



Sur la table

RECETTES

FRITEUSE À
AIR CHAUD
MULTIFONCTION

12,3 LITRES / 13 PINTES

Friture à l'air • Rôtisserie • Cuisson
Rôtissage • Réchauffage
Déshydratation • Cuisson à feu vif

SLT-1807

30 DÉLICIEUSES RECETTES À L'INTÉRIEUR

CONTENTS

ENTRÉES ET ENCAS

- 5 BOUCHÉES AU CHEDDAR ET AU CHOU-FLEUR
- 6 QUÉSADILLA AU POULET
- 7 BÂTONNETS DE MOZZARELLA FONDANTS FACILES
- 8 “FAMEUSES” AILES DE POULET BUFFALO
- 9 PILONS D’AILE DE POULET GLACÉS AU MIEL

PLATS PRINCIPAUX

- 10 EMPANADAS AU BŒUF ET À LA POMME DE TERRE
- 12 BROCHETTES MÉDITERRANÉENNES AU BŒUF
- 13 POITRINE DE DINDE RÔTIE AUX FINES HERBES
- 14 POULET FRIT DU SUD
- 15 ESCALOPES DE POULET CROUSTILLANTES
- 16 FILETS DE SAUMON ET PESTO À LA PISTACHE
- 17 MORUE GLACÉE AU SOYA ET AU GINGEMBRE
- 18 BURGERS VÉGÉS SUPRÊMES
- 19 CÔTELETTES D’AGNEAU AUX FINES HERBES ET CROUSTILLES DE PATATE DOUCE
- 20 TOFU À LA THAÏE
- 21 POIVRONS FARCIS AU TACO DE BŒUF
- 22 BOULETTES DE VIANDE DE MAMAN
- 23 PIZZAS AU PEPPÉRONI SUR MUFFIN ANGLAIS
- 24 MACARONI AU FROMAGE DORÉ
- 25 ROSBIF DU DIMANCHE

LÉGUMES ET PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

- 26 PIZZA MARGHERITA SUR CROUTE DE CHOU-FLEUR
- 28 RONDELLES D'AUBERGINES AU PARMESAN
- 29 QUARTIERS DE PATATE DOUCE FUMÉS ET ÉPICÉS
- 30 RONDELLES D'OGNON FRITES AU BABEURRE
- 31 COURGE BUTTERNUT RÔTIE AU MIEL

DESSERTS ET DOUCEURS

- 32 FONDANTS AU CHOCOLAT
- 34 CRÈMES BRULÉES À LA VANILLE ET SURPRISE
AUX FRAMBOISES
- 35 BRIOCHES À LA CANNELLE RAPIDES ET
GLAÇAGE À L'ORANGE
- 36 PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT EN UN SEUL BOL
- 37 CROUSTILLES DE BANANES AUX ÉPICES CARIBÉENNES



BOUCHÉES AU CHEDDAR ET AU CHOU-FLEUR

Donne 4 portions

Ingrédients

- 454 g (1 lb) bouquets de chou-fleur
- 125 mL (½ t.) chapelure assaisonnée
- 60 mL (¼ t.) cheddar râpé
- 60 mL (¼ t.) pécorino râpé
- 15 mL (1 c. à s.) oignon haché fin
- 2 mL (½ c. à t.) sel
- 1 mL (¼ c. à t.) poivre noir
- 1 œuf, légèrement battu
- 125 mL (½ t.) farine tout usage
- 30 mL (2 c. à s.) huile d'olive

Préparation

- 1- Dans une casserole moyenne, faire bouillir le chou-fleur dans l'eau salée jusqu'à ce qu'il commence tout juste à s'attendrir. Égoutter et laisser reposer sur un papier absorbant 10 min.
- 2- Hacher finement le chou-fleur et le placer dans un grand bol. Ajouter chapelure, cheddar, pécorino, oignon, sel et poivre. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Réfrigérer la préparation 30 min.
- 3- Préchauffer la friteuse à air chaud à 370 °F. Vaporiser deux plateaux pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal. Les mains légèrement mouillées, façonner la préparation au chou-fleur en bouchées. Fariner et secouer pour enlever l'excédent. Disposer sur les plateaux et badigeonner légèrement d'huile d'olive.
- 4- Placer les plateaux dans la friteuse à air chaud à la position du milieu et du haut. Cuire les bouchées 15 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les retournant à mi-cuisson.

QUÉSADILLA AU POULET

Donne 1 portion

Ingrédients

- 125 mL (½ t.) viande blanche de poulet cuite et effilochée
- ⅛ poivron rouge, épépiné et émincé
- 1 mL (¼ c. à thé) sel
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) assaisonnement au chili
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) poivre noir
- 2 tortillas de blé de 18 cm (7 po)
- 60 mL (¼ t.) guacamole
- 125 mL (½ t.) cheddar râpé
- Salsa et crème sure, pour le service (facultatif)

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 325 °F.
- 2- Dans un petit bol, mélanger poulet, poivron, assaisonnement au chili, sel et poivre.
- 3- Vaporiser un plateau pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal; y déposer une tortilla.
- 4- Étaler le guacamole sur la tortilla et parsemer de la moitié du cheddar. Ajouter la préparation au poulet, puis le reste du cheddar. Couvrir de la deuxième tortilla.
- 5- Badigeonner la tortilla d'huile d'olive. Planter un cure-dent au centre pour fixer le tout.
- 6- Placer le plateau dans la friteuse à air chaud à la position du milieu.
- 7- Cuire 10 min, jusqu'à ce que le cheddar soit fondu et les tortillas croustillantes, en retournant la quésadilla avec une spatule après 5 min.





BÂTONNETS DE MOZZARELLA FONDANTS FACILES

Donne 4 portions

Ingrédients

- 6 pâtes à rouleaux impériaux ou wontons
- 5 mL (1 c. à t.) basilic séché
- 6 bâtonnets de fromage à effilocheur de 30 g (1 oz), froids
- 15 mL (1 c. à s.) huile végétale
- Sel cachet, pour saupoudrer
- Sauce marinara épicée maison ou du commerce, pour tremper

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F. Vaporiser un plateau pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Placer un bâtonnet de fromage sur une pâte à rouleaux impériaux, en diagonale. Parsemer le fromage et la pâte d'un peu de basilic.
- 3- À partir d'un coin, rouler la pâte jusqu'à la moitié, replier les extrémités sur le fromage, puis continuer de rouler jusqu'au bout. Tremper un doigt dans l'eau et humecter le rebord de la pâte de haut en bas pour sceller. Répéter avec les pâtes et les bâtonnets de fromage restants.
- 4- Disposer les bâtonnets sur le plateau en les espaçant. Badigeonner d'huile végétale et saupoudrer de sel cachet.
- 5- Placer le plateau dans la friteuse à air chaud à la position du bas. Cuire de 5 à 7 min, jusqu'à ce que les bâtonnets soient légèrement dorés et croustillants. Retirer de la friteuse et servir avec la sauce marinara.



