30 RECETTES AIRFRYER

Le Guide Complet

Des recettes croustillantes et savoureuses sans la culpabilité de la friture

Découvrez 30 recettes testées et approuvées
pour maîtriser votre Airfryer de A à Z

Des apéritifs aux plats principaux, en passant par les accompagnements.
Tout est possible avec votre friteuse à air !

obecoach.fr

Table des Matières

Section 1 - Recettes Incontournables

Recettes 1-3

Section 2 - Apéritifs et Mises en Bouche

Recettes 4-9

Section 3 - Entrées et Snacks Salés

Recettes 10-15

Section 4 - Plats Principaux - Viande et Volaille

Recettes 16-21

Section 5 - Poissons et Fruits de Mer

Recettes 22-24

Section 6 - Accompagnements et Légumes

Recettes 25-30

■■ Règles d'Or de Sécurité

Avant de commencer à cuisiner avec votre Airfryer, prenez quelques instants pour lire ces recommandations essentielles. Elles garantissent votre sécurité et la longévité de votre appareil.

■ 1. ATTENTION AU PAPIER CUISSON - RISQUE D'INCENDIE

Ne mettez JAMAIS de papier cuisson seul dans l'Airfryer pendant le préchauffage. Le flux d'air puissant peut aspirer le papier contre la résistance chauffante et provoquer un incendie instantané. Le papier parchemin doit TOUJOURS être lesté par les aliments avant de démarrer la cuisson. Découpez-le à la bonne taille (pas trop grand) et ne le mettez qu'une fois les aliments placés dessus.

■ 2. UTILISEZ LE BON TYPE D'HUILE EN SPRAY

Les bombes aérosols commerciales (type PAM) contiennent des gaz propulseurs qui **abîment le revêtement antiadhésif** de votre panier à la longue. Privilégiez un **vaporisateur d'huile manuel rechargeable** ou utilisez simplement un pinceau pour badigeonner vos aliments. Votre panier vous remerciera !

■ 3. ASTUCE POUR UNE PANURE PARFAITE

Contrairement à une friteuse traditionnelle, l'Airfryer ne sature pas la panure d'huile. **Assurez-vous que toute la surface farinée ou panée soit légèrement huilée** (au spray ou au pinceau) avant la cuisson. Sinon, vous risquez d'avoir des zones de farine blanche et sèche qui restent poudreuses après cuisson.

■ 4. MANIPULATION DES ALIMENTS CHAUDS

Lorsque vous devez retourner de gros morceaux (poulet entier, rôtis), **soyez très prudent**. Le jus accumulé dans les cavités est brûlant. Utilisez deux grosses pinces ou des gants en silicone résistants à la chaleur. Ne précipitez jamais cette manipulation.

■■ 5. VÉRIFIEZ TOUJOURS LA CUISSON

Les temps indiqués sont des moyennes. Chaque Airfryer est différent. **Vérifiez toujours la cuisson** : le poulet doit atteindre 74°C à cœur, les pâtes ne doivent pas rester crues à l'intérieur, et le poisson doit se défaire à la fourchette. En cas de doute, cuisez 1-2 minutes de plus.

Ces règles simples vous permettront de profiter pleinement de votre Airfryer en toute sécurité. Bonne cuisine ! ■■■

Section 1 : Recettes Incontournables

1. Frites de Patates Douces Croustillantes

L'accompagnement parfait, à la fois sain et gourmand. Le secret réside dans l'enrobage pour garantir un maximum de croustillant.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 15-18 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 2 grosses patates douces, épluchées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs (Maïzena)
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre noir moulu, au goût

■■■ Instructions

1. Taillez les patates douces en bâtonnets d'environ 1 cm d'épaisseur. Essayez de les garder de taille uniforme pour une cuisson homogène.

2. Faites tremper les frites coupées dans un bol d'eau froide pendant 30 minutes pour enlever l'excès d'amidon. Égouttez-les et séchez-les très soigneusement avec un torchon propre.

3. Dans un grand bol, placez les frites séchées. Ajoutez la fécule de maïs et mélangez bien. Ajoutez ensuite l'huile d'olive, le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre.

4. Préchauffez votre airfryer à 200°C (400°F) pendant 3 à 5 minutes.

5. Disposez les frites en une seule couche dans le panier. Ne surchargez pas le panier.

6. Cuire 15-18 minutes à 200°C, en secouant vigoureusement le panier à mi-cuisson (après environ 8 minutes).

7. Servez immédiatement, tant qu'elles sont chaudes et croustillantes.

■ ***Conseil du Chef :*** *La fécule de maïs est l'ingrédient magique qui absorbe l'humidité de surface et crée une fine croûte ultra-croustillante. Ne l'oubliez pas !*

2. Blancs de Poulet Tendres au Paprika

Oubliez le poulet sec. L'airfryer saisit la viande rapidement, gardant tout le jus à l'intérieur.

