

ALEXANDRA DIAZ

# L'air fryer à petit prix

75 nouvelles recettes  
crousti-fondantes !





ALEXANDRA DIAZ

Photographe : Ali Rahimi

# L'air fryer à petit prix

75 nouvelles recettes  
crousti-fondantes!

# Sommaire

page 8 **L'amour qui dure!**

## Déjeuner et brunch



page 11

Chronique:  
C'est parti pour  
une aventure eggs-  
citante!

## Sandwich



page 39

Chronique:  
Mon air fryer,  
mon toaster

## Volaille



page 67

Chronique:  
La valse des  
substitutions

## Viande



page 93

Chronique:  
Même pour les  
fous du barbecue!

## Mer



page 119

Chronique :  
Plus de poisson !

## Végé et accompagnements



page 147

Chronique :  
De mon congélo  
bien cordé...  
directement  
au panier

## Snack



page 181

Chronique :  
Économiser du  
temps, ça me  
chante tout  
le temps !

## Dessert



page 205

Chronique :  
On passe au dessert

page 230 **Index des recettes**

page 232 **Index par catégories**

page 235 **De tout cœur, gracias!**









# Déjeuner et brunch

Bouchées de pancakes banane et noix de coco, page 15

Tortilla déjeuner, page 19

Coupe d'œufs à la florentine, page 20

Pain doré farci croustillant deux façons, page 22

Hash déjeuner de patates douces, de kale et de saucisse, page 25

Brioche aux pommes, page 27

Galettes déjeuner matin glorieux, page 28

Roësti géant au saumon fumé, crème sure aux herbes, page 32

Mini croissants amandes et érable, page 34

Omelette à la feta, page 37



# Bouchées de pancakes banane et noix de coco

Avec ma préparation pour crêpes toute prête dans le frigo et mon air fryer sur le comptoir, je nous fais régulièrement cuire de petites bouchées de pure joie matinale. **Donne 4 portions Préparation 15 min Cuisson 13 min**

250 ml (1 tasse) de noix de coco râpée

3 bananes

375 ml (1½ tasse) de mélange à crêpes du commerce, préparé

250 ml (1 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

10 ml (2 c. à thé) d'huile de coco

**1** Déposer la noix de coco dans une assiette. Couper les bananes en tronçons d'environ 5 cm (2 po). Tremper les morceaux de banane un à un dans la pâte à crêpes, bien les enrober et secouer pour enlever l'excédent de pâte. Rouler chaque morceau dans la noix de coco. **2** Retirer la grille de la friteuse si elle est amovible ou couvrir le panier de la friteuse de papier parchemin. Déposer les bananes dans le panier de la friteuse en une seule couche et vaporiser d'huile végétale. Cuire à 190 °C (375 °F) à la fonction « Air fry » de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les bouchées soient bien dorées et que la pâte soit cuite. **3** Dans un petit bol, déposer le chocolat et l'huile de coco. Cuire 1 minute au four à micro-ondes, en remuant à mi-cuisson. Garnir les bouchées de banane d'un filet de chocolat ou servir celui-ci en trempette.

# Mini croissants amandes et érable

On peut tricher un p'tit peu ici et ajouter des amandes effilées (ou même des graines de tournesol) à l'intérieur des mini croissants pour doubler le crunch! **Donne 8 croissants Préparation 15 min Cuisson 18 min**

80 ml (⅓ tasse) de beurre d'amandes

80 ml (⅓ tasse) de beurre d'érable

1 rouleau de pâte à croissants du commerce, de type Pillsbury

1 œuf, battu

60 ml (¼ tasse) d'amandes effilées

**1** Dans un bol, mélanger le beurre d'amandes et le beurre d'érable. **2** Dérouler la pâte et séparer les triangles prédécoupés. Déposer une petite cuillerée du mélange de beurre d'amandes à la base de chaque triangle. Rouler la pâte de la base jusqu'à la pointe. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les croissants d'œuf battu et garnir d'amandes. **3** Vaporiser le panier de la friteuse d'huile végétale. Déposer les croissants dans le panier de la friteuse. Cuire à 150 °C (300 °F) à la fonction « Bake » (ou « Air fry ») de 16 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les croissants soient bien cuits et dorés.





# Sandwich

Sandwich d'automne au porc, au fromage Oka et aux pommes caramélisées, page 44

Grilled cheese de naan au cheddar fort et au chutney à la mangue, page 47

Tacos de saumon, salsa d'ananas rôti, page 48

Roulades de saumon fumé au labneh et pesto de pistaches, page 51

Sandwich au poulet croustillant cacio e pepe, page 52

Burger de tofu croustillant, salade de chou crémeuse, page 54

Wrap au thon épicé, page 57

Sandwich aux œufs et aux poblanos rôtis, page 58

Pita d'aubergine façon Sabich, page 61

Wrap de pois chiches et de tofu fumé aux légumes grillés, page 65







# Sandwich d'automne au porc, au fromage Oka et aux pommes caramélisées

Cette recette, dont les saveurs sont ex-tra-or-di-nai-res, prouve une fois de plus qu'on peut utiliser l'air fryer comme un poêlon dans lequel faire frire les aliments, en retirant simplement la grille amovible.