“FAMEUSES” AILES DE POULET BUFFALO

Donne 6 portions

Ingrédients

- 1,4 kg (3 lb) ailes de poulet, séparées aux articulations, sans les pointes
- Sel cachet
- Poivre noir
- 60 mL (4 c. à s.; ½ bâtonnet) beurre non salé
- 250 mL (1 t.) sauce piquante
- 2 traits de sauce Worcestershire
- Bâtonnets de carotte et de céleri
- Vinaigrette au fromage bleu du commerce

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 400 °F. Saler et poivrer généreusement les ailes de poulet des deux côtés.
- 2- Déposer les ailes dans le panier rotatif. Placer le couvercle et insérer le panier dans le coupleur désigné de la friteuse à air chaud.
- 3- Appuyer sur le bouton « Poulet entier »; régler la température à 400 °F et la durée à 40 min. Cuire les ailes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- 4- Entretemps, fondre le beurre dans une petite casserole; ajouter la sauce piquante et la sauce Worcestershire. Avec la poignée à rôtisserie, retirer délicatement le panier de la friteuse et le placer sur le support pour rôtisserie.
- 5- Laisser refroidir le panier jusqu'à ce qu'il puisse être manipulé. Retirer le couvercle; secouer le panier pour transférer les ailes dans un grand bol. Verser le mélange de sauces sur les ailes; mélanger pour enrober.
- 6- Servir avec des bâtonnets de carotte et de céleri et une vinaigrette au fromage bleu comme trempette.

PILONS D'AILE DE POULET GLACÉS AU MIEL

Donne 12 pilons d'aile

Ingrédients

- 12 pilons d'aile de poulet
- Sel et poivre noir
- 80 mL (½ t.) farine tout usage
- 2 mL (½ c. à t.) poudre d'ail
- 80 mL (½ t.) miel
- 15 mL (1 c. à s.) sauce soya à faible teneur en sodium
- 15 mL (1 c. à s.) beurre non salé
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 0,5 mL (⅛ c. à t.) flocons de piment fort
- 5 mL (1 c. à t.) graines de sésame (facultatif)

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 370 °F. Vaporiser un plateau pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Saler et poivrer généreusement les pilons d'aile. Dans un bol peu profond, mélanger farine, poudre d'ail, 2 mL (½ c. à t.) de sel et 1 mL (¼ c. à t.) de poivre. Rouler les pilon d'aile dans la préparation à la farine, secouer pour enlever l'excédent et disposer sur le plateau.
- 3- Placer le plateau dans la friteuse à air chaud à la position du milieu. Cuire les pilons d'aile 20 min, en les retournant après 10 min.
- 4- Dans un petit bol allant au microonde, chauffer miel, sauce soya, beurre, ail et flocons de piment fort à puissance élevée 20 s; bien mélanger.
- 5- Badigeonner les deux côtés des pilons d'aile avec le mélange au miel; poursuivre la cuisson à la friteuse 5 min, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et brillante et d'une couleur foncée. Parsemer de graines de sésame pour servir.





EMPANADAS AU BŒUF ET À LA POMME DE TERRE

Donne 6 empanadas

Ingrédients

- 454 g (1 lb) bœuf haché maigre
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 5 mL (1 c. à thé) cumin moulu
- 2 mL (½ c. à thé) origan séché
- 2 mL (½ c. à thé) sel et poivre noir, chacun
- 250 mL (1 t.) pomme de terre cuite coupée en dés
- 125 mL (½ t.) olives vertes dénoyautées et tranchées
- 60 mL (¼ t.) salsa
- 1 paquet (400 g [14,1 oz]) pâte à tarte réfrigérée
- 1 jaune d'œuf, battu avec 5 mL (1 c. à thé) d'eau

Préparation

- 1- Dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire bœuf, oignon et ail en brassant pour émietter. Une fois que le bœuf a perdu sa teinte rosée, ajouter cumin, origan, sel et poivre. Ajouter pomme de terre, olives et salsa; mélanger. Réduire le feu à moyen et cuire de 5 à 10 min, jusqu'à l'absorption du liquide. Transférer dans un bol et laisser refroidir.
- 2- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F. Dérouler un fond de tarte sur une surface propre et sèche. Au rouleau à pâte, l'abaisser en un cercle de 28 cm (11 po). Découper deux cercles de 13 cm (5 po); abaisser les retailles en un troisième cercle. Répéter avec le deuxième fond de tarte pour obtenir six cercles en tout.
- 3- Répartir également la préparation au bœuf sur une moitié de chaque cercle. Replier la pâte sur la préparation et presser fermement pour sceller. Badigeonner du mélange de jaune d'œuf; disposer sur les plateaux et vaporiser d'huile d'olive. Placer les plateaux dans la friteuse à la position du bas et du milieu. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que les empanadas soient dorées et chaudes, en intervertissant les plateaux à mi-cuisson.