■ Préparation: 5 min + 30 min marinade	■ Cuisson: 12-15 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 2 blancs de poulet (environ 150g chacun)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika (doux ou fumé)
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- Sel et poivre noir moulu

■■■ Instructions

1. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le paprika, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le thym, le sel et le poivre pour former une pâte.

2. Badigeonnez généreusement les blancs de poulet sur toutes les faces avec cette pâte. Laissez mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes si possible.

3. Préchauffez votre airfryer à 190°C (375°F) pendant 3 minutes.

4. Placez les blancs de poulet dans le panier, en veillant à ce qu'ils ne se touchent pas.

5. Cuire 12 à 15 minutes à 190°C. Retournez les blancs de poulet à mi-cuisson (après environ 7 minutes).

6. Le poulet est cuit lorsque le jus qui s'en échappe est clair ou que la température interne atteint 74°C (165°F).

7. Laissez reposer le poulet sur une planche à découper pendant 5 minutes avant de le trancher.

■ ***Conseil du Chef :*** *Ne cuisez pas trop le poulet ! La cuisson à air pulsé est rapide. Vérifiez la cuisson 1 à 2 minutes avant la fin du temps indiqué.*

3. Pavé de Saumon Laqué Miel-Moutarde

Une recette express qui donne un résultat digne d'un restaurant. Le saumon reste incroyablement fondant.

■ Préparation: 5 minutes	■ Cuisson: 8-10 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 2 pavés de saumon (avec ou sans peau)
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café de sauce soja (optionnel)
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- Poivre noir moulu

■■■ Instructions

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble la moutarde de Dijon, le miel, la sauce soja et l'ail en poudre.

2. Épongez les pavés de saumon avec du papier absorbant.

3. Badigeonnez généreusement le dessus des pavés de saumon avec le mélange miel-moutarde. Poivrez légèrement.

4. Préchauffez votre airfryer à 180°C (350°F) pendant 3 minutes.

5. Placez un morceau de papier parchemin découpé à la taille du panier au fond. IMPORTANT : Ne mettez le papier qu'après le préchauffage et seulement lorsque les pavés de saumon sont posés dessus pour le lester.

6. Déposez les pavés de saumon sur le papier, côté peau vers le bas (s'il y a la peau).

7. Cuire 8 à 10 minutes à 180°C. Le saumon doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette.

■ ***Conseil du Chef :*** *N'ayez pas peur de cuire le saumon à une température plus basse (180°C). Cela permet au gras du poisson de fondre doucement tout en caramélisant la laque.*

Section 2 : Apéritifs et Mises en Bouche

4. Croquettes de Fromage au Miel et Estragon

Une version sophistiquée de la croquette classique, où le fondant du fromage rencontre le parfum de l'estragon.

■ Préparation: 15 minutes	■ Cuisson: 6-8 minutes	■ Portions: 4 personnes

■ Ingrédients

- 200g de fromage de chèvre frais
- 50g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'estragon frais, haché
- 1 œuf
- 100g de chapelure Panko
- 50g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- Sel, poivre noir

■■■ Instructions

1. Dans un bol, mélangez le fromage de chèvre, le parmesan, l'estragon haché, le sel et le poivre. Formez des petites boules.

2. Préparez trois assiettes : une avec la farine, une avec l'œuf battu, et une avec la chapelure Panko.

3. Roulez chaque croquette d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans la chapelure Panko.

4. Préchauffez l'appareil à 200°C (400°F).

5. Badigeonnez légèrement les croquettes d'huile avec un pinceau (ou utilisez un vaporisateur manuel) et placez-les dans le panier sans qu'elles ne se touchent.

6. Cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement dorées.

7. Servez immédiatement et arrosez d'un filet de miel juste avant de déguster.

5. Bouchées Croustillantes de Chou-Fleur

Une alternative saine et incroyablement savoureuse aux ailes de poulet, style Buffalo Wings végétariennes.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 15-17 minutes	■ Portions: 2-3 personnes

■ Ingrédients

- 1 petite tête de chou-fleur, coupée en fleurettes
- 1 œuf battu (ou 100ml de lait végétal)
- 100g de chapelure
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre
- Sauce piquante au choix (optionnel)

■■■ Instructions

1. Lavez et séchez les fleurettes de chou-fleur.

2. Mélangez la chapelure, le paprika, l'ail en poudre, le sel et le poivre dans un bol. Dans un autre bol, placez l'œuf battu.

3. Trempez chaque fleurette dans l'œuf, laissez égoutter l'excès, puis roulez-la dans la chapelure.

4. Préchauffez à 190°C (375°F).

5. Badigeonnez légèrement les fleurettes d'huile (au pinceau ou avec un vaporisateur manuel) et placez-les dans le panier.

