

BONUS
1

BONUS N°1 — OFFERT AVEC LE LIVRE D'AUGUSTIN MARCEAU

Le guide des surgelés du supermarché

100 produits courants, réglés panier par panier

Frites, panés, poissons, viennoiseries, légumes : mode, température, temps et geste pour chaque produit, plus 16 associations plat et accompagnement synchronisées.

Augustin Marceau

Pour air fryer double panier · compatible Ninja Dual Zone et Foodi FlexDrawer

MODE D'EMPLOI

Le surgelé, version double panier

100 produits du rayon surgelés, réglés pour votre air fryer, et 16 associations plat + accompagnement prêtes en même temps.

Les surgelés du supermarché sont l'usage le plus fréquent d'un air fryer, et c'est là que le double panier change tout : les nuggets d'un côté, les frites de l'autre, et tout arrive chaud dans l'assiette au même moment. Ce guide vous donne, pour chaque produit, le mode, la température, le temps et le geste à faire en cours de cuisson.

Les 8 règles d'or des surgelés

1. **Ne décongelez pas** les produits panés, les frites ni les viennoiseries déjà cuites : ils se cuisent directement surgelés, c'est ce qui garde le croustillant.
2. **Une seule couche** quand c'est possible. Pour les frites, pas plus de 3 à 4 cm d'épaisseur dans le panier. Au-delà, cuisez en deux fois ou répartissez dans les deux paniers avec MATCH.
3. **Pas d'huile** sur les produits préfrits (frites, potatoes, panés) : ils en contiennent déjà. Un voile d'huile suffit pour les légumes nature, le poisson nature et les nems.
4. **Secouez ou retournez** à mi-cuisson. Ouvrir le tiroir met la cuisson en pause ; refermez vite pour ne pas perdre de chaleur.
5. **Partez de l'emballage**. S'il donne une indication pour air fryer, suivez-la. S'il ne parle que du four, baissez d'environ 10 °C et commencez à vérifier aux deux tiers du temps indiqué.
6. **Vérifiez à cœur** les produits crus (steaks hachés, boulettes, poissons nature, panés crus) : 70 °C pour le haché, 74 °C pour la volaille, 63 °C pour le poisson.
7. **MAX CRISP** (sur les modèles qui en sont équipés) chauffe très fort à température fixe, 240 °C sur l'AF400EU par exemple. Il est fait pour de petites quantités de frites ou de nuggets. Jamais pour les viennoiseries, le pain, les pâtisseries ou le poisson délicat.
8. **Videz la graisse** du tiroir entre deux fournées de merguez, saucisses ou ailes de poulet : elle fume à haute température.

✓ **Comment lire les tableaux**

- **Mode** : AIR FRY pour presque tout, BAKE (cuire au four) pour les viennoiseries et pâtes feuilletées, qui ont besoin d'une chaleur plus douce.
- **Temps** : une fourchette. Commencez par le plus court, ajoutez 2 minutes si besoin.
- **Quantités** : prévues pour une portion de 2 à 3 personnes par panier. Un panier plus plein demande quelques minutes de plus et un secouage supplémentaire.
- « — » signale un produit déconseillé en panier, avec une meilleure solution.