BROCHETTES MÉDITERRANÉENNES AU BŒUF

Donne 4 portions

Ingrédients

- 125 mL (½ t.) huile d'olive extravierge
- 60 mL (¼ t.) vinaigre de vin rouge
- 5 mL (1 c. à t.) moutarde de Dijon à l'ancienne
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 15 mL (1 c. à s.) persil frais haché
- 5 mL (1 c. à t.) origan séché
- 2 mL (½ c. à t.) basilic séché
- 5 mL (1 c. à t.) sel
- 2 mL (½ c. à t.) poivre noir
- 680 g (1½ lb) surlonge de bœuf, coupée en 16 cubes
- 1 oignon moyen, coupé en 12 quartiers
- 1 poivron rouge moyen, épépiné et coupé en 12 morceaux

Préparation

- 1- Dans un bol moyen, mélanger huile d'olive, vinaigre, moutarde, ail, persil, origan, basilic, sel et poivre. Réserver 45 mL (3 c. à s.) de la préparation.
- 2- Ajouter les cubes de bœuf dans le bol moyen; mélanger pour enrober. Couvrir et réfrigérer de 30 à 60 min, en remuant à quelques reprises. Sortir du réfrigérateur 15 min avant la cuisson. Dans un bol peu profond ou un plat non fait d'aluminium, déposer l'oignon et le poivron. Arroser de la préparation à l'huile d'olive réservée et laisser mariner jusqu'au moment de cuire.
- 3- Le moment venu, mettre des gants et enfiler en alternance cubes de bœuf, oignon et poivron sur quatre brochettes, en commençant et en terminant par le bœuf. Combiner et réserver toute préparation à l'huile d'olive restante. Fixer les brochettes dans le support à brochettes; placer le support dans le coupleur désigné de la friteuse à air chaud. Appuyer sur le bouton « Viande », puis celui de rôtisserie et régler la durée à 15 minutes.
- 4- Après 10 min, vérifier la cuisson. Si désiré, badigeonner les brochettes de la préparation à l'huile d'olive restante à quelques reprises durant la cuisson. Jeter toute préparation inutilisée. Avec la poignée à rôtisserie, sortir délicatement le support à brochettes de la friteuse à air chaud et le placer sur le support pour rôtisserie. Laisser refroidir légèrement les brochettes avant de les retirer pour le service.





POITRINE DE DINDE RÔTIE AUX FINES HERBES

Donne 4 à 6 portions

Ingrédients

- 1 gros citron
- 1 oignon moyen
- 45 mL (3 c. à s.) huile d'olive, divisée
- 1 grosse gousse d'ail, hachée fin
- 15 mL (1 c. à s.) romarin frais haché
- 15 mL (1 c. à s.) thym frais haché
- 15 mL (1 c. à s.) persil frais haché
- Sel et poivre noir
- 1 poitrine de dinde fraîche avec os d'environ 2,3 kg (5 lb)

Préparation

- 1- Couper le citron en deux; extraire le jus d'une moitié et trancher l'autre moitié. Trancher l'oignon. Déposer les tranches de citron au fond du panier pour friture à l'air. Couvrir des tranches d'oignon.
- 2- Dans un petit bol, mélanger 30 mL (2 c. à s.) de l'huile d'olive, le jus du citron, l'ail, le romarin, le thym, le persil, 5 mL (1 c. à t.) de sel et 2 mL (½ c. à t.) de poivre.
- 3- Éponger la poitrine de dinde avec un papier absorbant. Saler et poivrer. Glisser les doigts sous la peau pour la décoller; répartir le mélange aux fines herbes en plusieurs endroits entre la peau et la chair. Remettre la peau en place et la fixer avec des cure-dents au besoin.
- 4- Déposer la poitrine de dinde sur les tranches d'oignon dans le panier; arroser d'huile d'olive. Placer le panier dans la friteuse à air chaud. Appuyer sur le bouton « Poulet » et régler la durée à 40 min.
- 5- Après 30 min, vérifier la cuisson en insérant un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus charnue de la poitrine; arroser d'huile d'olive et poursuivre la cuisson au besoin. Sortir le panier de la friteuse; couvrir de papier d'aluminium 15 min. Sortir la poitrine du panier et retirer les cure-dents. Jeter le citron et l'oignon.



POULET FRIT DU SUD

Donne 4 portions

Ingrédients

- 250 mL (1 t.) babeurre
- 60 mL (¼ t.) sauce piquante
- 10 mL (2 c. à thé) poudre d'ail, divisée
- 10 mL (2 c. à thé) paprika doux, divisé
- 10 mL (2 c. à thé) sel, divisé
- 10 mL (2 c. à thé) poivre noir, divisé
- 900 g (2 lb) morceaux de poulet (poitrine, haut de cuisse, pilon, aile)
- 250 mL (1 t.) farine
- 125 mL (½ t.) féculé de maïs

Préparation

- 1- Dans un bol profond, mélanger babeurre et sauce piquante avec 5 mL (1 c. à thé) de poudre d'ail, de paprika, de sel et de poivre. Ajouter les morceaux de poulet et les enrober. Couvrir et réfrigérer 30 min.
- 2- Préchauffer la friteuse à air chaud à 375 °F. Vaporiser les plateaux pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal. Dans un bol peu profond, combiner farine, féculé de maïs et le reste de la poudre d'ail, du paprika, du sel et du poivre. Retirer les morceaux de poulet du mélange au babeurre et les enrober du mélange à la farine.
- 3- Disposer les morceaux sur les plateaux; vaporiser d'huile d'olive. Placer les plateaux dans la friteuse à la position du milieu et du haut. Cuire de 35 à 40 min, jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit, en intervertissant les plateaux après 15 min.
- 4- Vérifier la cuisson avec un thermomètre à lecture instantanée (74 °C [165 °F]).

ESCALOPES DE POULET CROUSTILLANTES

Donne 4 à 6 portions

Ingrédients

- 250 mL (1 t.) chapelure assaisonnée
- 60 mL (¼ t.) semoule de maïs jaune
- 60 mL (¼ t.) parmesan fraîchement râpé
- 2 œufs
- 680 g (1½ lb) escalopes de poulet
- Sel cachet
- Poivre noir

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 380 °F. Vaporiser les plateaux pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Dans un bol peu profond, mélanger chapelure, semoule de maïs et parmesan. Dans un autre bol peu profond, battre les œufs.
- 3- Saler et poivrer les escalopes. Tremper dans l'œuf, puis enrober du mélange à la chapelure. Disposer sur les plateaux*. Vaporiser d'huile d'olive.
- 4- Placer les plateaux dans la friteuse à la position du milieu et du haut.
- 5- Cuire de 10 à 13 min, jusqu'à ce que les escalopes soient dorées et croustillantes, en les retournant après 6 min.

* Si les escalopes ne rentrent pas toutes dans les plateaux, cuire en deux fournées ou plus.