6. Cuire 15 à 17 minutes. Secouez le panier à mi-cuisson.

7. Servez nature avec une sauce au yaourt, ou mélangez avec une sauce piquante pour un effet Buffalo.

6. Mini Pizzas sur Pain Pita

Plus rapide qu'une livraison, parfait pour un apéritif improvisé.

■ Préparation: 5 minutes	■ Cuisson: 5-7 minutes	■ Portions: 4 mini pizzas

■ Ingrédients

- 2 pains pita (ou 1 petite pâte à pizza)
- 4 cuillères à soupe de sauce tomate
- 100g de mozzarella râpée
- Garnitures au choix : chorizo, olives, basilic, champignons...
- Origan séché

■■■ Instructions

1. Si vous utilisez des pains pita, coupez-les en deux pour obtenir 4 disques.

2. Étalez une cuillère à soupe de sauce tomate sur chaque base. Parsemez de mozzarella, ajoutez vos garnitures, et saupoudrez d'origan.

3. Préchauffez à 180°C (350°F).

4. Placez délicatement 2 mini pizzas à la fois dans le panier.

5. Cuire 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et le fromage fondu et doré.

6. Ajoutez une feuille de basilic frais avant de servir chaud.

7. Samoussas Courgettes-Feta

Des triangles croustillants qui apportent une touche méditerranéenne à votre apéritif.

■ Préparation: 20 minutes	■ Cuisson: 8-10 minutes	■ Portions: 8 samoussas

■ Ingrédients

- 4 feuilles de brick
- 1 courgette moyenne
- 100g de feta
- 1/2 oignon nouveau, finement haché
- Quelques feuilles de menthe fraîche, ciselées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

■■■ Instructions

1. Râpez la courgette. Faites-la revenir 5 minutes à la poêle pour lui faire perdre son eau. Laissez refroidir.

2. Mélangez la courgette refroidie, la feta émiettée, l'oignon nouveau et la menthe. Rectifiez l'assaisonnement.

3. Coupez vos feuilles de brick en deux. Repliez le bord arrondi pour former une longue bande.

4. Déposez une cuillère de farce à une extrémité et pliez en triangle jusqu'au bout. Collez avec un peu d'eau.

5. Préchauffez à 190°C (375°F).

6. Badigeonnez légèrement les samoussas d'huile d'olive avec un pinceau.

7. Cuire 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

8. Bâtonnets de Mozzarella Panés

Le cheese pull parfait, sans l'inconvénient du bain d'huile. Le secret : la congélation !

■ Préparation: 15 min + 1h congélation	■ Cuisson: 5-6 minutes	■ Portions: 2-4 personnes

■ Ingrédients

- 8 bâtonnets de mozzarella (type Ficello)
- 100g de chapelure (Panko idéalement)
- 50g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café d'herbes italiennes séchées
- 2 œufs
- 50g de farine

■■■ Instructions

1. Coupez vos bâtonnets de mozzarella et placez-les au congélateur pendant au moins 1 heure. C'est essentiel !

2. Mélangez la chapelure, le parmesan et les herbes italiennes. Préparez une assiette de farine et une avec les œufs battus.

3. Sortez les bâtonnets congelés. Roulez-les dans la farine, puis l'œuf, puis la chapelure. Répétez : re-trempez dans l'œuf, puis une seconde fois dans la chapelure.

4. Préchauffez à 200°C (400°F).

5. Badigeonnez d'huile les bâtonnets (au pinceau ou vaporisateur manuel) et placez-les en une couche.

6. Cuire 5 à 6 minutes. Ne cuisez pas trop longtemps ! Surveillez attentivement.

7. Servez immédiatement avec une sauce marinara chaude.

■ ***Conseil du Chef :*** *La double panure garantit l'étanchéité et empêche le fromage de fuir pendant la cuisson.*

9. Rondelles d'Oignon Frites (Onion Rings)

Un classique de pub, rendu facile et léger.

■ Préparation: 15 minutes	■ Cuisson: 10-12 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 1 gros oignon doux
- 150ml de lait (ou babeurre)
- 100g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre

■■■ Instructions

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles épaisses (environ 1,5 cm). Séparez les anneaux.

2. Placez les anneaux d'oignon dans un bol et couvrez-les de lait. Laissez tremper 10 minutes.

3. Mélangez la farine, l'œuf, le paprika, le sel et le poivre. Ajoutez 2 cuillères à soupe du lait de trempage pour créer une pâte épaisse.

4. Égouttez les anneaux un par un, trempez-les dans la pâte en enrobant bien.

5. Préchauffez à 200°C (400°F).

6. Badigeonnez généreusement le panier d'huile. Placez les anneaux en une seule couche. Badigeonnez aussi le dessus des anneaux d'huile.

7. Cuire 10 à 12 minutes, en les retournant délicatement à mi-cuisson.

Section 3 : Entrées et Snacks Salés

10. Nems Croustillants (Porc ou Poulet)

L'airfryer est magique pour des nems frais sans bain d'huile, les rendant légers et digestes.