LE GUIDE

100 produits surgelés, réglage par réglage

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
FRITES ET POMMES DE TERRE · 12 PRODUITS					
Frites fines (allumettes)	AIR FRY	200	12–15 min	Oui, 2 fois	Couche de 3 cm maximum. En petite quantité : MAX CRISP 10–12 min.
Frites classiques	AIR FRY	200	16–20 min	Oui, 2 à 3 fois	Déjà préfrites : pas d'huile à ajouter.
Frites épaisses (steakhouse)	AIR FRY	200	20–24 min	Oui, 2 à 3 fois	Goûter une frite du centre avant d'arrêter.
Frites de patate douce	AIR FRY	190	14–18 min	Oui, 2 fois	Elles colorent vite : surveiller les 3 dernières minutes.
Potatoes (quartiers épicés)	AIR FRY	200	16–20 min	Oui, 2 fois	Retirer la plaque des petits paniers si elles se chevauchent trop.
Pommes noisettes	AIR FRY	200	12–15 min	Oui, 2 fois	Remplir à moitié : elles roulent et dorent mieux.
Pommes dauphines	AIR FRY	190	12–15 min	Oui, doucement	Fragiles : secouer sans brusquer.
Croquettes de pommes de terre	AIR FRY	200	12–14 min	Oui, 1 fois	Une seule couche.
Röstis ou galettes de pommes de terre	AIR FRY	200	12–15 min	Retourner	À plat, sans se chevaucher.
Pommes de terre rissolées	AIR FRY	200	15–18 min	Oui, 2 fois	Si non préfrites : 1 c. à café d'huile.
Pommes de terre grenaille	AIR FRY	200	18–22 min	Oui, 2 fois	Huile, sel et herbes avant cuisson.
Formes ludiques (smiles, alphabets)	AIR FRY	200	10–12 min	Oui, 1 fois	Les plus fines brûlent vite : vérifier à 8 min.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
VOLAILLES PANÉES ET PRÉPARÉES · 10 PRODUITS					
Nuggets de poulet	AIR FRY	200	8–10 min	Oui, 1 fois	En petite quantité : MAX CRISP 6–8 min.
Aiguillettes panées (tenders)	AIR FRY	200	10–12 min	Retourner	Produit cru : 74 °C à cœur.
Cordons bleus	AIR FRY	190	16–18 min	Retourner	Plaque en place : le fromage peut couler.
Escalopes panées	AIR FRY	190	12–15 min	Retourner	Une par panier si elles sont grandes.
Filets de poulet panés (burger)	AIR FRY	190	14–16 min	Retourner	Vérifier 74 °C au centre si le produit est cru.
Pilons de poulet marinés précuits	AIR FRY	190	16–20 min	Retourner	Bien chauds jusqu'à l'os.
Ailes de poulet marinées précuites	AIR FRY	200	15–18 min	Oui, 2 fois	Vider la graisse du tiroir à la fin.
Popcorn de poulet	AIR FRY	200	8–10 min	Oui, 2 fois	Petits morceaux : surveiller la fin.
Boulettes de poulet	AIR FRY	190	10–12 min	Oui, 1 fois	74 °C à cœur si crues.
Croquettes de volaille	AIR FRY	190	10–12 min	Oui, 1 fois	Une seule couche.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
VIANDES ET GALETTES · 8 PRODUITS					
Steaks hachés 5 % MG	AIR FRY	190	10–12 min	Retourner	Sans décongeler. 70 °C à cœur.
Steaks hachés 15 % MG	AIR FRY	190	11–13 min	Retourner	Vider la graisse entre deux fournées.
Boulettes de bœuf crues	AIR FRY	190	12–14 min	Oui, 1 fois	70 °C à cœur.
Merguez	AIR FRY	190	12–14 min	Retourner	Beaucoup de graisse : plaque en place, tiroir vidé après.
Chipolatas	AIR FRY	190	12–15 min	Retourner	70 °C à cœur.
Keftas ou ćevapčići	AIR FRY	190	12–14 min	Retourner	70 °C à cœur.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
