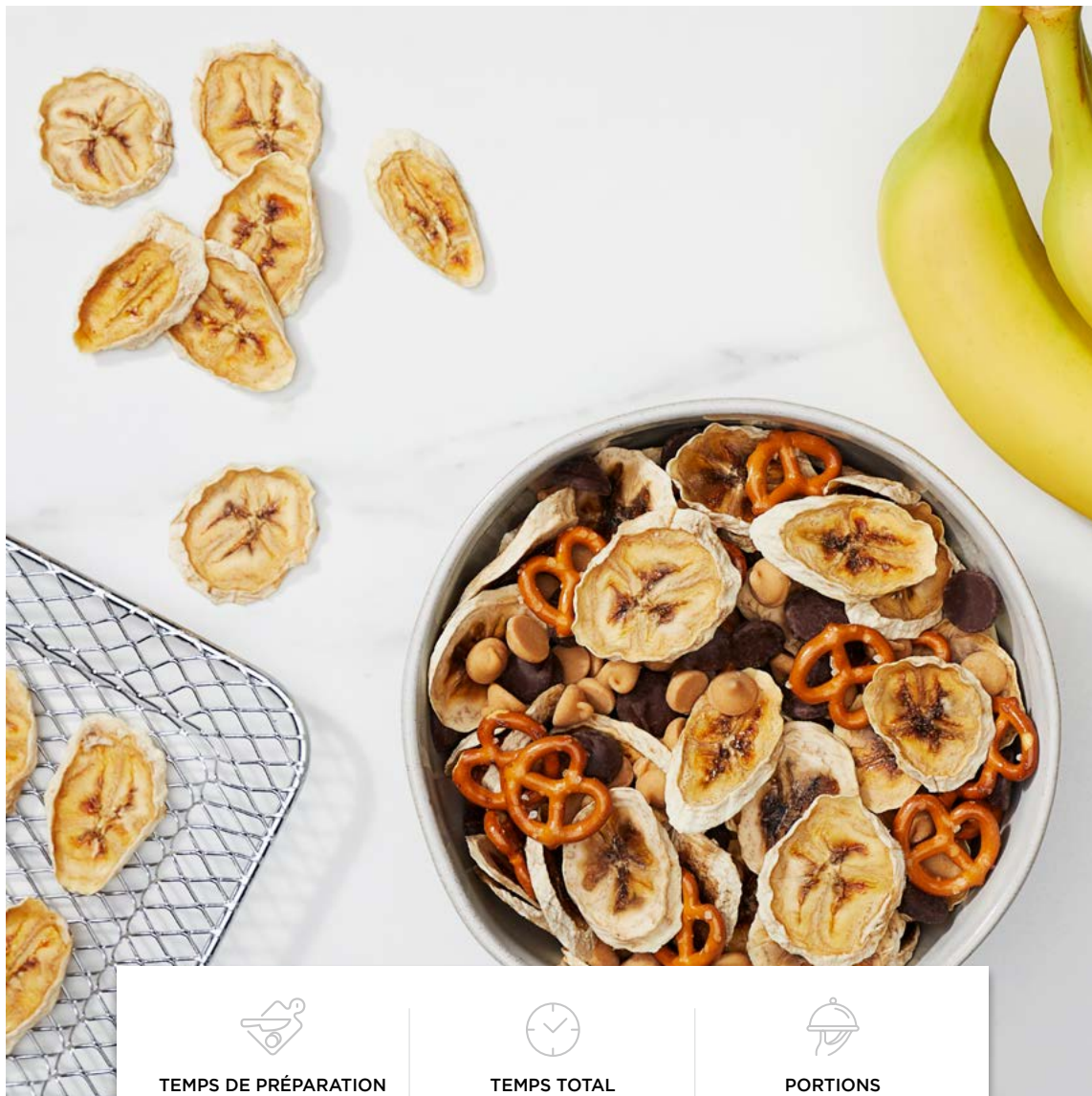
CROUSTILLES DE POMME AVEC TREMPETTE AU YAOURT

INGRÉDIENTS

- 1 grosse pomme sucrée, comme une honeycrisp, coupée en tranche de 3 mm d'épaisseur
- ¼ tasse de yaourt grec nature
- 2 c. à thé de miel
- ¼ c. à thé d'extrait de vanille
- ¼ c. à thé de cannelle moulue

Les croustilles sucrées de pomme constituent une grignotine bonne pour la santé. Il faut environ 12 heures pour les déshydrater, donc prévoyez suffisamment de temps.

1. Déposer les tranches de pomme en une seule couche sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
2. Régler sur la fonction DEHYDRATE à 140 °F (60 °C) pour une durée de 12 heures, puis appuyer sur le bouton START.
3. Dans un petit bol, mélanger le yaourt, le miel, la vanille et la cannelle. Recouvrir le bol d'un film en plastique et le mettre au réfrigérateur.
4. Une fois la durée de cuisson écoulée et les pommes bien croustillantes, les sortir de la Friteuse sans huile+ et les laisser refroidir à température ambiante. Enlever les pépins.
5. Servir les croustilles avec la trempette ou les conserver dans un récipient hermétique.



TEMPS DE PRÉPARATION

10 MIN



TEMPS TOTAL

8 H 10 MIN



PORTIONS

4

MÉLANGE COLLATION AVEC CROUSTILLES DE BANANES

INGRÉDIENTS

- 2 bananes, pelées et coupées en tranches de 3 mm d'épaisseur
- ¼ tasse de grains de chocolat noir
- ¼ tasse de grains de beurre d'arachides
- ¼ tasse de mini bretzels

Emportez ce mélange collation lors d'une randonnée ou dégustez-le à la maison; quel que soit l'endroit, les croustilles de bananes maison ajoutent une saveur de fruits agréable.

1. Déposer les tranches de banane en une seule couche sur les deux grilles, puis insérer ces dernières dans la Friteuse sans huile+.
2. Régler sur la fonction DEHYDRATE à 165 °F (75 °C) pour une durée de 8 heures, puis appuyer sur le bouton START.
3. Une fois le temps de cuisson écoulé, vérifier que les bananes sont croustillantes. Continuer de les sécher si elles ne le sont pas.
4. Déposer les croustilles de banane dans un grand bol et les laisser refroidir rapidement à température ambiante.
5. Ajouter les grains de chocolat, les grains de beurre d'arachides et les bretzels et bien mélanger.
6. Les déguster immédiatement ou les conserver dans un récipient hermétique.

CHEFMAN^{MD}



CHEFMAN.COM | @MYCHEFMAN

©CHEFMAN 2020