

BONUS

6

BONUS N°6 — OFFERT AVEC LE LIVRE D'AUGUSTIN MARCEAU

Les repas que les enfants mangent

20 dîners « maison » et les boîtes à lunch du lendemain

Nuggets, cordons bleus, fish and chips, mini-pizzas et mini-burgers faits maison, réglés panier par panier, avec une idée de boîte à lunch pour chaque recette.

MODE D'EMPLOI

Les repas que les enfants mangent vraiment

20 dîners complets façon « maison », avec pour chacun une idée de boîte à lunch pour le lendemain.

Nuggets, cordons bleus, fish and chips, mini-pizzas : les plats que les enfants réclament existent en version maison, plus simple qu'on ne le croit. L'air fryer donne le croustillant de la friture avec une cuillère d'huile, et le double panier sert le plat et son accompagnement ensemble, sans enfant qui attend devant son assiette. Chaque recette est prévue pour 4 (2 adultes et 2 enfants) et se termine par une idée pour recycler les restes dans la boîte à lunch du lendemain.

5 astuces pour faire manger les enfants

- **Les faire participer** : écraser les cornflakes, garnir sa pizza, rouler un wrap. Ce que l'on a préparé, on y goûte.
- **Des formes à manger avec les doigts** : bâtonnets, bouchées, mini-formats.
- **Le croustillant** fait passer les légumes : courgettes panées, chou-fleur gratiné, frites de carottes.
- **Une petite sauce** à tremper (yaourt-ciboulette, ketchup, fromage blanc) et c'est gagné.
- **Pas trop de nouveautés à la fois** : un aliment nouveau à côté d'un aliment connu.

⚠ **Sécurité**

- Volaille 74 °C, haché 70 °C, poisson 63 °C à cœur : le thermomètre est le meilleur allié des plats panés.
- Retirer pics en bois et piques à brochettes avant de servir aux plus jeunes.
- Les cœurs de fromage fondu et le dessous des croque-monsieur restent brûlants : laisser tiédir 2 minutes.
- Les tiroirs sont très chauds : c'est un adulte qui ouvre et qui manipule.

LES RECETTES

20 dîners complets pour 4

01 · Nuggets de poulet aux cornflakes, frites maison

Préparation 15 min · cuisson 22 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet
- 2 œufs
- 80 g de cornflakes nature
- 3 c. à soupe de farine
- 1 kg de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Couper les frites, les rincer, bien les sécher, les mélanger avec l'huile.
2. Couper le poulet en morceaux de la taille d'une bouchée ; farine, œuf battu, cornflakes écrasés.
3. Frites dans le panier 2 (secouer 2 fois), nuggets en une couche dans le panier 1, retournés à mi-cuisson.

1 Nuggets maison	SYNC	2 Frites maison
AIR FRY 200 °C · 12 min		AIR FRY 200 °C · 22 min

Astuce enfants : Les enfants écrasent les cornflakes dans un sac congélation fermé : c'est leur étape préférée.
Boîte à lunch du lendemain : Nuggets froids roulés dans une tortilla avec salade et fromage frais.

02 · Cordons bleus maison, potatoes

Préparation 20 min · cuisson 18 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 4 escalopes de dinde fines
- 4 demi-tranches de jambon
- 4 tranches d'emmental
- 1 œuf, 60 g de chapelure, 3 c. à soupe de farine
- 800 g de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile, paprika doux

Préparation

1. Aplatir les escalopes, garnir une moitié de jambon et d'emmental, replier, maintenir avec un pic en bois.
2. Paner : farine, œuf, chapelure. Huiler légèrement au pinceau.
3. Potatoes (quartiers, huile, paprika) dans le panier 2, cordons bleus dans le panier 1, retournés à mi-cuisson.

1 Cordons bleus maison	SYNC	2 Potatoes maison
AIR FRY 190 °C · 16 min		AIR FRY 200 °C · 18 min

Astuce enfants : Retirer les pics en bois avant de servir aux plus petits.
Boîte à lunch du lendemain : Cordon bleu froid en lamelles dans un petit pain avec des crudités.

