80 Recettes avec la friteuse à air chaud PDF



🍟 RECETTES 1 À 10 — POMMES DE TERRE & ACCOMPAGNEMENTS

1. Frites classiques croustillantes

Ingrédients (2–3 personnes)

- 5 pommes de terre à chair ferme
- 1 c. à café d'huile
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre (optionnel)

Étapes

1. Épluche (ou non) les pommes de terre, coupe-les en bâtonnets réguliers.
2. Rince-les à l'eau froide pour retirer l'amidon.

3. Essuie-les parfaitement dans un torchon : c’est essentiel pour le croustillant.
4. Mélange-les avec l’huile, le sel et le poivre.
5. Préchauffe l’airfryer 3 minutes.
6. Dépose les frites en une seule couche.
7. **Cuisson : 200°C – 20 à 25 minutes**, en secouant 2 à 3 fois.

Conseil

Rajoute une minute de cuisson si tu les aimes très dorées.

2. Frites de patates douces épicées

Ingrédients

- 2 grosses patates douces
- 1 c. à café d’huile
- 1 c. à café de paprika
- Sel
- 1 pincée de cumin ou d’ail en poudre

Étapes

1. Coupe en bâtonnets fins (la patate douce cuit vite).
2. Mélange avec l’huile, le paprika, le sel et le cumin.
3. **Cuisson : 180°C – 16 à 18 minutes**, en secouant 1 à 2 fois.

Astuce

Pour un goût sucré-salé excellent : ajoute une pincée de cannelle.

3. Pommes de terre grenaille rôties

Ingrédients

- 600 g de pommes de terre grenaille
- 1 c. à soupe d’huile
- Thym, ail en poudre, sel, poivre

Étapes

1. Coupe les grenailles en deux si elles sont grosses.

2. Mélange avec l’huile, le thym, l’ail, le sel et le poivre.
3. **Cuisson : 200°C – 20 à 22 minutes**, secoue à mi-cuisson.

Conseil

Une pointe de citron après cuisson = encore meilleur.

4. Potatoes façon fast-food

Ingrédients

- 5 pommes de terre
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d’ail en poudre
- Sel, poivre

Étapes

1. Coupe les pommes de terre en quartiers.
2. Mélange avec l’huile + les épices.
3. Dépose en une seule couche.
4. **Cuisson : 195°C – 18 à 20 minutes**, retourne à mi-cuisson.

Variante

Ajoute un peu de farine pour un effet encore plus croustillant.

5. Pommes de terre éventail (Hasselback)

Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café de sel
- Herbes de Provence

Étapes

1. Place chaque pomme de terre entre deux baguettes.
2. Coupe des tranches sans aller jusqu’au bout.

3. Badigeonne d’huile, sel et herbes.
4. **Cuisson : 190°C – 25 à 30 minutes**.

Conseil

Tu peux glisser de fines lamelles d’ail entre les fentes avant cuisson.

6. Chips maison ultra fines

Ingrédients

- 3 pommes de terre
- 1 c. à café d’huile
- Sel

Étapes

1. Coupe très finement à la mandoline.
2. Rince puis sèche complètement.
3. Mélange légèrement avec l’huile.
4. Dispose en une seule couche.
5. **Cuisson : 160°C – 10 à 12 minutes**.
6. Retourne à mi-cuisson si nécessaire.

Astuce

Fais cuire en plusieurs fournées pour éviter que ça se chevauche.

7. Pommes de terre sautées façon poêle

Ingrédients

- 5 pommes de terre
- 1 c. à soupe d’huile
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Étapes

1. Coupe en petits dés réguliers.
2. Mélange avec l’huile, les épices et le sel.

3. **Cuisson : 200°C – 15 à 18 minutes**, en secouant souvent.

Conseil

Ajoute un oignon en lamelles 5 minutes avant la fin.

8. Pommes de terre au paprika fumé

Ingrédients

- 6 pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika fumé
- Sel, poivre

Étapes

1. Coupe en gros cubes.
2. Mélange aux épices.
3. **Cuisson : 200°C – 20 minutes**.

Variante

Ajouter un peu de miel pour une version sucrée-salée très appréciée.

9. Pommes noisettes maison

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre (purée ferme)
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe de fécule
- Sel, muscade

Étapes

1. Réalise une purée épaisse sans lait.
2. Ajoute jaune d'œuf + fécule + épices.
3. Forme de petites billes.
4. Vaporise légèrement d'huile.
5. **Cuisson : 195°C – 12 à 15 minutes**.

Conseil

Congèle avant cuisson pour obtenir une forme parfaite.

10. Duchesses de pommes de terre

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre cuites
- 30 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- Sel, poivre, muscade

Étapes

1. Réduis les pommes de terre en purée.
2. Ajoute beurre + jaune d'œuf + épices.
3. Mets en poche à douille, forme des rosaces.
4. **Cuisson : 200°C – 12 à 14 minutes**.