FILETS DE SAUMON ET PESTO À LA PISTACHE

Donne 4 portions

Ingrédients

Pesto à la pistache

- 250 mL (1 t.) basilic frais tassé
- 60 mL (¼ t.) menthe fraîche tassée
- 80 mL (½ t.) pistaches écalées
- 60 mL (¼ t.) parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 mL (½ c. à t.) sel cachet
- 1 mL (¼ c. à t.) poivre noir
- 60 mL (¼ t.) huile d'olive extravierge

Saumon

- 4 filets de saumon avec peau de 170 g (6 oz)
- Sel cachet et poivre noir
- 15 mL (1 c. à s.) jus de citron
- 15 mL (1 c. à s.) huile d'olive extravierge
- 1 mL (¼ c. à t.) moutarde de Dijon

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F.
- 2- *Pour préparer le pesto* : Au robot culinaire, hacher finement basilic, menthe, pistaches, parmesan, ail, sel et poivre; racler les parois. En actionnant le robot, incorporer doucement l'huile d'olive.
- 3- Racler les parois; actionner le robot à quelques reprises jusqu'à ce que la préparation soit mélangée, mais pas complètement lisse. Racler les parois et la lame. Transvider dans un petit contenant.
- 4- *Pour préparer le saumon* : Sortir le saumon du réfrigérateur environ 15 min avant de le cuire; saler et poivrer. Fouetter ensemble jus de citron, huile d'olive et moutarde. Vaporiser les plateaux pour friture à l'air d'huile d'olive. Placer les plateaux dans la friteuse à air chaud à la position du haut et du bas. Appuyer sur le bouton « Poisson » et régler la durée à 10 minutes; vérifier la cuisson après 5 minutes. Mettre les filets dans les assiettes et les garnir d'une généreuse portion de pesto.





MORUE GLACÉE AU SOYA ET AU GINGEMBRE

Donne 4 portions

Ingrédients

- 4 filets de morue de 170 g (6 oz), épaisseur d'environ 3,8 cm (1,5 po)
- 30 mL (2 c. à s.) huile d'olive
- 5 mL (1 c. à t.) sel
- 2 mL (½ c. à t.) poivre noir
- 30 mL (2 c. à s.) sauce soya à faible teneur en sodium
- 15 mL (1 c. à s.) gingembre râpé
- 15 mL (1 c. à s.) miel
- 15 mL (1 c. à s.) huile de sésame

Préparation

- 1- Enrober les filets d'une partie de l'huile d'olive; saler et poivrer. Vaporiser les plateaux pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Dans un petit bol, mélanger sauce soya, gingembre, miel et huile de sésame; badigeonner les filets d'un peu de ce mélange. Réfrigérer jusqu'au moment de la cuisson.
- 3- Sortir les filets du réfrigérateur environ 15 min avant la cuisson.
- 4- Disposer les filets sur les plateaux. Placer les plateaux dans la friteuse à air chaud à la position du haut et du milieu.
- 5- Appuyer sur le bouton « Poisson ». Cuire 6 min, puis badigeonner les filets du reste du mélange à la sauce soya et poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le centre des filets se défasse facilement sous la pointe d'un couteau.



BURGERS VÉGÉS SUPRÊMES

Donne 4 portions

Ingrédients

- 1 boîte (398 mL [14 oz]) haricots blancs, égouttés et rincés
- 160 mL (⅔ t.) avoine à cuisson rapide
- 1 petit oignon, haché fin
- 125 mL (½ t.) poivron haché
- 60 mL (¼ t.) coriandre fraîche hachée
- 45 mL (3 c. à s.) salsa
- 5 mL (1 c. à t.) poudre d'ail
- 5 mL (1 c. à t.) cumin moulu
- 60 mL (¼ t.) jus de lime
- Sel et poivre noir, au goût
- Pains à hamburger et condiments au choix

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F. Vaporiser les plateaux pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Dans un bol moyen, piler les haricots. Ajouter avoine, oignon, poivron, coriandre, salsa, poudre d'ail, cumin et jus de lime; bien mélanger. Saler et poivrer.
- 3- Façonner la préparation en quatre galettes; disposer sur les plateaux. Vaporiser d'huile d'olive. Placer les plateaux dans la friteuse à air chaud à la position du milieu et du haut.
- 4- Cuire de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les galettes soient dorées et chaudes, en les retournant une fois et en les vaporisant d'huile d'olive.
- 5- Servir dans des pains à hamburger garnis de condiments au choix.

CÔTELETTES D'AGNEAU AUX FINES HERBES ET CROUSTILLES DE PATATE DOUCE

Donne 2 portions

Ingrédients

- 30 mL (2 c. à s.) huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail, hachée fin
- 15 mL (1 c. à s.) thym frais haché
- 1 grosse patate douce, brossée
- Sel cachet
- Poivre noir, grossièrement moulu
- 4 côtelettes d'agneau, environ 680 g (1½ lb)

Préparation

- 1- Appuyer sur le bouton « Viande » et augmenter la température à 400 °F pour préchauffer la friteuse à air chaud.
- 2- Dans un petit bol, mélanger huile d'olive, ail et thym.
- 3- Couper la patate douce en rondelles d'environ 6 mm (¼ po) d'épaisseur; disposer sur un plateau pour friture à l'air. Badigeonner de la moitié du mélange à l'huile d'olive; saler et poivrer.
- 4- Disposer les côtelettes d'agneau sur l'autre plateau pour friture à l'air. Badigeonner d'une partie du mélange à l'huile d'olive; saler et poivrer.
- 5- Placer le plateau d'agneau dans la friteuse à la position du milieu, et le plateau de patate douce à la position du haut.
- 6- Cuire 10 min. Retourner les côtelettes; badigeonner du mélange à l'huile d'olive restant, saler et poivrer. Cuire de 4 à 6 min supplémentaires, en vérifiant la cuisson avec un thermomètre à lecture instantanée.
- 7- Si la patate douce n'est pas assez croustillante, poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, puis retirer de la friteuse et servir aussitôt.