■ Préparation: 30 minutes	■ Cuisson: 12-15 minutes	■ Portions: 10-12 nems

■ Ingrédients

- 10-12 feuilles de riz (galettes)
- 250g de porc haché (ou poulet)
- 50g de vermicelles de riz
- 1 carotte, râpée
- 1 petit oignon, haché finement
- 3-4 champignons noirs séchés
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce nuoc-mâm
- Poivre
- Huile pour badigeonner

■■■ Instructions

1. Réhydratez les vermicelles et les champignons noirs dans de l'eau chaude. Égouttez et hachez finement.

2. Combinez le porc haché, les vermicelles, les champignons, la carotte, l'oignon, la sauce soja, le nuoc-mâm et le poivre.

3. Trempez une galette de riz dans l'eau tiède quelques secondes. Étalez-la sur un torchon humide.

4. Déposez deux cuillères à soupe de farce en bas de la galette. Repliez le bas, puis les côtés, et roulez fermement.

5. Préchauffez à 180°C (350°F).

6. Badigeonnez très légèrement chaque nem d'huile avec un pinceau et placez-les dans le panier sans qu'ils se touchent.

7. Cuire 12 à 15 minutes. Retournez-les délicatement à mi-cuisson.

8. Servez chaud avec des feuilles de laitue, de la menthe fraîche et la sauce nuoc-mâm.

11. Croquettes de Pommes de Terre au Jambon

Une version réconfort de la croquette, utilisant un reste de purée ou des pommes de terre cuites.

■ Préparation: 20 minutes	■ Cuisson: 10-12 minutes	■ Portions: 8-10 croquettes

■ Ingrédients

- 500g de pommes de terre (en purée froide)
- 1 jaune d'œuf
- 50g de parmesan râpé
- 50g de dés de jambon fumé
- Muscade, sel, poivre
- Farine, 1 œuf battu, chapelure pour paner

■■■ Instructions

1. Assurez-vous que votre purée est froide et épaisse. Incorporez le jaune d'œuf, le parmesan, le jambon fumé, la muscade, le sel et le poivre.

2. Formez des boules ou des petits cylindres avec vos mains.

3. Passez chaque croquette dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.

4. Préchauffez à 200°C (400°F).

5. Badigeonnez les croquettes d'huile (au pinceau) et placez-les dans le panier.

6. Cuire 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

12. Boulettes de Viande Épicées

Que ce soit pour un snack ou pour ajouter à des pâtes, l'airfryer cuit les boulettes parfaitement.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 8-10 minutes	■ Portions: 15-20 boulettes

■ Ingrédients

- 500g de bœuf haché (ou mélange bœuf/porc)
- 1 petit oignon, haché très finement
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe de persil plat, haché
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- Sel, poivre

■■■ Instructions

1. Combinez tous les ingrédients. Mélangez délicatement avec vos mains, sans trop tasser la viande.

2. Formez des boules de la taille d'une balle de golf.

3. Préchauffez à 190°C (375°F).

4. Placez les boulettes en une seule couche dans le panier.

5. Cuire 8 à 10 minutes. Secouez le panier à mi-cuisson.

6. Servez avec une sauce yaourt, ou plongez-les dans une sauce tomate pour des spaghettis.

13. Rouleaux de Printemps Légers

L'airfryer leur donne un léger croustillant qui rehausse leur fraîcheur.

■ Préparation: 30 minutes	■ Cuisson: 5-6 minutes	■ Portions: 8 rouleaux

■ Ingrédients

- 8 galettes de riz
- 100g de crevettes cuites, coupées en deux
- 50g de vermicelles de riz, réhydratés
- 1 carotte, en julienne
- 1/2 concombre, en julienne
- Feuilles de laitue
- Feuilles de menthe et coriandre fraîches
- Huile (au pinceau)

■■■ Instructions

1. Ayez tous vos ingrédients prêts et alignés.

2. Trempez une galette de riz dans l'eau tiède brièvement. Étalez-la sur un torchon humide.

3. Placez un morceau de laitue sur le bas. Ajoutez vermicelles, carotte, concombre, menthe et coriandre.

4. Commencez à rouler. À mi-chemin, placez 2-3 moitiés de crevettes. Rabattez les côtés et terminez de rouler.

5. Préchauffez à 200°C (400°F).

6. Badigeonnez très légèrement les rouleaux d'huile au pinceau.

7. Cuire 5 à 6 minutes pour raffermir la galette et la rendre légèrement croustillante.

8. Servez avec une sauce Hoisin ou nuoc-mâm.

14. Ailerons de Poulet Dry Rub aux Épices

La méthode dry rub crée une peau incroyablement croustillante dans l'airfryer.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 20-25 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 500g d'ailerons de poulet
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de cassonade
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir

■■■ Instructions

1. Épongez très soigneusement les ailerons avec du papier absorbant. C'est crucial pour la croustillance !