Astuce

Fais des rosaces petites : elles cuisent mieux et dorent plus.

🍗 RECETTES 11 À 20 — POULET & VOLAILLES

11. Ailes de poulet caramélisées

Ingrédients (2–3 personnes)

- 10 à 12 ailes de poulet
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de paprika doux
- Sel, poivre
- Jus d'un demi-citron

Préparation

1. Mélange le miel, l’huile, le citron et les épices.
2. Enduis les ailes avec la marinade.
3. Laisse reposer 20 minutes si possible.

Cuisson

190°C – 20 à 22 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Pour un glaçage encore plus brillant, badigeonne les ailes de miel en fin de cuisson.

12. Pilons de poulet croustillants

Ingrédients

- 6 pilons de poulet
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de sel
- ½ c. à café d’ail en poudre
- ½ c. à café de poivre
- 1 pincée de cumin (facultatif)

Préparation

1. Mélange toutes les épices avec l’huile.
2. Masse bien les pilons pour répartir les saveurs.

Cuisson

200°C – 25 minutes, retourne à mi-cuisson.

Conseil

Si tu veux une texture “peau ultra croustillante”, sèche les pilons dans un torchon avant d'ajouter les épices.

13. Nuggets maison au poulet

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 œuf

- Chapelure
- 1 c. à café d’ail en poudre
- Sel, poivre
- 1 c. à café d’huile (pour pulvériser)

Préparation

1. Coupe le poulet en morceaux.
2. Sale, poivre, ajoute l’ail.
3. Trempe dans l’œuf battu puis dans la chapelure.
4. Vaporise légèrement d’huile.

Cuisson

190°C – 10 à 12 minutes, secoue une fois.

Astuce

Ajoute 1 c. à soupe de parmesan pour une panure encore plus savoureuse.

14. Blancs de poulet grillés marinés

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- Jus d’un citron
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café d’ail en poudre
- ½ c. à café de paprika
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange tous les ingrédients.
2. Marine les blancs au moins 20 minutes.
3. Coupe-les en deux dans l’épaisseur pour une cuisson uniformisée (optionnel).

Cuisson

185°C – 12 à 15 minutes, retourne à mi-cuisson.

Variante

Ajoute du thym ou du romarin pour une version méditerranéenne.

15. Tenders de poulet épicés

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 œuf
- Chapelure
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de sel
- Pincée de piment doux
- 1 c. à café d'huile (pulvérisation)

Préparation

1. Coupe en longues lamelles.
2. Assaisonne avec sel + paprika + piment.
3. Trempe dans l'œuf, puis dans la chapelure.
4. Vaporise d'huile.

Cuisson

195°C – 12 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Utilise de la chapelure panko pour un croustillant maximal.

16. Poulet façon KFC (version halal)

Ingrédients

- 6 morceaux (ailes, pilons, hauts de cuisse)
- 150 g de farine
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'ail en poudre
- ½ c. à café de curry
- ½ c. à café de poivre
- Sel

- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'huile (à pulvériser)

Préparation

1. Mélange farine + épices dans un bol.
2. Dans un autre, bats l'œuf.
3. Passe les morceaux dans l'œuf, puis dans la farine épicée.
4. Pulvérise d'huile pour un effet "fried chicken".

Cuisson

200°C – 18 à 20 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Pour un effet encore plus croustillant : double panure (œuf → farine → œuf → farine).

17. Brochettes de poulet au paprika

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre

Préparation

1. Coupe le poulet en cubes.
2. Mélange huile + paprika + sel + poivre.
3. Pique poulet + poivron + oignon sur des brochettes.

Cuisson

190°C – 12 à 14 minutes, retourne à mi-cuisson.

Idée

Ajoute du curry pour une version indienne.

18. Poulet tandoori sans yaourt

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 1 c. à café de tandoori
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d’ail
- 1 c. à soupe d’huile
- Jus d’un demi-citron
- Sel

Préparation

1. Mélange épices + huile + citron.
2. Recouvre le poulet.
3. Marine 30 minutes si possible.

Cuisson

200°C – 15 à 16 minutes.

Astuce

Pour une version "snack", coupe en petits cubes et pique sur des cure-dents.

19. Boulettes de poulet au parmesan

Ingrédients

- 300 g de poulet haché
- 2 c. à soupe de parmesan
- 1 gousse d’ail hachée
- Sel, poivre
- Persil
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Mélange tous les ingrédients.
2. Forme des boulettes régulières.
3. Pulvérise légèrement d’huile.

Cuisson

190°C – 10 à 12 minutes.

Variante

Ajoute 1 c. à soupe de chapelure pour une texture plus ferme.

20. Aiguillettes de poulet au citron & ail

Ingrédients

- 300 g d'aiguillettes de poulet
- Jus d'un citron
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café d'ail
- Sel, poivre
- Pincée de paprika

Préparation

1. Mélange tous les ingrédients dans un bol.
2. Laisse mariner 20 minutes.

Cuisson

185°C – 10 à 12 minutes, retourne si nécessaire.