Galettes végétales (burger)	AIR FRY	190	10–12 min	Retourner	Badigeonner d'un peu d'huile.
Galettes de légumes	AIR FRY	190	12–14 min	Retourner	Une seule couche.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
POISSONS ET FRUITS DE MER · 12 PRODUITS					
Bâtonnets de poisson panés	AIR FRY	200	8–10 min	Retourner	Sans décongeler.
Filets de colin panés	AIR FRY	200	12–15 min	Retourner	63 °C à cœur.
Poisson pané croustillant (type fish)	AIR FRY	200	12–14 min	Retourner	Idéal avec des frites dans l'autre panier.
Nuggets de poisson	AIR FRY	200	8–10 min	Oui, 1 fois	Une seule couche.
Filets de cabillaud nature	AIR FRY	180	12–15 min	Non	Huiler légèrement. 63 °C à cœur.
Filets de lieu ou de merlu nature	AIR FRY	180	12–14 min	Non	Papier cuisson perforé conseillé.
Pavés de saumon	AIR FRY	180	14–17 min	Non	Côté peau en dessous. 63 °C à cœur.
Crevettes crues décortiquées	AIR FRY	190	7–9 min	Oui, 1 fois	Sécher, puis huile et ail. Elles deviennent roses et opaques.
Gambas entières crues	AIR FRY	200	8–10 min	Oui, 1 fois	Bien sécher avant cuisson.
Crevettes panées	AIR FRY	200	8–10 min	Retourner	Une seule couche.
Beignets de calamars (à la romaine)	AIR FRY	200	8–10 min	Oui, 1 fois	Citron à la sortie.
Croquettes ou bouchées de poisson	AIR FRY	200	10–12 min	Retourner	Bien chaudes au centre.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
APÉRITIFS ET CUISINES DU MONDE · 16 PRODUITS					
Nems	AIR FRY	190	12–14 min	Retourner	Un voile d'huile pour une peau bien dorée.
Mini-nems	AIR FRY	190	9–11 min	Oui, 1 fois	Une seule couche.
Samoussas	AIR FRY	190	10–12 min	Retourner	Espacer légèrement.
Gyozas	AIR FRY	190	10–12 min	Retourner	Huiler légèrement : bords croustillants, cœur fondant.
Beignets de légumes (tempura, pakoras)	AIR FRY	190	10–12 min	Retourner	Plaque en place.
Tempuras de crevettes	AIR FRY	200	8–10 min	Retourner	Une seule couche.
Accras de morue	AIR FRY	190	9–11 min	Oui, 1 fois	Bien chauds à cœur.
Falafels	AIR FRY	190	10–12 min	Oui, 1 fois	Un voile d'huile pour plus de croustillant.
Mozzarella sticks	AIR FRY	190	6–8 min	Non	Ne pas prolonger : le fromage s'échappe.
Onion rings	AIR FRY	200	8–10 min	Oui, 1 fois	Une seule couche.
Croquetas ou croquettes au fromage	AIR FRY	190	10–12 min	Oui, doucement	Fragiles en fin de cuisson.
Arancini	AIR FRY	190	14–16 min	Oui, doucement	Vérifier que le cœur est brûlant.
Mini-feuilletés apéritifs crus	BAKE	170	10–12 min	Non	Espacer : ils gonflent.
Mini-quiches	BAKE	170	10–12 min	Non	Sur la plaque, bien à plat.
Mini-pizzas	AIR FRY	180	8–10 min	Non	Une seule couche.
Mini-croque-monsieur	AIR FRY	180	8–10 min	Non	Plaque en place.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
PIZZAS, SNACKS ET FEUILLETÉS · 9 PRODUITS					
Pizza individuelle (20 cm max)	AIR FRY	180	10–13 min	Non	Une grande pizza ne rentre pas : la couper en parts encore surgelée.
Parts de pizza	AIR FRY	180	8–10 min	Non	Pâte croustillante dessous, fromage fondu dessus.
Croque-monsieur	AIR FRY	180	10–12 min	Retourner	Piquer un cure-dent si le pain se soulève.
Calzone individuelle	AIR FRY	180	14–16 min	Retourner	Bien chaude au centre.