03 · Fish and chips de colin

Préparation 15 min · cuisson 22 min · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 4 filets de colin (≈ 500 g)
- 1 œuf, 60 g de chapelure, 3 c. à soupe de farine
- 1 kg de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 citron, sauce yaourt-ciboulette

Préparation

1. Couper les frites, rincer, sécher, huiler.
2. Couper le poisson en larges bâtonnets ; farine, œuf, chapelure.
3. Frites dans le panier 2, poisson dans le panier 1, retourné délicatement à mi-cuisson.

1	SYNC	2
Poisson pané AIR FRY 200 °C · 12 min		**Frites maison** AIR FRY 200 °C · 22 min

Astuce enfants : En bâtonnets, le poisson devient un plat que l'on mange avec les doigts.
Boîte à lunch du lendemain : Bâtonnets de poisson froids dans un pain au lait avec sauce yaourt.

04 · Mini-pizzas sur pain pita, carottes au miel

Préparation 10 min · cuisson 16 min

Ingrédients

- 4 pains pita
- 150 g de coulis de tomate
- 4 tranches de jambon
- 125 g de mozzarella
- Origan
- 600 g de carottes
- 1 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de miel

Préparation

1. Couper les carottes en bâtonnets, huile et miel.
2. Garnir les pitas de coulis, jambon, mozzarella, origan.
3. Carottes dans le panier 2 ; pizzas dans le panier 1, en deux fournées si besoin.

1	SYNC	2
Mini-pizzas pita AIR FRY 180 °C · 8 min		**Carottes au miel** AIR FRY 190 °C · 16 min

Astuce enfants : Chacun garnit sa pizza : on mange mieux ce que l'on a préparé.
Boîte à lunch du lendemain : Mini-pizza froide coupée en pointes et bâtonnets de concombre.

05 · Boulettes de bœuf, pâtes et bâtonnets de courgette panés

Préparation 15 min · cuisson 12 min · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 500 g de bœuf haché 15 % MG
- 1 œuf, 3 c. à soupe de chapelure
- 2 courgettes
- 1 œuf, 50 g de chapelure, 20 g de parmesan
- 300 g de pâtes
- 400 g de coulis de tomate

Préparation

1. Former 24 petites boulettes (haché, œuf, chapelure).
2. Couper les courgettes en bâtonnets, les paner (œuf, chapelure-parmesan). Cuire les pâtes à la casserole.
3. Boulettes dans le panier 1, courgettes dans le panier 2. Servir les boulettes dans les pâtes au coulis chaud.

1	MATCH	2
Petites boulettes AIR FRY 200 °C · 12 min		**Bâtonnets de courgette** AIR FRY 200 °C · 12 min

Astuce enfants : Panées et croustillantes, les courgettes passent beaucoup mieux.
Boîte à lunch du lendemain : Salade de pâtes froide aux boulettes, tomates cerises et dés de mozzarella.

06 · Croque-monsieur, frites de patate douce

Préparation 10 min · cuisson 16 min

Ingrédients

- 8 tranches de pain de mie
- 4 tranches de jambon
- 120 g d'emmental râpé
- Beurre
- 800 g de patates douces
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Couper les patates douces en frites, les huiler.
2. Monter les croque-monsieur, beurrer légèrement l'extérieur.
3. Frites dans le panier 2 ; croques dans le panier 1, retournés à mi-cuisson.

	SYNC	
1 **Croque-monsieur** AIR FRY 180 °C · 10 min		2 **Frites de patate douce** AIR FRY 190 °C · 16 min

Astuce enfants : Les frites de patate douce sont naturellement un peu sucrées, souvent adoptées tout de suite.
Boîte à lunch du lendemain : Croque-monsieur froid coupé en triangles, une compote.

07 · Pilons de poulet au miel, épis de maïs

Préparation 10 min · cuisson 22 min · 74 °C près de l'os

Ingrédients

- 8 pilons de poulet (≈ 1 kg)
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile
- 4 demi-épis de maïs
- Beurre

Préparation

1. Enrober les pilons de miel, soja et huile.
2. Beurrer légèrement les épis.
3. Pilons dans le panier 1, maïs dans le panier 2. Retourner à mi-cuisson.