Astuce

Super bon dans un wrap ou avec du riz citronné.

🥩 RECETTES 21 À 30 — VIANDES

21. Steak grillé Airfryer

Ingrédients (1 à 2 steaks)

- 1 ou 2 steaks de bœuf
- 1 c. à café d'huile
- Sel, poivre
- 1 pincée d'ail en poudre (facultatif)

Préparation

1. Badigeonne légèrement d’huile les deux faces.
2. Sale, poivre et ajoute une pincée d’ail si tu veux.
3. Laisse reposer 10 minutes pour que la viande ne soit pas froide.

Cuisson

- Saignant : **200°C – 7 à 8 min**
- À point : **200°C – 10 min**
- Bien cuit : **200°C – 12 min**

Retourne à mi-cuisson.

Astuce

Ajoute un peu de beurre à l’ail juste après cuisson pour un goût "restaurant".

22. Côtes de veau grillées

Ingrédients

- 2 côtes de veau
- 1 c. à soupe d’huile
- Jus d’un demi-citron
- Sel, poivre
- 1 c. à café d’ail en poudre

Préparation

1. Badigeonne les côtes d’huile et de citron.
2. Ajoute ail, sel et poivre.
3. Laisse mariner 15 minutes.

Cuisson

180°C – 12 à 15 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Verse un peu de jus de citron frais au moment de servir.

23. Kefta grillée façon barbecue

Ingrédients

- 400 g de viande hachée (bœuf ou veau)
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d’ail
- 1 petit oignon râpé
- Sel, poivre
- Persil haché

Préparation

1. Mélange tout pour obtenir une pâte homogène.
2. Façonne en boudins ou petites brochettes.
3. Laisse reposer 10 minutes.

Cuisson

200°C – 10 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Trempe ta main dans l’eau avant de former les keftas : elles collent moins.

24. Saucisses halal grillées

Ingrédients

- 6 saucisses de bœuf ou volaille halal
- Un filet d’huile (optionnel)

Préparation

1. Perce doucement les saucisses avec un cure-dent.
2. Badigeonne légèrement d’huile si tu veux un effet doré.

Cuisson

190°C – 10 à 12 minutes, retourne 1 fois.

Astuce

Excellent dans un sandwich pain baguette + moutarde + oignons.

25. Brochettes de viande marinées

Ingrédients

- 400 g de viande de bœuf tendre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'ail
- 1 c. à café de curry doux
- Sel, poivre
- Oignons et poivrons en morceaux

Préparation

1. Coupe la viande en cubes.
2. Mélange avec huile + épices.
3. Pique la viande avec oignon et poivron.

Cuisson

200°C – 12 à 14 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Ajoute un peu de jus de citron après cuisson.

26. Boulettes orientales de bœuf

Ingrédients

- 400 g de bœuf haché
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre sèche
- Sel, poivre
- 1 c. à café d'huile

Préparation

1. Mélange tout pour obtenir une texture homogène.
2. Forme des boulettes de taille moyenne.
3. Pulvérise légèrement d'huile.

Cuisson

195°C – 12 minutes, secoue une fois.

Astuce

Délicieux avec une sauce yaourt + citron + ail.

27. Filet mignon (veau) caramélisé au citron

Ingrédients

- 1 petit filet mignon (veau)
- 1 c. à soupe d'huile
- Jus d'un citron
- 1 c. à café d'ail
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange huile + citron + épices.
2. Enduis le filet mignon.
3. Laisse mariner 30 minutes.

Cuisson

185°C – 20 à 22 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Laisse reposer 5 minutes avant de couper : plus tendre et juteux.

28. Viande hachée façon tacos

Ingrédients

- 400 g de viande hachée
- 1 c. à café d'ail
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- Sel, poivre
- 1 filet d'huile

Préparation

1. Mélange viande + épices.
2. Étale dans le panier en une couche mince.

Cuisson

200°C – 8 minutes, mélange à mi-cuisson.

Astuce

Parfait dans des tortillas avec légumes et salade.

29. Poitrine de veau croustillante

Ingrédients

- Tranches de poitrine de veau
- 1 c. à soupe d'huile
- Paprika
- Ail en poudre
- Sel, poivre

Préparation

1. Badigeonne d'huile.
2. Ajoute généreusement paprika + ail + sel + poivre.

Cuisson

200°C – 25 minutes, retourne toutes les 8 minutes.

Astuce

Précuits 5 minutes à 160°C pour la rendre plus tendre avant la cuisson haute température.

30. Escalopes grillées minute

Ingrédients

- 2 escalopes de veau ou poulet
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café d'ail
- Sel, poivre
- Jus d'un demi-citron

Préparation

1. Badigeonne les escalopes d’huile.
2. Ajoute sel, poivre, ail et un filet de citron.

Cuisson

185°C – 10 à 12 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Très bon dans un sandwich chaud type panini.