TOFU À LA THAÏE

Donne 4 portions

Ingrédients

- 1 paquet (450 g [16 oz]) tofu extraferme
- 125 mL (½ t.) féculé de maïs
- 15 mL (1 c. à s.) huile d'olive
- 60 mL (¼ t.) sauce soya à faible teneur en sodium
- 30 mL (2 c. à s.) sauce chili à l'ail
- 15 mL (1 c. à s.) vinaigre de riz
- 15 mL (1 c. à s.) cassonade
- 2 gousses d'ail, hachées fin
- 5 mL (1 c. à t.) gingembre râpé
- 5 mL (1 c. à t.) huile de sésame
- 5 mL (1 c. à t.) graines de sésame grillées

Préparation

- 1- Sortir le tofu de son emballage et l'envelopper de papier absorbant. Déposer une poêle lourde sur le dessus; laisser reposer 30 min. Retirer le papier absorbant et couper le tofu en cubes de 2,5 cm (1 po).
- 2- Préchauffer la friteuse à air chaud à 375 °F. Vaporiser les plateaux pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 3- Mettre la féculé de maïs dans un sac de plastique hermétique; ajouter le tofu. Fermer le sac et agiter pour enrober le tofu. Transférer dans un bol moyen; arroser de l'huile d'olive et mélanger.
- 4- Disposer le tofu sur les plateaux. Placer les plateaux dans la friteuse à la position du milieu et du haut. Cuire de 12 à 15 min, en vérifiant le tofu après 10 min pour le vaporiser d'un aérosol de cuisson végétal s'il a encore un aspect poudreux. Réserver le tofu dans une assiette.
- 5- Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, mélanger sauce soya, sauce chili à l'ail, cassonade, ail et gingembre. Porter à ébullition et laisser bouillir 1 min. Ajouter l'huile de sésame, puis le tofu. Cuire 1 min en remuant. Transférer dans un plat de service et garnir de graines de sésame.





POIVRONS FARCIS AU TACO DE BŒUF

Donne 4 portions

Ingrédients

- 454 g (1 lb) bœuf haché maigre
- 1 petit oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 15 mL (1 c. à s.) assaisonnement au chili
- 10 mL (2 c. à t.) cumin moulu
- 2 mL (½ c. à t.) sel
- 1 mL (¼ c. à t.) poivre noir
- 1 boîte (284 mL [10 oz]) tomates aux piments verts
- 4 gros poivrons, couleur au choix
- 125 mL (½ t.) croustilles de maïs concassées
- 60 mL (¼ t.) queso fresco émietté, ou monterey jack ou cheddar râpé

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F. Vaporiser le panier pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Dans une poêle moyenne à feu moyen-vif, cuire bœuf, oignon et ail en brassant pour émietter. Une fois que le bœuf a perdu sa teinte rosée, ajouter assaisonnement au chili, cumin, sel et poivre. Ajouter les tomates et mélanger. Réduire le feu à moyen et cuire 5 min.
- 3- Entretemps, retirer la partie supérieure des poivrons et jeter la tige. Hacher la partie retirée et l'ajouter à la préparation au bœuf dans la poêle. Retirer et jeter les graines et les membranes des poivrons. Placer les poivrons à la verticale dans le panier.
- 4- À la cuillère, répartir la préparation au bœuf dans les poivrons. Garnir des croustilles de maïs et du fromage. Vaporiser d'aérosol de cuisson végétal.
- 5- Placer le panier dans la friteuse à air chaud. Cuire 20 min ou jusqu'à ce que les poivrons se défassent à la fourchette et que la préparation soit chaude. Servir chaud.



BOULETTES DE VIANDE DE MAMAN

Donne 12 boulettes

Ingrédients

- 3 tranches épaisses de pain italien de la veille
- 80 mL (⅓ t.) lait
- 680 g (1½ lb) bœuf haché maigre
- 2 œufs
- 125 mL (½ t.) parmesan râpé
- 45 mL (3 c. à s.) persil frais haché fin
- 45 mL (3 c. à s.) basilic frais haché fin
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 5 mL (1 c. à t.) sel
- 2 mL (½ c. à t.) poivre noir

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F.
- 2- Dans un grand bol, imbiber de lait les tranches de pain; presser délicatement pour faire sortir l'excédent. Vider le bol, puis y déchirer le pain en morceaux.
- 3- Dans le même bol, émietter le bœuf haché. Ajouter œufs, parmesan, persil, basilic, ail, sel et poivre. Bien mélanger avec une petite cuillère de bois ou une fourchette.
- 4- Les mains légèrement mouillées, façonner la préparation en 12 boulettes. Disposer sur un plateau pour friture à l'air. Vaporiser légèrement d'huile d'olive.
- 5- Placer le plateau dans la friteuse à air chaud à la position du milieu.
- 6- Cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées et cuites au centre. Sortir de la friteuse et laisser refroidir légèrement.

NOTE : Ces boulettes peuvent être dégustées telles quelles, dans une sauce pour pâtes maison ou du commerce, ou dans un sandwich.

PIZZAS AU PEPPÉRONI SUR MUFFIN ANGLAIS

Donne 6 pizzas

Ingrédients

- 3 muffins anglais, séparés en deux
- 15 mL (1 c. à s.) huile d'olive
- 180 mL (¾ t.) sauce marinara ou sauce pour pâtes préférée
- 18 tranches de peppéroni
- 115 g (4 oz) mozzarella, en tranches
- 10 mL (2 c. à t.) parmesan râpé
- 5 mL (1 c. à t.) origan séché

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 400 °F.
- 2- Déposer les six moitiés de muffin sur un plateau pour friture à l'air. Badigeonner d'huile d'olive.
- 3- Étaler la sauce sur les muffins, ajouter le peppéroni, puis la mozzarella. Parsemer uniformément de parmesan et d'origan.
- 4- Placer le plateau dans la friteuse à air chaud à la position du milieu.
- 5- Régler la durée à 5 min. Cuire les pizzas jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue et bien dorée, les bords croustillants et le centre chaud.
- 6- Retirer de la friteuse et servir chaud.

NOTES : Pour un repas rapide de semaine, accompagnez les pizzas d'un légume comme les choux de Bruxelles rôtis au vinaigre balsamique (p. 39) et d'une salade verte croquante. La recette peut être doublée. Utilisez alors le deuxième plateau pour friture à l'air à la position du haut, et intervertissez les plateaux après 3 min.



MACARONI AU FROMAGE DORÉ

Donne 4 portions

Ingrédients

- 225 g (8 oz) macaronis en coude
- 115 g (4 oz) cheddar orange doux, râpé
- 30 mL (2 c. à s.) farine tout usage mélangée à 15 mL (1 c. à s.) eau froide
- 500 mL (2 t.) lait chaud
- 2 mL (½ c. à t.) sel
- 2 mL (½ c. à t.) poivre noir
- 250 mL (1 t.) craquelins au beurre concassés
- 30 mL (2 c. à s.) parmesan râpé
- 30 mL (2 c. à s.) beurre fondu

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F. Placer un plateau pour friture à l'air dans la friteuse à la position du bas.
- 2- Dans une casserole moyenne, faire bouillir les macaronis dans l'eau salée jusqu'à ce qu'ils commencent tout juste à s'attendrir, environ 8 min. Égoutter et transférer dans un plat de cuisson beurré de 1,9 L (2 pt).
- 3- Ajouter le mélange de farine dans le lait; remuer. Saler, poivrer, puis verser sur les macaronis dans le plat de cuisson. Garnir de la moitié du cheddar; mélanger.
- 4- Combiner le cheddar restant, les craquelins et le parmesan; étendre uniformément sur les macaronis; arroser du beurre fondu.
- 5- Placer le plat de cuisson sur le plateau dans la friteuse. Cuire de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et bouillonnant, le dessus doré et croustillant.