	SYNC	
1 **Pilons au miel** AIR FRY 200 °C · 22 min		2 **Épis de maïs** AIR FRY 200 °C · 14 min

Astuce enfants : Un papier d'aluminium autour de l'os du pilon, pour le tenir comme une sucette.
Boîte à lunch du lendemain : Poulet effiloché, maïs égrené et riz froid en salade.

08 · Mini-burgers, frites maison

Préparation 15 min · cuisson 22 min · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 400 g de bœuf haché 15 % MG
- 8 mini-pains à burger
- 4 tranches de cheddar
- Salade, tomate, ketchup
- 1 kg de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Couper, rincer, sécher et huiler les frites.
2. Former 8 petits steaks de 50 g, un peu plus larges que les pains.
3. Frites dans le panier 2 ; steaks dans le panier 1, retournés à mi-cuisson, cheddar 1 minute avant la fin.

	SYNC	
1 **Mini-steaks** AIR FRY 190 °C · 9 min		2 **Frites maison** AIR FRY 200 °C · 22 min

Astuce enfants : Le format mini se tient à deux mains, sans tout faire tomber.
Boîte à lunch du lendemain : Mini-burger froid avec cornichons et tomates cerises.

09 · Saucisses feuilletées, bâtonnets de légumes rôtis

Préparation 10 min · cuisson 16 min · 70 °C à cœur

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 8 saucisses de volaille
- 1 jaune d'œuf
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Couper la pâte en 8 bandes, enrouler chaque saucisse, dorer au jaune d'œuf.
2. Couper carottes et courgettes en bâtonnets, huiler.
3. Feuilletés sur papier cuisson dans le panier 1, légumes dans le panier 2.

1	SYNC	2
Saucisses feuilletées BAKE 180 °C · 14 min		**Bâtonnets de légumes** AIR FRY 190 °C · 16 min

Astuce enfants : Couper les feuilletés en tronçons pour les plus jeunes.
Boîte à lunch du lendemain : Feuilletés froids en tronçons et crudités avec une sauce fromage blanc.

10 · Croquettes de saumon, brocoli « petits arbres » au parmesan

Préparation 20 min · cuisson 12 min · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 300 g de saumon cuit ou en conserve, émietté
- 300 g de purée de pommes de terre épaisse
- 1 œuf
- 60 g de chapelure
- Ciboulette
- 500 g de brocoli
- 20 g de parmesan, 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Mélanger saumon, purée froide, œuf et ciboulette ; former 12 croquettes, les rouler dans la chapelure.
2. Mélanger le brocoli avec l'huile ; parmesan à mi-cuisson.
3. Croquettes huilées au pinceau dans le panier 1, brocoli dans le panier 2.

1	SYNC	2
Croquettes de saumon AIR FRY 200 °C · 12 min		**Brocoli au parmesan** AIR FRY 190 °C · 11 min

Astuce enfants : Appeler le brocoli « petits arbres » : le classique qui marche encore.
Boîte à lunch du lendemain : Croquettes froides avec une sauce yaourt-citron et des tomates cerises.

11 · Quesadillas poulet et fromage, potatoes

Préparation 10 min · cuisson 18 min

Ingrédients

- 4 grandes tortillas de blé
- 300 g de poulet cuit effiloché
- 150 g d'emmental ou de cheddar râpé
- 1 petite boîte de maïs
- 800 g de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Potatoes : quartiers, huile, paprika doux.
2. Garnir une moitié de chaque tortilla, replier en demi-lune.
3. Potatoes dans le panier 2 ; quesadillas dans le panier 1, en deux fournées si besoin, retournées à mi-cuisson.

1	SYNC	2
Quesadillas AIR FRY 180 °C · 8 min		**Potatoes** AIR FRY 200 °C · 18 min

Astuce enfants : Un pic en bois garde la tortilla fermée ; le retirer avant de servir.
Boîte à lunch du lendemain : Quesadilla froide coupée en pointes, bâtonnets de poivron.