RECETTES 31 À 40 — POISSONS & FRUITS DE MER

31. Saumon grillé citron & aneth

Ingrédients (2 personnes)

- 2 pavés de saumon
- 1 c. à soupe d’huile d’olive
- Jus d’un demi-citron
- 1 c. à café d’aneth
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange huile + citron + aneth.
2. Badigeonne les pavés de saumon sur toutes les faces.
3. Sale et poivre légèrement.

Cuisson

180°C – 10 à 12 minutes, peau vers le bas.

Astuce

Ajoute des rondelles de citron dessus avant cuisson pour une belle présentation.

32. Crevettes ail & persil façon grillades

Ingrédients

- 300 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café d’ail haché

- 1 c. à café de paprika
- 1 poignée de persil frais
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange les crevettes avec l'huile, l'ail et le paprika.
2. Assaisonne avec sel et poivre.
3. Laisse reposer 10 minutes.

Cuisson

190°C – 8 à 9 minutes, mélange à mi-cuisson.

Astuce

Super bon avec du riz au citron ou des pâtes.

33. Filets de cabillaud croustillants

Ingrédients

- 2 filets de cabillaud
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'ail
- Sel, poivre

Préparation

1. Séche bien le poisson avec du papier absorbant.
2. Badigeonne d'huile et assaisonne.
3. Laisse reposer 5 minutes.

Cuisson

185°C – 10 minutes.

Astuce

Ajoute une cuillère de chapelure fine pour un effet légèrement pané sans friture.

34. Pavé de thon grillé façon steak

Ingrédients

- 2 pavés de thon
- 1 c. à soupe d’huile
- Jus d’un demi-citron
- Sel, poivre
- 1 pincée de paprika

Préparation

1. Mélange huile + citron + épices.
2. Enduis le thon généreusement.

Cuisson

200°C – 5 à 6 minutes, pas plus pour garder un cœur tendre.

Astuce

Sers avec une petite salade fraîche ou du riz blanc.

35. Gambas grillées citron & ail

Ingrédients

- 8 à 10 grosses gambas
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café d’ail
- Jus d’un citron
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange huile + ail + citron.
2. Badigeonne les gambas.
3. Laisse reposer 10 minutes.

Cuisson

195°C – 8 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Ajoute un peu de persil frais après cuisson pour la couleur.

36. Calamars croustillants (sans friture)

Ingrédients

- 300 g d’anneaux de calamars
- 3 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d’ail
- Sel, poivre
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Mélange chapelure + paprika + ail + sel.
2. Passe les calamars dans un léger filet d’huile, puis dans la chapelure.
3. Secoue pour enlever l’excédent.

Cuisson

190°C – 10 minutes, secoue à mi-cuisson.

Astuce

Délicieux avec une sauce maison : yaourt + citron + ail.

37. Sardines grillées express

Ingrédients

- 8 sardines entières propres
- 1 c. à café d’huile
- Sel, poivre
- Citron

Préparation

1. Séche les sardines.
2. Badigeonne d’huile et assaisonne.
3. Ajoute quelques gouttes de citron.

Cuisson

200°C – 10 à 12 minutes, pas besoin de retourner.

Astuce

Place un papier sulfurisé pour éviter que ça colle.

38. Poisson à la marocaine (Charmoula)

Ingrédients

- 2 filets de poisson blanc
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café d'ail
- Jus d'un demi-citron
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange tout pour faire une charmoula.
2. Enduis bien les filets.
3. Laisse mariner 20 à 30 minutes si possible.

Cuisson

190°C – 12 à 14 minutes.

Astuce

Super avec des pommes de terre au four ou du pain marocain.

39. Nuggets de poisson maison

Ingrédients

- 300 g de poisson blanc
- 1 œuf
- Chapelure
- Sel, poivre
- 1 pincée d'ail
- 1 c. à café d'huile

Préparation

1. Coupe le poisson en morceaux.
2. Sale, poivre.
3. Trempe dans l'œuf puis dans la chapelure.
4. Vaporise d'huile.

Cuisson

190°C – 12 minutes, secoue à mi-cuisson.

Astuce

Excellent pour les enfants, avec une purée maison.

40. Boulettes de poisson épicées

Ingrédients

- 300 g de poisson mixé
- 1 œuf
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'ail
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre
- 1 c. à café d'huile

Préparation

1. Mélange poisson + épices + œuf + coriandre.
2. Forme des boulettes petites pour une cuisson homogène.
3. Pulvérise légèrement d'huile.

Cuisson

185°C – 10 minutes, secoue une fois.

Astuce

Un peu de jus de citron après cuisson sublime le goût.