ROSBIF DU DIMANCHE

Donne 6 portions

Ingrédients

- 1 rosbif d'intérieur de ronde de 1,4 kg (3 lb)
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées fin
- 30 mL (2 c. à s.) persil frais haché
- 30 mL (2 c. à s.) romarin frais haché
- 30 mL (2 c. à s.) thym frais haché
- Sel cachet
- Poivre noir
- 2 oignons, coupés en quatre
- 6 pommes de terre rouges moyennes, coupées en deux

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 400 °F. Vaporiser le panier pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Dans un petit bol ou gobelet, mélanger ail, persil, romarin, thym, 5 mL (1 c. à t.) de sel et 2 mL (½ c. à t.) de poivre. Enrober le rosbif d'huile d'olive, puis du mélange aux fines herbes.
- 3- Placer le rosbif dans le panier et l'entourer des oignons et des pommes de terre. Saler et poivrer les oignons et les pommes de terre, puis les vaporiser d'huile d'olive.
- 4- Placer le panier dans la friteuse à air chaud. Cuire 15 min, puis réduire la température à 360 °F et poursuivre la cuisson de 15 à 25 min; vérifier la cuisson avec un thermomètre à lecture instantanée (57 °C [135 °F] pour un rosbif mi-saignant).
- 5- Sortir le panier de la friteuse à air chaud et le déposer sur une assiette pour retenir le jus de cuisson. Couvrir de papier d'aluminium; laisser reposer 10 min avant de trancher le rosbif sur une planche à découper en bois. Disposer les oignons et les pommes de terre dans un bol de service.

NOTE : Le temps de cuisson est approximatif. À intervalles réguliers, utilisez un thermomètre à lecture instantanée pour vous assurer d'obtenir la cuisson désirée.

PIZZA MARGHERITA SUR CROUTE DE CHOU-FLEUR

Donne 1 ou 2 portions

Ingrédients

- 625 mL (2½ t.) chou-fleur en riz surgelé, décongelé
- 375 mL (1½ t.) mozzarella râpée, divisée
- 125 mL (½ t.) parmesan râpé
- 60 mL (¼ t.) farine tout usage
- 1 œuf
- 5 mL (1 c. à thé) basilic séché
- 2 mL (½ c. à thé) sel
- 1 mL (¼ c. à thé) poivre noir
- 80 mL (⅓ t.) sauce à pizza
- 1 tomate italienne, tranchée
- Feuilles de basilic frais

Préparation

- 1- Placer un plateau à friture à l'air dans la friteuse à air chaud à la position du milieu. Préchauffer la friteuse à air chaud à 400 °F.
- 2- Répartir le chou-fleur décongelé sur un linge de cuisine propre. Envelopper le chou-fleur et tordre le linge pour retirer l'eau.
- 3- Placer le chou-fleur dans un grand bol. Ajouter 125 mL (½ t.) de mozzarella râpée, le parmesan, la farine, l'œuf, le basilic séché, le sel et le poivre, et bien mélanger. Tapisser de papier d'aluminium un moule à gâteau rond de 20 cm (8 po). Vaporiser d'huile d'olive le papier d'aluminium et les côtés du moule.
- 4- À l'aide d'une cuillère, étendre la mixture dans le moule en remontant légèrement sur les côtés, de façon à former un léger rebord.
- 5- Placer le moule sur l'un des plateaux à friture à l'air dans la friteuse à air chaud. Cuire 12 min.
- 6- Retourner la croute sur le second plateau à friture à l'air; retirer et jeter le papier d'aluminium. Placer le plateau à la position du haut pendant 2 min, pour sécher la croute.
- 7- Réduire la température de la friteuse à air chaud à 360 °F. Tartiner la croute de sauce à pizza, et garnir du reste de la mozzarella râpée et des tranches de tomate. Poursuivre la cuisson 5 à 7 min, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les rebords de la croute soient dorés et croustillants.
- 8- Déchirer les feuilles de basilic sur la pizza. Couper en quatre pointes pour servir.





RONDELLES D'AUBERGINES AU PARMESAN

Donne 2 à 4 portions

Ingrédients

- 1 aubergine moyenne
- Sel
- 1 œuf
- 60 mL (¼ t.) farine tout usage
- 250 mL (1 t.) chapelure assaisonnée
- 60 mL (¼ t.) parmesan râpé

Préparation

- 1- Couper l'aubergine sur la largeur, en tranches de 1,2 cm (½ po). Disposer les rondelles sur du papier absorbant. Saupoudrer de sel et laisser reposer 15 min. Bien éponger.
- 2- Préchauffer la friteuse à air chaud à 360 °F. Vaporiser les plateaux à friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 3- Dans un bol peu profond, battre l'œuf et 60 mL (¼ t.) d'eau, puis incorporer la farine pour former une pâte. Dans un autre bol peu profond, mélanger la chapelure et le parmesan.
- 4- Tremper les tranches d'aubergine dans la pâte, puis les recouvrir du mélange de chapelure. Disposer les rondelles sur les plateaux à friture à l'air. Vaporiser d'huile d'olive.
- 5- Glisser les plateaux dans la friteuse aux positions du milieu et du haut. Cuire 10 à 12 min, jusqu'à ce que les rondelles d'aubergine soient bien dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson et en les vaporisant légèrement de nouveau d'huile d'olive.