2. Mélangez toutes les épices, la cassonade, le sel et le poivre dans un grand bol.

3. Ajoutez les ailerons secs et mélangez pour enrober parfaitement chaque morceau.

4. Préchauffez à 190°C (375°F).

5. Placez les ailerons en une seule couche. Cuire 15 minutes.

6. Secouez le panier, puis augmentez à 200°C (400°F). Cuire encore 5 à 10 minutes jusqu'à très croustillant.

7. Servez avec une sauce au bleu ou ranch.

15. Crevettes Grillées à l'Ail et Citron

Une entrée rapide et élégante. La chaleur intense saisit les crevettes en quelques minutes.

■ Préparation: 5 minutes	■ Cuisson: 5-7 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 300g de grosses crevettes crues, décortiquées
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Le zeste d'un citron
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre

■■■ Instructions

1. Mélangez les crevettes, l'ail haché, l'huile d'olive, le zeste de citron, le piment d'Espelette, le sel et le poivre.

2. Préchauffez à 200°C (400°F).

3. Disposez les crevettes en une seule couche.

4. Cuire 5 à 7 minutes. Retournez à mi-cuisson.

5. Elles sont prêtes lorsqu'elles sont roses, opaques et légèrement grillées sur les bords.

6. Sortez les crevettes, arrosez du jus du citron et parsemez de persil frais.

Section 4 : Plats Principaux - Viande et Volaille

16. Rôti de Filet de Dinde aux Herbes

L'airfryer garde le filet de dinde incroyablement juteux grâce à sa cuisson rapide.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 25-30 minutes	■ Portions: 4 personnes

■ Ingrédients

- 1 filet de dinde (environ 600-700g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'oignon en poudre
- Sel et poivre noir moulu
- Ficelle de cuisine

■■■ Instructions

1. Si le filet est très large, roulez-le et ficelez-le en 3 ou 4 points pour une forme uniforme.

2. Séchez bien le filet. Mélangez l'huile d'olive, les herbes, l'ail, l'oignon, le sel et le poivre.

3. Massez toute la surface du rôti avec ce mélange.

4. Préchauffez à 180°C (350°F).

5. Placez le rôti dans le panier.

6. Cuire 25 à 30 minutes. Retournez à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

7. Le rôti est cuit à 74°C (165°F). Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 10 minutes avant de trancher.

17. Poulet Rôti Entier aux Herbes de Provence

Oui, on peut faire un poulet rôti entier dans un airfryer ! Peau dorée et chair fondante garanties.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 45-50 minutes	■ Portions: 3-4 personnes

■ Ingrédients

- 1 petit poulet entier (1kg à 1.2kg max)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre
- 1/2 citron et 2 gousses d'ail

■■■ Instructions

1. Vérifiez que le poulet rentre dans votre panier.

2. Séchez méticuleusement le poulet avec du papier absorbant.

3. Mélangez l'huile, les herbes, le paprika, le sel et le poivre. Massez le poulet sur toutes ses faces.

4. Insérez le demi-citron et les gousses d'ail dans la cavité.

5. Préchauffez à 180°C (350°F).

6. Placez le poulet poitrine vers le bas. Cuire 25 minutes.

7. Retournez TRÈS PRUDEMMENT le poulet poitrine vers le haut. Utilisez deux grosses pinces ou des gants en silicone résistants à la chaleur. Attention au jus brûlant accumulé dans la carcasse !

8. Cuire encore 20 à 25 minutes jusqu'à 74°C (165°F) dans la cuisse.

9. Laissez reposer 10 minutes avant de découper.

■ ***Conseil du Chef :*** *Cuire le poulet poitrine en bas d'abord permet aux jus de s'écouler dans les blancs, les gardant moelleux.*

18. Lanières de Poulet Frit Croustillantes

Plus sain que le fast-food, aussi bon, et prêt en 10 minutes. Le favori des enfants !

■ Préparation: 15 minutes	■ Cuisson: 10-12 minutes	■ Portions: 2-3 personnes

■ Ingrédients

- 400g de blancs de poulet, coupés en lanières
- 100g de chapelure Panko
- 50g de parmesan râpé
- 1 œuf, battu
- 50g de farine
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre

■■■ Instructions

1. Mélangez la chapelure Panko, le parmesan, l'ail en poudre, le paprika, le sel et le poivre.

2. Alignez trois assiettes : farine, œuf battu, et chapelure.

3. Passez chaque lanière dans la farine, puis l'œuf, et enrobez de chapelure en pressant bien.

4. Préchauffez à 200°C (400°F).

5. Badigeonnez légèrement les lanières d'huile (au pinceau ou vaporisateur manuel). IMPORTANT : Assurez-vous que toute la zone panée soit touchée par un peu d'huile pour éviter les traces de farine sèche après cuisson.