🥦 RECETTES 41 À 50 — LÉGUMES

41. Brocoli croustillant façon "snack"

Ingrédients (2–3 personnes)

- 1 gros brocoli
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d’ail en poudre
- Sel, poivre

Préparation

1. Coupe le brocoli en fleurettes.
2. Rince et sèche-les bien.
3. Mélange brocoli + huile + paprika + ail + sel + poivre.

Cuisson

190°C – 10 à 12 minutes, secoue 1 fois.

Astuce

Ajoute un filet de citron après cuisson : incroyable.

42. Courgettes panées croustillantes

Ingrédients

- 2 grosses courgettes
- 1 œuf
- Chapelure
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre
- 1 c. à café d’huile (pulvérisation)

Préparation

1. Coupe les courgettes en bâtonnets ou rondelles épaisses.
2. Sale et laisse dégorger 10 minutes.
3. Trempe dans l'œuf battu puis dans la chapelure + paprika.
4. Vaporise légèrement d’huile.

Cuisson

190°C – 12 à 14 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Utilise de la chapelure panko pour un croustillant maximal.

43. Carottes rôties au miel (sans sucre ajouté)

Ingrédients

- 6 carottes
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- Sel, poivre
- 1 c. à café de miel (facultatif mais délicieux)

Préparation

1. Coupe les carottes en bâtonnets.
2. Mélange avec huile + paprika + cumin + miel.

Cuisson

195°C – 15 à 18 minutes, secoue 1 fois.

Astuce

Ajoute du sésame juste après cuisson pour une touche orientale.

44. Chou-fleur épicé façon "wings"

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'ail
- 1 c. à café de curry
- Sel, poivre

Préparation

1. Coupe le chou-fleur en fleurettes.
2. Mélange avec les épices, le sel et l'huile.

Cuisson

190°C – 14 minutes, secoue une fois.

Astuce

Délicieux avec une sauce yaourt + citron + ail.

45. Tomates provençales gratinées

Ingrédients

- 4 tomates coupées en deux
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à café d'ail
- Herbes de Provence
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange chapelure + ail + herbes + huile.
2. Garnis le dessus des tomates.
3. Assaisonne.

Cuisson

180°C – 10 à 12 minutes.

Astuce

Excellent accompagnement pour viande ou poisson airfryer.

46. Ratatouille express Airfryer

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café d'herbes de Provence

- Sel, poivre

Préparation

1. Coupe tout en dés moyens.
2. Mélange huile + herbes + sel + poivre.
3. Mets dans le panier de l'airfryer.

Cuisson

190°C – 15 à 18 minutes, mélange 2 fois.

Astuce

Ajoute un filet de sauce tomate à la fin pour une version encore plus authentique.

47. Aubergines grillées fondantes

Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café d'ail
- Sel, poivre
- Pincée de paprika

Préparation

1. Coupe en rondelles épaisses ou en lamelles.
2. Badigeonne d'huile et d'épices.

Cuisson

200°C – 12 à 14 minutes, retourne une fois.

Astuce

Verse une cuillère de yaourt + citron pour une touche orientale.

48. Haricots verts croustillants façon "frites"

Ingrédients

- 300 g d'haricots verts
- 1 c. à soupe d'huile

- 1 c. à café d’ail
- Sel, poivre

Préparation

1. Mélange haricots + huile + ail + sel + poivre.
2. Dispose en une couche régulière.

Cuisson

190°C – 10 à 12 minutes.

Astuce

Ils sont excellents en snack healthy.

49. Champignons farcis gratinés

Ingrédients

- 10 gros champignons
- 2 c. à soupe de chapelure
- 2 c. à soupe de fromage râpé
- 1 c. à café d’ail
- 1 filet d’huile
- Persil
- Sel, poivre

Préparation

1. Retire les pieds des champignons.
2. Mélange chapelure + fromage + ail + persil.
3. Remplis chaque champignon.
4. Arrose légèrement d’huile.

Cuisson

180°C – 12 minutes.

Astuce

Ajoute un peu de fromage en fin de cuisson si tu veux un effet gratiné plus marqué.

50. Maïs grillé façon street-food

Ingrédients

- 2 épis de maïs
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre
- Jus de citron (optionnel)

Préparation

1. Coupe les épis en 3 ou 4 morceaux.
2. Mélange huile + paprika + sel.
3. Enduis le maïs.

Cuisson

200°C – 10 à 12 minutes, en secouant une fois.

Astuce

Un filet de citron après cuisson → goût vraiment top.

🧀 RECETTES 51 À 60 — SNACKS & APÉRITIFS

51. Mozzarella sticks croustillants

Ingrédients (12 sticks)

- 250 g de mozzarella en bloc
- 2 œufs
- Farine
- Chapelure (idéalement panko)
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre
- 1 c. à café d'huile (pulvérisation)

Préparation

1. Coupe la mozzarella en bâtonnets.

2. Prépare 3 bols : farine / œufs battus / chapelure + paprika.
3. Trempe successivement : farine → œufs → chapelure.
4. Recommence (double panure = croustillant assuré).
5. Vaporise d'huile.