12 · Escalopes de dinde panées façon milanaise, grenailles

Préparation 15 min · cuisson 20 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 4 escalopes de dinde fines
- 1 œuf, 50 g de chapelure, 20 g de parmesan
- 3 c. à soupe de farine
- 800 g de pommes de terre grenaille
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 citron

Préparation

1. Couper les grenailles en deux, les huiler.
2. Paner les escalopes (farine, œuf, chapelure-parmesan), huiler légèrement au pinceau.
3. Grenailles dans le panier 2 ; escalopes dans le panier 1, retournées à mi-cuisson.

1	SYNC	2
Escalopes milanaises AIR FRY 190 °C · 12 min		**Grenailles** AIR FRY 200 °C · 20 min

Astuce enfants : Couper l'escalope en lanières : elle se mange comme des frites de poulet.
Boîte à lunch du lendemain : Lanières d'escalope froides dans un pain avec salade et tomate.

13 · Petites brochettes de poulet et tomates cerises, bâtonnets de patate douce

Préparation 15 min · cuisson 16 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet en cubes
- 200 g de tomates cerises
- 2 c. à soupe de yaourt, paprika doux
- 800 g de patates douces
- 1 c. à soupe d'huile
- Piques courtes adaptées au panier

Préparation

1. Mariner le poulet 10 min dans le yaourt et le paprika.
2. Monter de petites brochettes poulet-tomate.
3. Patate douce en bâtonnets huilés dans le panier 2, brochettes dans le panier 1.

1	SYNC	2
Brochettes de poulet AIR FRY 200 °C · 12 min		**Bâtonnets de patate douce** AIR FRY 190 °C · 16 min

Astuce enfants : Pour les plus jeunes, retirer la viande de la pique avant de servir.
Boîte à lunch du lendemain : Poulet et tomates démontés, avec du riz froid et du maïs.

14 · Muffins œuf, jambon et fromage, röstis

Préparation 20 min · cuisson 16 min

Ingrédients

- 6 œufs
- 3 c. à soupe de lait
- 2 tranches de jambon en dés
- 60 g d'emmental râpé
- 800 g de pommes de terre, 1 œuf, 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Battre œufs et lait, ajouter jambon et fromage, répartir dans 8 moules à muffins en silicone.
2. Râper les pommes de terre, les presser dans un torchon, mélanger avec l'œuf et la farine ; former 8 röstis fins huilés.
3. Röstis dans le panier 2, retournés à mi-cuisson ; muffins dans le panier 1.

1	SYNC	2
Muffins œuf-jambon BAKE 160 °C · 12 min		**Röstis** AIR FRY 200 °C · 16 min

Astuce enfants : Les moules en silicone se démoulent sans casse.
Boîte à lunch du lendemain : Muffins froids et une poignée de tomates cerises.

15 · Poulet popcorn, frites de carottes

Préparation 15 min · cuisson 18 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet
- 1 œuf, 60 g de chapelure, 3 c. à soupe de farine
- Paprika doux
- 800 g de carottes
- 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Couper le poulet en petits cubes de 2 cm ; farine, œuf, chapelure au paprika.
2. Couper les carottes en frites, les huiler.
3. Carottes dans le panier 2, poulet dans le panier 1, secoué à mi-cuisson.

1	SYNC	2
Poulet popcorn AIR FRY 200 °C · 9 min		**Frites de carottes** AIR FRY 190 °C · 18 min

Astuce enfants : Servir dans un cornet de papier, comme au cinéma.
Boîte à lunch du lendemain : Poulet popcorn froid et sauce fromage blanc-ciboulette dans un petit pot.