6. Placez-les en une couche et cuire 10 à 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

7. Servez chaud avec une sauce barbecue ou miel-moutarde.

19. Roulade de Bœuf Farcie (Type Braciole)

Un plat impressionnant mais facile, où l'airfryer garde la viande tendre.

■ Préparation: 20 minutes	■ Cuisson: 20-25 minutes	■ Portions: 2-3 personnes

■ Ingrédients

- 1 grande bavette (environ 400g), aplatie
- 4 tranches de Prosciutto
- 50g de Provolone en tranches
- 2 cuillères à soupe de pesto
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel, poivre
- Ficelle de cuisine

■■■ Instructions

1. Étalez votre escalope de bœuf sur une planche. Salez et poivrez légèrement.

2. Étalez le pesto sur la viande. Disposez les tranches de Prosciutto, puis de Provolone. Saupoudrez de parmesan.

3. Roulez la viande sur elle-même le plus serré possible.

4. Ficelez la roulade fermement à plusieurs endroits.

5. Préchauffez à 200°C (400°F).

6. Badigeonnez la roulade d'huile et cuire 10 minutes à 200°C pour bien saisir.

7. Baissez à 180°C (350°F) et poursuivez 10 à 15 minutes pour une cuisson à point (60°C à cœur).

8. Laissez reposer 10 minutes avant de retirer la ficelle et de trancher.

20. Rumsteck Grillé Parfait

Obtenir une belle croûte saisie tout en gardant un intérieur rosé ? Facile avec l'airfryer.

■ Préparation: 5 min + 30 min repos	■ Cuisson: 8-12 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 2 rumstecks (environ 2,5 cm d'épaisseur)
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- Gros sel (type fleur de sel)
- Poivre noir concassé

■■■ Instructions

1. Sortez les steaks du réfrigérateur au moins 30 minutes avant cuisson. C'est crucial.

2. Séchez-les parfaitement et badigeonnez d'une très fine couche d'huile.

3. Préchauffez votre appareil à 200°C (400°F) pendant 5 minutes. Il doit être très chaud.

4. Placez les steaks dans le panier.

5. Temps de cuisson pour 2,5 cm : Bleu/Saignant : 8 min (retourner à 4 min), À point : 10 min (retourner à 5 min), Bien cuit : 12 min (retourner à 6 min).

6. Sortez les steaks, salez (fleur de sel) et poivrez. Laissez reposer 5 à 10 minutes. Ne coupez pas avant !

7. Tranchez contre le grain et servez.

21. Empanadas Farcies (Bœuf et Légumes)

Ces chaussons latino-américains sont parfaits à l'airfryer, croustillants sans huile.

■ Préparation: 20 minutes	■ Cuisson: 10-12 minutes	■ Portions: 8-10 empanadas

■ Ingrédients

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 200g de bœuf haché
- 1/2 oignon, haché
- 1/2 poivron rouge, en petits dés
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 œuf battu pour la dorure
- Sel, poivre, huile d'olive

■■■ Instructions

1. Faites revenir l'oignon et le poivron dans un filet d'huile. Ajoutez le bœuf haché et faites-le dorer.

2. Ajoutez le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Laissez cuire 5 minutes, puis laissez refroidir.

3. Étalez votre pâte. Découpez des disques d'environ 10-12 cm de diamètre.

4. Placez une cuillère à soupe de farce au centre. Humidifiez le bord avec de l'eau.

5. Repliez pour former un chausson. Pressez les bords avec les dents d'une fourchette.

6. Préchauffez à 190°C (375°F).

7. Badigeonnez les empanadas avec l'œuf battu et placez-les dans le panier.

8. Cuire 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et bien dorés.

Section 5 : Poissons et Fruits de Mer

22. Saumon Grillé Simple (Huile d'Olive et Citron)

La recette de base pour un saumon parfait en moins de 10 minutes. Simple, saine et inratable.

■ Préparation: 5 minutes	■ Cuisson: 7-9 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 2 pavés de saumon (environ 150g chacun), avec peau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre noir moulu
- Aneth frais pour servir

■■■ Instructions

1. Séchez soigneusement les pavés de saumon (surtout la peau).

2. Badigeonnez la chair de saumon avec l'huile d'olive. Salez et poivrez généreusement.

3. Préchauffez à 200°C (400°F) pendant 3 minutes.

4. Si vous utilisez du papier parchemin pour éviter que la peau ne colle, découpez-le à la taille du panier et ne le placez qu'APRÈS le préchauffage, en le lestant immédiatement avec les pavés de saumon.