Cuisson

190°C – 7 à 8 minutes, surveille pour éviter que le fromage ne s'échappe.

Astuce

Mets les sticks 10 minutes au congélateur avant cuisson → meilleur maintien.

52. Samoussas au poulet

Ingrédients

- 200 g de poulet émincé
- 1 oignon haché
- 1 c. à café de curry ou paprika
- 1 c. à café d'ail
- Sel, poivre
- Feuilles de brick
- 1 c. à café d'huile

Préparation

1. Fais revenir le poulet avec épices, sel, poivre et oignon (2 min à la poêle ou airfryer).
2. Laisse refroidir.
3. Garnis les feuilles de brick et forme des triangles.
4. Badigeonne légèrement d'huile.

Cuisson

200°C – 10 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Tu peux aussi les faire au thon, aux légumes ou au fromage.

53. Nems croustillants au poulet

Ingrédients

- 200 g de poulet haché
- 1 carotte râpée
- 1 oignon haché
- Vermicelles de riz trempés
- 1 c. à café d’ail
- Sel, poivre
- Feuilles de riz
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Mélange poulet + légumes + vermicelles + épices.
2. Trempe les feuilles de riz dans l’eau tiède.
3. Garnis généreusement et roule les nems.
4. Badigeonne légèrement d’huile.

Cuisson

200°C – 12 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Pour un croustillant parfait : ajoute 2 minutes à 210°C à la fin.

54. Croquettes de pommes de terre maison

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de chapelure
- Sel, poivre
- 1 pincée d’ail
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Fais une purée épaisse sans lait.

2. Ajoute œuf + farine + sel + épices.
3. Forme des "cylindres" puis roule-les dans la chapelure.
4. Pulvérise légèrement d’huile.

Cuisson

190°C – 10 à 12 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Tu peux insérer un petit cube de fromage à l’intérieur. Délicieux.

55. Mini tacos gratinés

Ingrédients

- Petites tortillas
- Poulet ou viande hachée cuite
- Fromage râpé
- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre

Préparation

1. Mets un peu de viande dans la tortilla.
2. Saupoudre de fromage et referme.
3. Place dans l’airfryer.

Cuisson

200°C – 6 à 7 minutes.

Astuce

Ajoute une touche de sauce blanche maison juste après cuisson.

56. Onion rings maison

Ingrédients

- 2 gros oignons
- 1 œuf
- Farine
- Chapelure

- 1 c. à café de paprika
- Sel, poivre
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Coupe des rondelles épaisses d’oignon.
2. Trempe : farine → œuf → chapelure + paprika.
3. Vaporise d’huile.

Cuisson

195°C – 10 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Une double panure = croustillant digne des fast-foods.

57. Feuilletés au fromage

Ingrédients

- Pâte feuilletée
- Fromage râpé ou en dés
- 1 œuf pour dorer
- 1 pincée de paprika ou thym

Préparation

1. Coupe la pâte en rectangles.
2. Ajoute le fromage au centre.
3. Referme en pressant bien les bords.
4. Dore à l’œuf.

Cuisson

200°C – 8 à 10 minutes.

Astuce

Tu peux faire des versions au thon, aux olives ou au poulet.

58. Beignets de légumes

Ingrédients

- 1 courgette râpée
- 1 carotte râpée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine
- Sel, poivre
- Ail, paprika
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Mélange tous les ingrédients pour former une pâte compacte.
2. Forme des petites galettes.
3. Vaporise d’huile.

Cuisson

190°C – 10 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Délicieux avec une sauce yaourt / citron.

59. Batata harra (pommes de terre épicées)

Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 1 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d’ail
- 1 pincée de piment doux
- Sel, poivre
- Persil frais

Préparation

1. Coupe les pommes de terre en dés.
2. Mélange huile + épices + sel.
3. Ajoute persil après cuisson.

Cuisson

200°C – 18 minutes, secoue 2 fois.

Astuce

Pour une version encore plus méditerranéenne : ajoute des oignons émincés.

60. Falafels maison (sans friture)

Ingrédients

- 300 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre
- Persil
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à café d'huile

Préparation

1. Mixe tous les ingrédients jusqu'à une pâte granuleuse.
2. Forme des petites boules.
3. Vaporise légèrement d'huile.

Cuisson

190°C – 12 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Ajoute 1 c. à café de levure chimique : falafels plus moelleux.

🥪 RECETTES 61 À 70 — PAIN, SANDWICHS & TARTINES

61. Croque-monsieur doré à l'Airfryer

Ingrédients (2 croques)

- 4 tranches de pain de mie
- 2 tranches de fromage (type emmental, gouda…)
- 2 tranches de dinde fumée / jambon de dinde halal
- 10 g de beurre ou un filet d’huile
- 1 pincée de poivre

Préparation

1. Tartine légèrement les pains avec du beurre (ou huile).
2. Dépose fromage + dinde fumée.
3. Referme les croques et poivre un peu.