[Recette page suivante](#)

**Donne 4 sandwichs Préparation 20 min Cuisson 23 min**

1 pomme, coupée en tranches  
1 oignon, émincé  
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable  
1 miche de pain non tranchée  
6 tranches de fromage Oka (ou autre fromage, au choix)  
1 filet de porc cuit (recette p. 101), coupé en tranches fines

#### **Garnitures, au choix**

Mayonnaise  
Moutarde de Dijon ou à l'ancienne  
Roquette



**1** Dans un bol, mélanger la pomme, l'oignon, le vinaigre et le sirop d'érable. Saler et poivrer. Retirer la grille de la friteuse si elle est amovible. Déposer le mélange dans le panier de la friteuse. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » 18 minutes, en remuant à mi-cuisson. **2** Couper la miche en deux sur la longueur. Retirer un peu de mie de chacune des moitiés. Déposer les tranches de fromage sur la partie du bas. Ajouter le porc et le mélange de pomme. Refermer le sandwich et déposer dans le panier de la friteuse. Cuire à 180 °C (350 °F) à la fonction « Air fry » 5 minutes. Garnir au goût.

**Note** Choisissez une miche entière qui correspond au format de votre friteuse ou alors optez pour des pains individuels. Vous pouvez remplacer le filet de porc par un reste de poulet cuit, de la dinde fumée ou du prosciutto.





# Wrap de pois chiches et de tofu fumé aux légumes grillés

Je n'ai jamais été une fan de tofu, mais l'avènement de l'air fryer a tout changé dans ma vie. Bien apprêté et frit, du tofu, c'est tout simplement délicieux. Essayez-le dans ce wrap gourmand!

Donne 4 wraps Préparation 25 min Cuisson 17 min

125 ml (½ tasse) de sauce BBQ, divisée  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail  
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon  
1 bloc de tofu fumé d'environ 200 g, râpé  
1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés

2 branches de kale, la tige retirée, hachées grossièrement  
½ poivron, coupé en dés  
1 courgette, coupée en quatre sur la longueur puis en tranches fines  
4 tortillas de 25 cm (10 po) de diamètre  
250 ml (1 tasse) de fromage cheddar (ou autre fromage, au choix), râpé

**1** Dans un bol, mélanger la moitié de la sauce BBQ, l'huile et les poudres d'ail et d'oignon. Saler et poivrer. Incorporer le tofu et les pois chiches. Déposer dans le panier de la friteuse. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » 6 minutes. Ajouter le kale, le poivron et la courgette, et poursuivre la cuisson 6 minutes. **2** Répartir le mélange au centre des tortillas. Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de sauce BBQ sur chaque tortilla. Ajouter le fromage. Replier les côtés vers le centre et rouler fermement. Déposer dans le panier de la friteuse, jonction vers le bas, et vaporiser d'huile végétale. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » 5 minutes.





# Volaille

Poulet au houmous, page 70

Poulet en croûte de ramen, page 73

Pilons de poulet piri-piri et agrumes rôtis, page 75

Croquettes de poulet Buffalo, yogourt ranch, page 78

Poulet croustillant cacio e pepe, page 81

Salade croquante de poulet laqué, de bok choy  
et de poire asiatique, page 82

Keftas de poulet, miel citron-sumac, page 84

Pizza « poulet au beurre », page 87

Salade de dinde épicée à l'avocat,  
croûtons multigrains, page 91



# Poulet en croûte de ramen

Je veux bien ajouter des protéines à mes ramens, mais je veux aussi ajouter des ramens à mes protéines! Avec des choix de saveurs à l'infini, cette recette est une réussite... à l'infini.

Donne 4 portions Préparation 10 min Cuisson 22 min

2 paquets de soupe ramen instantanée, au choix

2 œufs

4 poitrines de poulet

**1** Au robot culinaire, réduire les nouilles ramen et la moitié des sachets d'assaisonnement en fine poudre. Déposer dans une assiette. **2** Dans un bol ou une assiette creuse, battre les œufs. Tremper les poitrines de poulet, une à la fois, dans les œufs battus, puis dans la préparation de nouilles ramen. **3** Déposer dans le panier de la friteuse et vaporiser généreusement d'huile végétale. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » de 20 à 22 minutes.

## Petit prix, petite préparation, gros crousti-fun !

Deux temps trois mouvements, quelques ingrédients et du délicieux crousti-fondant : la révolution air fryer se poursuit !

Que vous soyez déjà conquis ou sur le point de l'être, ces 75 nouvelles recettes sont parfaites pour budget serré.

Pas besoin que ce soit cher pour que ce soit bon !

Des déjeuners et brunchs en quelques minutes, des légumes en abondance, de la viande même pour les fous du barbecue, du poisson savoureux et des desserts étonnants : de tout pour des repas pas compliqués ou pour recevoir en toute complicité.



Une suite à  
*L'amour est dans l'air fryer*, best-seller dès sa parution !