5. Placez les pavés dans le panier, côté peau vers le bas.

6. Cuire 7 à 9 minutes selon l'épaisseur. Il n'est pas nécessaire de les retourner.

7. Le saumon est prêt lorsqu'il se défait à la fourchette mais reste rosé au centre.

8. Servez immédiatement. Arrosez avec le jus de citron et parsemez d'aneth.

■ ***Conseil du Chef :*** *Pour éviter que la peau ne colle, vous pouvez badigeonner légèrement le panier d'huile au pinceau avant d'y déposer le poisson.*

23. Poisson Blanc Mariné, Cuit Croustillant

Obtenez une croûte dorée sur un poisson blanc (cabillaud, colin...) sans friture, style Fish and Chips.

■ Préparation: 10 min + 15 min marinade	■ Cuisson: 10-12 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 300g de filets de poisson blanc (cabillaud, colin)
- 1 œuf battu
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 100g de chapelure Panko
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre

■■■ Instructions

1. Mélangez l'œuf, le jus de citron et l'ail en poudre. Ajoutez les morceaux de poisson et enrobez. Laissez mariner 15 minutes.

2. Mélangez la chapelure Panko, le paprika, le sel et le poivre.

3. Prenez les morceaux de poisson, égouttez l'excédent de marinade, puis roulez dans la chapelure en pressant bien.

4. Préchauffez à 200°C (400°F).

5. Badigeonnez légèrement d'huile les morceaux panés (au pinceau). Assurez-vous que toute la panure soit légèrement huilée pour éviter les zones de farine sèche.

6. Placez-les en une couche et cuire 10 à 12 minutes. Retournez délicatement à mi-cuisson.

7. Servez chaud avec des quartiers de citron et des frites de patates douces.

24. Crevettes Croustillantes à la Noix de Coco

Un classique des apéritifs tiki, sucré-salé et terriblement addictif.

■ Préparation: 15 minutes	■ Cuisson: 6-8 minutes	■ Portions: 2-3 personnes

■ Ingrédients

- 250g de grosses crevettes crues, décortiquées
- 50g de farine
- 1 œuf, battu
- 70g de noix de coco râpée (non sucrée si possible)
- 30g de chapelure Panko
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette

■■■ Instructions

1. Alignez trois assiettes : farine, œuf battu, et mélange noix de coco + Panko + sel + piment.

2. Tenez une crevette par la queue. Passez dans la farine, puis l'œuf, et enfin le mélange coco/Panko. Pressez bien.

3. Préchauffez à 190°C (375°F).

4. Badigeonnez légèrement les crevettes d'huile (huile de coco idéale, au pinceau) et placez-les en une couche.

5. Cuire 6 à 8 minutes. Retournez à mi-cuisson.

6. Elles doivent être dorées et la noix de coco légèrement toastée.

7. Servez immédiatement avec une sauce chili douce (Sweet Chili Sauce).

Section 6 : Accompagnements et Légumes

25. Pommes Frites Croustillantes Classiques

Le secret : la méthode de la double cuisson qui simule le blanchiment et la friture.

■ Préparation: 15 min + 30 min trempage	■ Cuisson: 20-25 minutes	■ Portions: 2-3 personnes

■ Ingrédients

- 3 grosses pommes de terre (Bintje ou Agria)
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- Sel fin

■■■ Instructions

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets réguliers (environ 1 cm d'épaisseur).

2. Placez les frites dans un bol d'eau froide. Laissez tremper au moins 30 minutes.

3. Égouttez et séchez méticuleusement avec un torchon propre.

4. Remettez les frites dans un bol, ajoutez l'huile et mélangez pour enrober légèrement.

5. Préchauffez à 160°C (320°F).

6. Cuire 12 à 15 minutes à 160°C. Elles doivent être tendres mais pâles.

7. Sortez les frites et laissez-les refroidir 15 minutes.

8. Augmentez la température à 200°C (400°F). Remettez les frites précuites.

9. Cuire 8 à 10 minutes à 200°C, en secouant 2 ou 3 fois, jusqu'à dorées et croustillantes.

10. Salez immédiatement à la sortie et servez chaud.

26. Poivrons Farcis Express (Végétariens)

Une version rapide du classique, où le poivron devient fondant et la farce gratine.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 18-20 minutes	■ Portions: 2 personnes

■ Ingrédients

- 2 poivrons (rouges ou jaunes)
- 150g de riz cuit (ou quinoa)
- 100g de feta, émiettée
- 50g d'olives noires, hachées
- 1 petit oignon rouge, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, sel, poivre

■■■ Instructions

1. Coupez les poivrons en deux dans la longueur. Retirez les pépins et les membranes.

2. Mélangez le riz cuit, la feta, les olives, l'oignon rouge, l'huile d'olive et les herbes. Salez légèrement et poivrez.