QUARTIERS DE PATATE DOUCE FUMÉS ET ÉPICÉS

Donne 4 portions

Ingrédients

- 2 patates douces moyennes, environ 680 g (1½ lb)
- 15 mL (1 c. à s.) huile d'olive
- 2 mL (½ c. à t.) cassonade
- 1 mL (¼ c. à t.) assaisonnement au chili
- 1 mL (¼ c. à t.) poudre d'ail
- 1 mL (¼ c. à t.) paprika fumé
- 1 mL (¼ c. à t.) sel cachet
- 0,5 mL (⅛ c. à t.) poivre noir

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 390 °F. Vaporiser les plateaux pour friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Peler les patates douces et les couper en deux sur la longueur. Couper chaque moitié en quatre quartiers.
- 3- Dans une assiette à tarte ou un bol peu profond, mélanger les quartiers et l'huile d'olive.
- 4- Dans un gobelet ou un petit bol, mélanger cassonade, assaisonnement au chili, poudre d'ail, paprika, sel et poivre. Saupoudrer les quartiers du mélange d'épices, et remuer délicatement pour les enrober uniformément.
- 5- Disposer les quartiers de patate douce sur les plateaux. Placer les plateaux aux positions du milieu et du haut de la friteuse à air chaud.
- 6- Cuire 10 à 15 min, jusqu'à ce que les quartiers soient bien cuits et croustillants, en intervertissant les plateaux et en retournant les quartiers après 6 min de cuisson.



RONDELLES D'OGNON FRITES AU BABEURRE

Donne 2 à 4 portions

Ingrédients

- 125 mL (½ t.) farine tout usage
- 5 mL (1 c. à t.) paprika doux
- 2 mL (½ c. à t.) sel
- 1 œuf
- 125 mL (½ t.) babeurre
- 125 mL (½ t.) chapelure panko
- 125 mL (½ t.) flocons de maïs, émiettés
- 30 mL (2 c. à s.) huile végétale
- 1 gros oignon doux, de type Oso ou Vidalia

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 375 °F. Vaporiser les plateaux à friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Dans un bol peu profond, mélanger farine, paprika et sel. Dans un deuxième bol peu profond, battre l'œuf et le babeurre. Incorporer la moitié du mélange de farine au mélange d'œuf pour obtenir une pâte homogène. Dans un troisième bol peu profond, combiner panko, flocons de maïs et huile d'olive, jusqu'à ce que le panko et les flocons soient enduits uniformément.
- 3- Trancher l'oignon et le séparer en rondelles. Tremper les rondelles dans la farine et secouer l'excès. Tremper ensuite les rondelles dans le mélange d'œuf et enrober du mélange de chapelure. Placer les rondelles sur les plateaux pour friture à l'air en les espaçant.
- 4- Placer les plateaux dans la friteuse à la position du milieu et du haut. Cuire 10 à 12 min, jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson et en les vaporisant légèrement d'un aérosol de cuisson végétal.





COURGE BUTTERNUT RÔTIE AU MIEL

Donne 4 portions

Ingrédients

- 1 courge Butternut moyenne, environ 454 g (1 lb)
- 15 mL (1 c. à s.) huile végétale
- 15 mL (1 c. à s.) miel
- 5 mL (1 c. à t.) cannelle moulue
- 0,5 mL (1/8 c. à t.) muscade moulue
- 5 mL (1 c. à t.) thym frais haché

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 390 °F. Vaporiser un plateau à friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 2- Couper la courge en deux, puis retirer et jeter les graines. Placer les moitiés de courge sur le plateau. Badigeonner d'huile, puis napper d'un filet de miel; saupoudrer de cannelle et de muscade.
- 3- Placer le plateau dans la friteuse à air chaud à la position du milieu.
- 4- Cuire 15 à 17 min, jusqu'à ce que la courge soit bien dorée et tendre lorsque piquée avec une fourchette.
- 5- Retirer de la friteuse et laisser refroidir quelques minutes, puis trancher la courge en cubes, en ne coupant pas la peau. Détacher les cubes et les disposer dans un plat de service.

FONDANTS AU CHOCOLAT

Donne 4 portions

Ingrédients

- 113 g (4 oz; 1 bâtonnet) beurre non salé
- 60 mL (¼ t.) cacao non sucré, divisé
- 170 g (6 oz) chocolat mi-sucré, haché grossièrement
- 2 œufs
- 2 jaunes d'œuf
- 60 mL (¼ t.) sucre
- Pincée de sel
- 0,5 mL (½ c. à t.) extrait de vanille
- 30 mL (2 c. à s.) farine tout usage
- Sucre à glacer pour saupoudrer
- Crème glacée à la vanille, pour le service (facultatif)

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 350 °F. Beurrer généreusement quatre ramequins de 177 mL (6 oz) et saupoudrer une mince couche de cacao, en secouant et jetant l'excès.
- 2- Dans un bol moyen allant au microonde, faire fondre le beurre, le cacao restant et le chocolat à chaleur élevée 1 à 1½ min. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit complètement fondu et homogène. Laisser refroidir légèrement.
- 3- Dans un autre bol moyen, à l'aide d'un fouet ou d'un batteur à main à haute vitesse, battre œufs, jaunes d'œuf, sucre et sel jusqu'à obtenir un mélange pâle et épais; incorporer la vanille. Combiner le mélange d'œufs et le mélange de chocolat, puis incorporer la farine en pliant délicatement.
- 4- Répartir le mélange dans les ramequins beurrés. Placer les ramequins sur un plateau à friture à l'air et glisser le plateau à la position du bas de la friteuse à air chaud.
- 5- Appuyer sur le bouton « Gâteau » et régler la durée à 10 min. Le pourtour des gâteaux devrait être ferme, et le milieu devrait être encore mou. Sortir les ramequins de la friteuse et les laisser reposer 1 min, puis les retourner sur une assiette de service et les saupoudrer de sucre à glacer. Servir avec de la crème glacée à la vanille.