16 · Boulettes de pois chiches douces, potatoes au paprika

Préparation 15 min · cuisson 18 min

Ingrédients

- 2 boîtes de pois chiches (400 g), égouttés
- 1 carotte râpée
- 1 petit oignon
- 50 g d'emmental râpé
- 4 c. à soupe de farine
- 800 g de pommes de terre, 1 c. à soupe d'huile, paprika doux

Préparation

1. Mixer pois chiches, carotte, oignon, fromage et farine ; former 20 boulettes.
2. Potatoes : quartiers, huile, paprika.
3. Boulettes huilées au pinceau dans le panier 1, potatoes dans le panier 2.

1	SYNC	2
Boulettes de pois chiches AIR FRY 190 °C · 14 min		**Potatoes** AIR FRY 200 °C · 18 min

Astuce enfants : Le fromage et la carotte adoucissent le goût : une première approche des légumineuses.
Boîte à lunch du lendemain : Boulettes froides dans un pain pita avec sauce yaourt et concombre.

17 · Boulettes de poulet cœur fondant, frites de courgette

Préparation 20 min · cuisson 12 min · 74 °C à cœur

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet hachés
- 1 œuf, 3 c. à soupe de chapelure
- 12 billes de mozzarella
- 2 courgettes
- 1 œuf, 50 g de chapelure, 20 g de parmesan

Préparation

1. Mélanger poulet, œuf et chapelure ; enrober chaque bille de mozzarella d'une boulette de farce.
2. Couper les courgettes en frites, les paner (œuf, chapelure-parmesan).
3. Boulettes dans le panier 1, courgettes dans le panier 2.

1	**Boulettes cœur mozzarella** AIR FRY 190 °C · 12 min	SYNC	2	**Frites de courgette** AIR FRY 200 °C · 12 min

Astuce enfants : Attention au cœur de mozzarella très chaud : laisser tiédir 2 minutes.
Boîte à lunch du lendemain : Boulettes froides coupées en deux, avec une salade de pâtes.

18 · Wraps roulés croustillants jambon-fromage, croquettes de pommes de terre

Préparation 10 min · cuisson 13 min

Ingrédients

- 4 grandes tortillas de blé
- 4 tranches de jambon
- 100 g de fromage frais à tartiner
- 100 g d'emmental râpé
- 500 g de croquettes de pommes de terre surgelées
- Salade verte

Préparation

1. Tartiner les tortillas de fromage frais, ajouter jambon et emmental, rouler serré.
2. Couper chaque rouleau en deux, huiler légèrement l'extérieur.
3. Croquettes dans le panier 2, wraps soudure en dessous dans le panier 1.

1	**Wraps roulés** AIR FRY 180 °C · 8 min	SYNC	2	**Croquettes de pommes de terre** AIR FRY 200 °C · 13 min

Astuce enfants : Coupés en rondelles, ils deviennent des « sushis » de jambon.
Boîte à lunch du lendemain : Rondelles de wrap froid et bâtonnets de carotte.

19 · Mini-calzones jambon-fromage, chou-fleur au fromage

Préparation 15 min · cuisson 16 min

Ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 150 g de coulis de tomate
- 4 tranches de jambon
- 125 g de mozzarella
- 1 chou-fleur
- 40 g d'emmental râpé, 1 c. à soupe d'huile

Préparation

1. Découper 6 à 8 disques de pâte, garnir une moitié, replier et pincer les bords.
2. Chou-fleur en fleurettes huilées ; emmental à mi-cuisson.
3. Calzones sur papier cuisson dans le panier 1, chou-fleur dans le panier 2.

1	**Mini-calzones** AIR FRY 190 °C · 12 min	SYNC	2	**Chou-fleur au fromage** AIR FRY 190 °C · 16 min

Astuce enfants : Le fromage gratiné sur le chou-fleur fait passer le légume.
Boîte à lunch du lendemain : Mini-calzone froid et une clémentine.

20 · Saumon laqué doux, haricots verts au beurre et riz

Préparation 10 min · cuisson 12 min · 63 °C à cœur

Ingrédients

- 4 pavés de saumon sans peau (≈ 120 g)
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 600 g de haricots verts
- 1 noix de beurre
- Riz pour servir

Préparation

1. Badigeonner le saumon de miel et de soja.
2. Mélanger les haricots verts avec un filet d'huile ; beurre à la sortie. Cuire le riz à la casserole.
3. Saumon dans le panier 1, haricots dans le panier 2.