Quiche individuelle	BAKE	170	15–18 min	Non	Couvrir d'une feuille d'aluminium si le dessus colore trop (si votre notice l'autorise).
Friands à la viande	BAKE	180	14–16 min	Non	Feuilletage doré et gonflé.
Croûtes de bouchées à la reine	BAKE	170	6–8 min	Non	Garnir après cuisson.
Crêpes fourrées jambon-fromage	AIR FRY	180	10–12 min	Retourner	Plaque en place.
Burritos ou wraps garnis	AIR FRY	180	12–15 min	Retourner	Le pli en dessous pour qu'ils restent fermés.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
BOULANGERIE ET VIENNOISERIES · 10 PRODUITS					
Croissants crus	BAKE	160	14–18 min	Non	Certains doivent lever avant cuisson : suivre l'emballage. Bien espacer.
Croissants déjà cuits	BAKE	160	6–8 min	Non	Réchauffage direct, sans décongeler.
Pains au chocolat crus	BAKE	160	14–18 min	Non	Même règle de levée que les croissants.
Mini-viennoiseries crues	BAKE	160	10–13 min	Non	Espacer de 2 cm.
Pains aux raisins crus	BAKE	160	15–18 min	Non	Dorés et gonflés.
Chaussons aux pommes crus	BAKE	160	18–22 min	Non	Dorer à l'œuf battu si l'emballage le propose.
Demi-baguette précuite	BAKE	180	6–8 min	Non	Couper à la taille du panier, passer la croûte sous l'eau.
Petits pains précuits	BAKE	180	6–8 min	Non	Croûte humidifiée = croûte plus croustillante.
Tranches de pain surgelées	AIR FRY	180	4–6 min	Retourner	Pain grillé sans grille-pain.
Pain à l'ail	AIR FRY	180	8–10 min	Non	Le couper si besoin pour qu'il tienne à plat.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
LÉGUMES SURGELÉS · 16 PRODUITS					
Brocoli en fleurettes	AIR FRY	190	10–13 min	Oui, 2 fois	Huile et sel au départ. Les pointes doivent griller légèrement.
Chou-fleur en fleurettes	AIR FRY	190	14–18 min	Oui, 2 fois	Curry ou paprika, très bon rôti.
Haricots verts	AIR FRY	190	10–12 min	Oui, 2 fois	Extra-fins : 8–10 min.
Choux de Bruxelles	AIR FRY	190	15–18 min	Oui, 2 fois	Couper en deux les plus gros.
Poêlée de légumes (sans sauce)	AIR FRY	190	12–15 min	Oui, 2 fois	Ne pas remplir plus de la moitié : ils rendent de l'eau.
Légumes grillés (courgette, aubergine, poivron)	AIR FRY	200	12–15 min	Oui, 2 fois	Un filet d'huile d'olive au départ.
Légumes du soleil en cubes	AIR FRY	200	14–16 min	Oui, 2 fois	Herbes de Provence en fin de cuisson.
Carottes en rondelles	AIR FRY	190	14–16 min	Oui, 2 fois	Cumin ou miel en fin de cuisson.
Champignons émincés	AIR FRY	190	10–12 min	Oui, 2 fois	Ils rendent beaucoup d'eau : petite quantité.
Mélange de poivrons et oignons	AIR FRY	190	10–12 min	Oui, 1 fois	Parfait pour fajitas.
Butternut en cubes	AIR FRY	200	15–18 min	Oui, 2 fois	Tendre au couteau.
Patate douce en cubes	AIR FRY	200	14–17 min	Oui, 2 fois	Un peu d'huile et de paprika.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
Épis de maïs (demi-épis)	AIR FRY	200	12–15 min	Retourner	Beurre aux herbes à la sortie.
Edamame	AIR FRY	190	8–10 min	Oui, 1 fois	Fleur de sel à la sortie.
Petits pois	—	—	—	—	Déconseillé en panier : trop petits, ils sèchent. Casserole ou micro-ondes.
Épinards	—	—	—	—	Déconseillé en panier : ils s'envolent et sèchent.