Cuisson

190°C – 6 à 7 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Ajoute une fine couche de crème ou de fromage à tartiner pour un croque très fondant.

62. Paninis maison croustillants

Ingrédients

- 2 pains à panini
- 2 tranches de dinde fumée ou poulet
- Fromage (mozzarella, cheddar…)
- Tomates en tranches
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Ouvre les pains.
2. Ajoute viande + fromage + tomate.
3. Referme et badigeonne légèrement d’huile dessus.

Cuisson

200°C – 6 minutes, en posant un poids dessus pour les aplatir (optionnel).

Astuce

Ajoute un filet de sauce blanche ou curry juste après cuisson.

63. Toasts fromage fondu express

Ingrédients

- 4 tranches de pain
- Fromage râpé ou tranches
- 1 filet d’huile
- Paprika ou herbes

Préparation

1. Dépose un peu d’huile sur le pain.
2. Ajoute le fromage et les herbes.

Cuisson

180°C – 6 minutes.

Astuce

Ajoute une fine tranche de tomate pour une version plus fraîche.

64. Pain à l’ail façon restaurant

Ingrédients

- 1 baguette ou pain spécial
- 2 c. à soupe d’huile
- 1 c. à café d’ail
- Persil
- Sel

Préparation

1. Coupe la baguette en tranches épaisses.
2. Mélange huile + ail + persil + sel.
3. Badigeonne les tranches.

Cuisson

190°C – 8 à 10 minutes.

Astuce

Ajoute une petite pincée de fromage râpé pour un pain gratiné.

65. Wraps croustillants (poulet ou légumes)

Ingrédients

- 2 tortillas
- Poulet cuit ou légumes grillés
- Fromage râpé
- Sauce (yaourt/citron ou moutarde)
- 1 filet d'huile

Préparation

1. Garnis la tortilla.
2. Roule bien serré.
3. Badigeonne légèrement d'huile.

Cuisson

195°C – 6 à 7 minutes, retourne une fois.

Astuce

Pour un wrap extra croustillant : passe-le 1 minute supplémentaire à 205°C.

66. Pita grillée à l'airfryer

Ingrédients

- 2 pains pita
- 1 c. à café d'huile
- Sel, herbes

Préparation

1. Ouvre les pitas en deux.
2. Badigeonne légèrement d'huile.
3. Ajoute sel & herbes.

Cuisson

180°C – 4 minutes.

Astuce

Excellent comme base pour mini-pizzas ou pour accompagner houmous/falafels.

67. Bruschetta tomate-basilic

Ingrédients

- 4 tranches épaisses de pain
- 2 tomates
- 1 gousse d’ail
- Basilic
- 1 c. à soupe d’huile
- Sel, poivre

Préparation

1. Frotte les tranches de pain avec l’ail.
2. Mélange tomates coupées + basilic + huile + sel.
3. Dépose sur les tranches.

Cuisson

190°C – 8 minutes.

Astuce

Ajoute un filet de citron ou un peu de mozzarella.

68. Tartines avocat & œuf

Ingrédients

- 2 tranches de pain
- 1 avocat
- 1 œuf dur ou œuf poché
- Sel, poivre
- Citron

Préparation

1. Écrase l’avocat avec citron, sel et poivre.
2. Étale sur le pain.
3. Ajoute l’œuf en rondelles ou écrasé.

Cuisson

Tu peux toaster le pain avant → **180°C – 6 minutes**.

Astuce

Une pincée de paprika sur l'avocat = incroyable.

69. Tortilla chips maison

Ingrédients

- 4 tortillas
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel
- Paprika (optionnel)

Préparation

1. Coupe les tortillas en triangles.
2. Mélange avec huile + sel + paprika.

Cuisson

200°C – 6 à 7 minutes, secoue une fois.

Astuce

Super pour accompagner guacamole, houmous ou salade mexicaine.

70. Mini-pizzas express Airfryer

Ingrédients

- Pain pita, pain de mie ou mini pâte pizza
- Sauce tomate
- Fromage râpé
- Garniture halal (thon, poulet, légumes…)

Préparation

1. Dépose la sauce tomate.
2. Ajoute fromage + garniture.
3. Assaisonne légèrement.

Cuisson

195°C – 8 à 10 minutes.

Astuce

Ajoute un filet d’origan en fin de cuisson.

🍰 RECETTES 71 À 80 — DESSERTS

71. Churros sans friture (airfryer)

Ingrédients (20 petits churros)

- 250 ml d’eau
- 50 g de beurre
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 1 c. à café d’huile (vaporisation)
- Sucre + cannelle pour enrober

Préparation

1. Porte l’eau + beurre + sel à ébullition.
2. Hors du feu, ajoute la farine d’un coup et mélange vigoureusement.
3. Quand la pâte est tiède, ajoute l’œuf.
4. Mets dans une poche à douille cannelée et forme des bâtonnets.
5. Vaporise un peu d’huile.