CRÈMES BRULÉES À LA VANILLE ET SURPRISE AUX FRAMBOISES

Donne 4 portions

Ingrédients

- 125 mL (½ t.) framboises fraîches et bien fermes, rincées
- 1 gousse de vanille
- 500 mL (2 t.) crème fraîche épaisse
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) sel
- 5 jaunes d'œuf
- 180 mL (¾ t.) sucre, divisé

Préparation

- 1-** Préchauffer la friteuse à air chaud à 300 °F. Répartir les framboises uniformément dans quatre ramequins de 177 mL (6 oz). Couper la gousse de vanille en deux sur la longueur, et retirer les graines. Placer la gousse et les graines dans une casserole moyenne avec la crème et le sel. Cuire et mélanger à feu moyen jusqu'à presque atteindre le point d'ébullition, environ 5 min. Retirer du feu.
- 2-** Dans un bol moyen, fouetter les jaunes d'œuf et 125 mL (½ t.) de sucre jusqu'à ce que le mélange pâlisse. Retirer la gousse de vanille de la crème et la jeter. Verser lentement environ 80 mL (⅓ t.) de la crème chaude dans le mélange de jaune d'œuf, puis incorporer le mélange de jaune d'œuf et de crème à la casserole de crème.
- 3-** Diviser uniformément le mélange dans les ramequins, sur les framboises. Disposer les ramequins dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Placer le plat de cuisson sur un plateau à friture à l'air. Verser de l'eau chaude dans le plat de cuisson, jusqu'à environ la moitié de la hauteur des ramequins.
- 4-** Glisser soigneusement le plateau à la position du bas de la friteuse à air chaud. Cuire 20 min, jusqu'à ce que le centre des crèmes soit à peine figé. Réfrigérer au moins 2 h ou jusqu'au lendemain. Au moment de servir, préchauffer la friteuse à air chaud à 375 °F. Diviser les 60 mL (¼ t.) restants de sucre sur les crèmes. Déposer les ramequins sur un plateau à friture à l'air et glisser le plateau à la position du haut de la friteuse. Cuire 1 à 2 min, jusqu'à ce que le sucre fonde et forme des bulles.





BRIOCHES À LA CANNELLE RAPIDES ET GLAÇAGE À L'ORANGE

Donne 8 brioches

Ingrédients

Brioches à la cannelle

- 90 mL (6 c. à s.; ¾ bâtonnet) beurre non salé, ramolli
- 80 mL (⅓ t.) cassonade bien tassée
- 15 mL (1 c. à s.) cannelle moulue
- 1 feuille de pâte feuilletée surgelée, décongelée

Glaçage

- 125 mL (½ t.) sucre à glacer
- 15 mL (1 c. à s.) jus d'orange
- 0,5 mL (⅛ c. à t.) extrait de vanille
- 15 mL (1 c. à s.) lait

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 400 °F.
- 2- *Pour préparer les brioches* : Dans un petit bol, mélanger beurre, cassonade et cannelle jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Tartiner le mélange uniformément sur la pâte feuilletée. Prendre le côté long et rouler délicatement la feuille de pâte. Presser fermement pour sceller. Avec un couteau dentelé ou une fine ficelle de cuisine, couper le rouleau sur la largeur en huit morceaux de même grosseur.
- 3- Vaporiser les plateaux à friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal. Placer les brioches sur les plateaux en les espaçant.
- 4- Placer les plateaux aux positions du bas et du haut de la friteuse à air chaud. Régler la durée à 7 min et cuire jusqu'à ce que les brioches soient dorées et croustillantes. Réserver les brioches sur une grille pendant la préparation du glaçage.
- 5- *Pour préparer le glaçage* : Dans un petit bol, mélanger sucre à glacer, jus d'orange et vanille. Ajouter le lait petit à petit, en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse et suffisamment liquide pour pouvoir être nappé ou tartiné. Napper les brioches de glaçage. Servir tiède.



PETITS GÂTEAUX AU CHOCOLAT EN UN SEUL BOL

Donne 8 portions

Ingrédients

- 375 mL (1½ t.) farine tout usage
- 250 mL (1 t.) sucre
- 60 mL (¼ t.) cacao non sucré
- 5 mL (1 c. à thé) bicarbonate de soude
- 2 mL (½ c. à thé) cannelle moulue
- 2 mL (½ c. à thé) sel
- 250 mL (1 t.) eau
- 80 mL (⅓ t.) huile végétale
- 5 mL (1 c. à thé) vinaigre blanc
- 5 mL (1 c. à thé) extrait de vanille
- Sucre à glacer, pour saupoudrer

Préparation

- 1- Placer un plateau à friture à l'air à la position du bas de la friteuse à air chaud.
- 2- Vaporiser un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po) d'un aérosol de cuisson végétal.
- 3- Dans un grand bol, mélanger farine, sucre, cacao, bicarbonate de soude, cannelle et sel. Ajouter eau, huile, vinaigre et vanille. Mélanger avec une spatule de caoutchouc jusqu'à homogénéité.
- 4- Verser le mélange dans le plat préparé. Placer le plat sur le plateau dans la friteuse à air chaud.
- 5- Appuyer sur le bouton « Gâteau » et régler la durée à 25 min. Vérifier la cuisson après 18 min. Le gâteau est cuit lorsqu'un cure-dent inséré au centre en ressort avec seulement quelques miettes.
- 6- Laisser le plat refroidir sur une grille 15 min. Lorsque le gâteau est froid, saupoudrer de sucre à glacer, couper en carrés et servir à même le plat de cuisson.

NOTE : Ce gâteau polyvalent peut être glacé si désiré, servi avec de la crème fouettée et des petits fruits frais, ou avec une boule de crème glacée.

CROUSTILLES DE BANANES AUX ÉPICES CARIBÉENNES

Donne environ 250 mL (1 t.)

Ingrédients

- 2 grosses bananes mures et fermes, pelées
- 2 mL (½ c. à t.) piment de la Jamaïque moulu
- 2 mL (½ c. à t.) gingembre moulu
- 1 mL (¼ c. à t.) paprika doux
- Pincée de muscade moulue
- 15 mL (1 c. à s.) jus de citron

Préparation

- 1- Préchauffer la friteuse à air chaud à 250 °F.
- 2- Vaporiser légèrement les deux plateaux à friture à l'air d'un aérosol de cuisson végétal.
- 3- Trancher finement les bananes et les disposer en une seule couche sur les plateaux.
- 4- Dans une tasse, mélanger piment de la Jamaïque, gingembre, paprika et muscade.
- 5- Badigeonner légèrement les tranches de jus de citron, et saupoudrer du mélange d'épices.
- 6- Placer les plateaux aux positions du milieu et du haut de la friteuse à air chaud.
- 7- Appuyer sur le bouton « Déshydratation » et régler la durée à 6 h.
- 8- Vérifier les tranches de bananes toutes les heures, et ne les retourner qu'une fois durant la déshydratation. Si le plateau du haut dore trop vite, intervertir avec celui du milieu.
- 9- Laisser les croustilles de banane refroidir sur une grille. Les croustilles se conservent environ une semaine dans un contenant hermétique.



Sur la table