3. Garnissez généreusement les moitiés de poivron avec la farce.

4. Préchauffez à 180°C (350°F).

5. Placez les demi-poivrons farcis dans le panier.

6. Cuire 18 à 20 minutes. Le poivron doit être tendre et la farce bien chaude et gratinée.

■ ***Conseil du Chef :*** *Vous pouvez remplacer le riz par 150g de chair à saucisse ou ajouter du thon en conserve à la farce.*

27. Macaronis au Fromage Gratinés (Mac & Cheese)

Le Mac & Cheese à l'airfryer ! Parfait pour une portion individuelle avec un dessus croustillant.

■ Préparation: 5 minutes	■ Cuisson: 8-10 minutes	■ Portions: 1-2 portions

■ Ingrédients

- 200g de macaronis déjà cuits
- 200ml de crème liquide
- 150g de cheddar râpé
- 50g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- Sel, poivre, muscade
- 2 cuillères à soupe de chapelure pour gratiner

■■■ Instructions

1. Mélangez les pâtes cuites, la crème, le cheddar, le parmesan, la moutarde, le sel, le poivre et une pincée de muscade.

2. Versez le mélange dans un ou deux ramequins compatibles avec l'airfryer.

3. Saupoudrez le dessus avec la chapelure.

4. Préchauffez à 190°C (375°F).

5. Placez délicatement le ramequin dans le panier.

6. Cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce bouillonne et que le dessus soit doré et croustillant.

28. Légumes Rôtis Méditerranéens

La méthode de base pour rôtir n'importe quel légume. La chaleur sèche concentre les saveurs.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 12-15 minutes	■ Portions: 2-3 personnes

■ Ingrédients

- 1 courgette, coupée en gros dés
- 200g de champignons de Paris, en quartiers
- 200g de tomates cerises
- 1 oignon rouge, en quartiers
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel, poivre

■■■ Instructions

1. Dans un grand bol, placez tous les légumes coupés. Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez d'origan, de sel et de poivre. Mélangez bien.

2. Préchauffez à 200°C (400°F).

3. Versez les légumes dans le panier en une seule couche (faites en deux fois si nécessaire).

4. Cuire 12 à 15 minutes. Secouez le panier à mi-cuisson.

5. Les légumes doivent être tendres avec des points de caramélisation. Les tomates cerises doivent être confites.

29. Pommes de Terre Écrasées Croustillantes

Une texture incroyable : un cœur fondant dans une coque croustillante à l'ail, style Smashed Potatoes.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 15-18 minutes	■ Portions: 2-3 personnes

■ Ingrédients

- 500g de petites pommes de terre (type grenaille)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, écrasées
- Persil frais haché
- Gros sel, poivre

■■■ Instructions

1. Lavez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau ou à la vapeur jusqu'à tendres (environ 20 minutes). Égouttez bien.

2. Placez les pommes de terre cuites sur une planche. Écrasez délicatement chaque pomme de terre avec le fond d'un verre.

3. Mélangez l'huile d'olive et l'ail écrasé. Badigeonnez généreusement le dessus des pommes de terre. Salez et poivrez.

4. Préchauffez à 200°C (400°F).

5. Placez délicatement les pommes de terre écrasées dans le panier, côté huilé vers le haut.

6. Cuire 15 à 18 minutes. Ne les secouez pas ! Laissez-les rôtir jusqu'à ce que les bords soient brun foncé et ultra-croustillants.

7. Parsemez de persil frais et de fleur de sel avant de servir.

30. Nœuds à l'Ail Croustillants (Garlic Knots)

Utilisez une pâte à pizza du commerce pour un accompagnement express, parfait pour saucer.

■ Préparation: 10 minutes	■ Cuisson: 6-8 minutes	■ Portions: 8 nœuds

■ Ingrédients

- 1 pâte à pizza rectangulaire (du commerce)
- 50g de beurre fondu
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 cuillère à soupe de persil plat, haché
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel

■■■ Instructions

1. Mélangez le beurre fondu, l'ail haché et le persil.

2. Déroulez la pâte à pizza. Coupez-la en 8 longues lanières.

3. Prenez une lanière et nouez-la simplement, comme un lacet.

4. Préchauffez à 190°C (375°F).

5. Placez les nœuds dans le panier. Cuire 4 minutes.

6. Ouvrez le panier et badigeonnez généreusement avec la moitié du beurre à l'ail.

7. Continuez la cuisson 2 à 4 minutes, jusqu'à bien dorés. Vérifiez que le cœur de la pâte n'est pas cru avant de sortir (selon l'épaisseur des nœuds, ajoutez 1-2 minutes si nécessaire).

8. À la sortie, badigeonnez avec le reste du beurre à l'ail et saupoudrez de parmesan et de sel.

Félicitations ! ■

Vous avez maintenant en main 30 recettes testées et approuvées pour maîtriser votre Airfryer de A à Z.

De la simple frite aux plats élaborés, vous avez toutes les clés pour cuisiner sainement sans compromis sur le goût.

N'hésitez pas à adapter ces recettes selon vos goûts et à expérimenter avec vos propres créations !

obecoach.fr

Votre coach bien-être et nutrition