1 **Saumon laqué**
AIR FRY 180 °C · 12 min

SYNC

2 **Haricots verts**
AIR FRY 190 °C · 11 min

Astuce enfants : Le laquage miel-soja reste doux ; vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes.
Boîte à lunch du lendemain : Saumon émietté, riz et petits dés de concombre en salade.

LA BOÎTE À LUNCH

Les restes du dîner, le midi suivant

Les bonnes règles pour transporter un repas froid en toute sécurité.

Étape	La bonne pratique
Le soir	Mettre de côté la portion du lendemain dès la fin du dîner, dans une boîte fermée, et la placer au réfrigérateur (4 °C maximum) en moins de 2 heures.
Le matin	Préparer la boîte au dernier moment, avec les éléments sortis du réfrigérateur. Les sauces dans un petit pot à part pour garder le croustillant.
Le transport	Sac isotherme avec un pain de glace. La boîte doit rester fraîche jusqu'au repas.
Le repas	Ce qui est prévu pour être mangé froid se mange froid. Si l'enfant peut réchauffer son repas, il doit l'être jusqu'à être bien chaud à cœur.
Au retour	Ce qui revient non consommé dans la boîte à lunch se jette.

Le kit de la boîte à lunch

À AVOIR

- ☐ Boîte à compartiments
- ☐ Petits pots à sauce
- ☐ Sac isotherme
- ☐ Pain de glace
- ☐ Gourde d'eau

À AJOUTER

- ☐ Un fruit ou une compote
- ☐ Des crudités en bâtonnets
- ☐ Un produit laitier
- ☐ Un morceau de pain
- ☐ Une serviette

À ÉVITER

- ☐ Les sauces à base d'œuf cru
- ☐ Les restes déjà réchauffés une fois
- ☐ Les boîtes non fermées hermétiquement

Les 20 boîtes à lunch en un coup d'œil

N°	Dîner de la veille	Boîte à lunch
01	Nuggets maison	Nuggets froids roulés dans une tortilla avec salade et fromage frais.
02	Cordons bleus maison	Cordon bleu froid en lamelles dans un petit pain avec des crudités.
03	Poisson pané	Bâtonnets de poisson froids dans un pain au lait avec sauce yaourt.
04	Mini-pizzas pita	Mini-pizza froide coupée en pointes et bâtonnets de concombre.
05	Petites boulettes	Salade de pâtes froide aux boulettes, tomates cerises et dés de mozzarella.
06	Croque-monsieur	Croque-monsieur froid coupé en triangles, une compote.
07	Pilons au miel	Poulet effiloché, maïs égrené et riz froid en salade.
08	Mini-steaks	Mini-burger froid avec cornichons et tomates cerises.
09	Saucisses feuilletées	Feuilletés froids en tronçons et crudités avec une sauce fromage blanc.
10	Croquettes de saumon	Croquettes froides avec une sauce yaourt-citron et des tomates cerises.
11	Quesadillas	Quesadilla froide coupée en pointes, bâtonnets de poivron.
12	Escalopes milanaises	Lanières d'escalope froides dans un pain avec salade et tomate.
13	Brochettes de poulet	Poulet et tomates démontés, avec du riz froid et du maïs.
14	Muffins œuf-jambon	Muffins froids et une poignée de tomates cerises.
15	Poulet popcorn	Poulet popcorn froid et sauce fromage blanc-ciboulette dans un petit pot.
16	Boulettes de pois chiches	Boulettes froides dans un pain pita avec sauce yaourt et concombre.
17	Boulettes cœur mozzarella	Boulettes froides coupées en deux, avec une salade de pâtes.
18	Wraps roulés	Rondelles de wrap froid et bâtonnets de carotte.
19	Mini-calzones	Mini-calzone froid et une clémentine.
20	Saumon laqué	Saumon émietté, riz et petits dés de concombre en salade.

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°6 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.