Produit	Mode	°C	Temps	Secouer	Astuce
DESSERTS · 7 PRODUITS					
Churros	AIR FRY	190	8–10 min	Oui, 1 fois	Sucre et cannelle à la sortie.
Beignets précuits	BAKE	170	4–6 min	Non	Juste pour les réchauffer.
Chouquettes crues	BAKE	160	12–15 min	Non	Bien espacer.
Fondants au chocolat (en ramequin)	BAKE	170	9–12 min	Non	Ramequin allant au four. Cœur coulant : ne pas prolonger.
Tartelettes aux pommes	BAKE	160	15–20 min	Non	Pâte dorée dessous comme dessus.
Gaufres	AIR FRY	180	3–5 min	Non	Juste pour leur rendre leur croustillant.
Crêpes sucrées pliées	AIR FRY	170	3–4 min	Non	Plaque en place.

LE DOUBLE PANIER

16 associations prêtes en même temps

Un plat dans le panier 1, l'accompagnement dans le panier 2 : réglez chaque panier, appuyez sur SYNC, lancez.

Avec **SYNC**, l'appareil démarre d'abord le panier le plus long et lance l'autre automatiquement pour que les deux finissent ensemble (l'écran du panier en attente affiche « Hold » sur les modèles Ninja récents). Avec **MATCH**, le panier 2 copie exactement les réglages du panier 1 : idéal pour doubler une quantité.

1			2
Cordons bleus AIR FRY 190 °C · 16 min	SYNC	Frites classiques AIR FRY 200 °C · 20 min
Nuggets de poulet AIR FRY 200 °C · 9 min	SYNC	Potatoes AIR FRY 200 °C · 18 min
Aiguillettes panées AIR FRY 200 °C · 11 min	SYNC	Frites de patate douce AIR FRY 190 °C · 16 min
Steaks hachés AIR FRY 190 °C · 11 min	SYNC	Frites épaisses AIR FRY 200 °C · 22 min
Poisson pané croustillant AIR FRY 200 °C · 13 min	SYNC	Haricots verts AIR FRY 190 °C · 11 min
Pavés de saumon AIR FRY 180 °C · 15 min	SYNC	Brocoli AIR FRY 190 °C · 11 min
Filets de cabillaud AIR FRY 180 °C · 13 min	SYNC	Pommes de terre grenaille AIR FRY 200 °C · 20 min
Crevettes crues à l'ail AIR FRY 190 °C · 8 min	SYNC	Légumes grillés AIR FRY 200 °C · 14 min
Merguez AIR FRY 190 °C · 13 min	SYNC	Légumes du soleil AIR FRY 200 °C · 15 min
Falafels AIR FRY 190 °C · 11 min	SYNC	Chou-fleur au curry AIR FRY 190 °C · 16 min
Croque-monsieur AIR FRY 180 °C · 11 min	SYNC	Potatoes AIR FRY 200 °C · 18 min
Pizza individuelle AIR FRY 180 °C · 11 min	SYNC	Brocoli au parmesan AIR FRY 190 °C · 11 min
Nems AIR FRY 190 °C · 13 min	SYNC	Samoussas AIR FRY 190 °C · 11 min
Frites classiques AIR FRY 200 °C · 18 min	MATCH	Frites classiques AIR FRY 200 °C · 18 min
Croissants crus BAKE 160 °C · 16 min	MATCH	Pains au chocolat crus BAKE 160 °C · 16 min

Réglages indicatifs, à adapter selon votre modèle et la taille des aliments.

1 **Churros** AIR FRY 190 °C · 9 min	SYNC	2 **Gaufres** AIR FRY 180 °C · 4 min

Bon à savoir

Pendant une cuisson SYNC, ouvrir un tiroir met en pause les deux paniers sur la plupart des modèles. Secouez vite et refermez : la synchronisation reprend où elle en était.

BON À SAVOIR

Cuisson, sécurité et mentions

Les temps et températures de ce document sont **indicatifs**. Ils varient selon le modèle d'air fryer, la puissance, la taille des paniers, la quantité, l'épaisseur et la température de départ des aliments. Vérifiez la cuisson avant de servir et, pour les produits du commerce, référez-vous toujours aux indications de l'emballage.

Pour les viandes et les poissons, la seule vérification fiable est la **température à cœur**, prise avec un thermomètre de cuisine au centre de la pièce la plus épaisse, sans toucher l'os.

Aliment	Température à cœur
Volaille (poulet, dinde, canard haché)	74 °C
Viande hachée (steak haché, boulettes, saucisses)	70 °C
Porc (filet mignon, côtes, échine)	63 à 70 °C
Poisson	63 °C
Restes réchauffés	bien chauds à cœur (74 °C)

✓ **Votre notice d'abord**
Les noms des modes (AIR FRY, MAX CRISP, ROAST, BAKE, REHEAT…), les fonctions SYNC et MATCH, les plages de température et les capacités dépendent de votre appareil. En cas de doute, la notice de votre modèle fait foi.

Bonus n°1 offert aux lecteurs du livre d'Augustin Marceau. Document réservé à un usage personnel : merci de ne pas le revendre ni le diffuser publiquement.

Ninja, Dual Zone et FlexDrawer sont des marques de leurs propriétaires respectifs ; ce document n'est ni affilié ni approuvé par SharkNinja.

© Augustin Marceau. Tous droits réservés.