Cuisson

190°C – 10 à 12 minutes, jusqu’à légère coloration.

Astuce

Enrobe dans du sucre + cannelle dès la sortie de l’airfryer.

72. Pommes rôties à la cannelle

Ingrédients

- 2 pommes
- 1 c. à soupe de miel

- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café d'huile
- Un peu de jus de citron

Préparation

1. Coupe les pommes en quartiers ou en lamelles.
2. Mélange avec miel + cannelle + huile + citron.

Cuisson

180°C – 10 à 12 minutes.

Astuce

Ajoute des raisins secs ou des noix pour un dessert plus gourmand.

73. Cookies géants Airfryer

Ingrédients

- 120 g de farine
- 60 g de sucre
- 60 g de beurre mou
- 1 œuf
- 80 g de pépites de chocolat
- 1 c. à café de levure
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mélange beurre + sucre.
2. Ajoute l'œuf, puis farine + levure + sel.
3. Incorpore les pépites.
4. Forme un gros cookie ou plusieurs petits.

Cuisson

180°C – 8 à 10 minutes, selon épaisseur.

Astuce

Laisse reposer 5 minutes : ils deviennent encore plus moelleux.

74. Brownie express

Ingrédients

- 120 g de chocolat noir
- 60 g de beurre
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 60 g de farine

Préparation

1. Fais fondre chocolat + beurre.
2. Ajoute sucre + œufs + farine.
3. Verse dans un petit moule compatible airfryer.

Cuisson

170°C – 9 à 12 minutes, selon la texture souhaitée.

Astuce

Pour un brownie fondant, arrête la cuisson dès que le centre tremble légèrement.

75. Beignets pomme-cannelle

Ingrédients

- 1 pomme
- 1 œuf
- 80 g de farine
- 60 ml de lait
- 1 c. à café de sucre
- Cannelle
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Mélange farine + œuf + lait + sucre.
2. Coupe la pomme en rondelles.
3. Trempe-les dans la pâte.

4. Dispose dans l’airfryer et vaporise d’huile.

Cuisson

185°C – 10 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Saupoudre de sucre-cannelle juste après cuisson.

76. Banane fondante chocolat-noisette

Ingrédients

- 1 banane
- 1 carré de chocolat noir
- 1 c. à café de noisettes concassées
- Cannelle

Préparation

1. Incise la banane dans la longueur.
2. Place le carré de chocolat à l’intérieur.
3. Saupoudre de cannelle et noisettes.

Cuisson

180°C – 8 minutes.

Astuce

Excellent accompagné d’une boule de glace (à ajouter après cuisson).

77. Pain perdu croustillant

Ingrédients

- 4 tranches de pain rassis
- 1 œuf
- 120 ml de lait
- 1 c. à café de sucre
- Cannelle
- 1 c. à café d’huile

Préparation

1. Mélange œuf + lait + sucre + cannelle.
2. Trempe les tranches des deux côtés.
3. Badigeonne légèrement d’huile.

Cuisson

190°C – 8 minutes, retourne à mi-cuisson.

Astuce

Ajoute un filet de miel juste avant de servir.

78. Muffins chocolat

Ingrédients

- 120 g de farine
- ½ sachet de levure
- 80 g de sucre
- 1 œuf
- 80 ml d’huile
- 100 ml de lait
- 50 g de pépites de chocolat

Préparation

1. Mélange ingrédients secs.
2. Ajoute œuf + lait + huile.
3. Incorpore les pépites.
4. Verse dans des moules adaptés airfryer.

Cuisson

170°C – 10 à 12 minutes.

Astuce

Ne remplis les moules qu’aux 2/3 pour une belle montée.

79. Crumble express (pomme ou poire)

Ingrédients

Pour la garniture :

- 2 pommes ou poires
- 1 c. à café de miel

Pour le crumble :

- 40 g de farine
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre

Préparation

1. Coupe les fruits en dés et mélange avec le miel.
2. Prépare le crumble : farine + sucre + beurre du bout des doigts.
3. Mets les fruits dans un petit moule et recouvre de crumble.

Cuisson

180°C – 12 minutes.

Astuce

Ajoute une pincée de cannelle dans la pâte crumble.

80. Poire rôtie au miel & cannelle

Ingrédients

- 1 grosse poire
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de cannelle
- Quelques noix concassées (optionnel)

Préparation

1. Coupe la poire en deux et retire le cœur.
2. Arrose de miel et saupoudre de cannelle.
3. Ajoute les noix si souhaité.

Cuisson

180°C – 10 minutes.

Astuce

Sers avec un peu de yaourt ou une boule de glace.