

BONUS
7

BONUS N°7 — OFFERT AVEC LE LIVRE D'AUGUSTIN MARCEAU

# Les temps de cuisson de A à Z

*150 aliments frais, réglés pour les air fryers à deux zones*

Ce guide répond à la question que l'on se pose tous les soirs : combien de temps, et à quelle température ?

*150 aliments frais, réglés pour les air fryers à deux zones*

**Bonus offert avec *Recettes pour Ninja Air Fryer Dual Zone : 120 repas complets, cuisson en 30 minutes*, d'Augustin Marceau.** Compatible Ninja Foodi DualZone AF300, Foodi MAX DualZone AF400 et AF451, Foodi FlexDrawer 10,4 L.

MODE D'EMPLOI

# Comment utiliser ce guide

Ce guide répond à la question que l'on se pose tous les soirs : combien de temps, et à quelle température ? Il regroupe 150 aliments frais, classés par famille puis par ordre alphabétique. Pour les produits surgelés, reportez-vous au *Guide des surgelés du supermarché*, l'autre bonus de ce livre.

**Les valeurs supposent :**

- le mode **AIR FRY**, sauf mention ROAST ou BAKE dans la colonne Préparation ;
- un appareil **préchauffé 3 minutes** à la température indiquée (sans préchauffage, ajoutez 2 à 3 minutes) ;
- des aliments **frais, sortis du réfrigérateur**, coupés à la taille indiquée ;
- un tiroir garni **en une seule couche**, sans tasser.

**Lire une ligne du tableau**

- **Temps** : une fourchette. Contrôlez à la première valeur, prolongez si besoin. Les calibres, la quantité et la puissance de chaque appareil font varier le résultat de quelques minutes.
- **Max. par panier** : un repère de la quantité au-delà de laquelle l'aliment cuit à la vapeur au lieu de dorer. Le premier chiffre vaut pour un tiroir de 3,8 L (AF300) ; le second pour un tiroir de 4,75 L (AF400, AF451) ou une zone de 5,2 L (FlexDrawer). Pour 6 personnes sur l'AF300, cuisez en deux fournées ou utilisez les deux tiroirs en MATCH.
- **Geste** : secouer le tiroir, ou retourner les morceaux à la pince. Pour les frites, les légumes et les petits morceaux, ce geste n'est pas facultatif : c'est lui qui fait dorer toutes les faces.
- **À cœur** : la température à lire au thermomètre à sonde, piqué au centre de la partie la plus épaisse sans toucher l'os. Sur l'AF451, la thermosonde intégrée fait ce travail.

**Composer un repas avec deux lignes.** Choisissez le plat dans une famille et l'accompagnement dans une autre. Réglez chaque zone selon sa ligne, appuyez sur **SYNC**, puis lancez : la zone la plus longue démarre seule et les deux finissent ensemble. Exemple : hauts de cuisse désossés (200 °C, 17 min) dans la zone 1, brocoli (190 °C, 11 min) dans la zone 2 ; SYNC, et le brocoli démarre 6 minutes après le poulet. Si les deux lignes ont les mêmes réglages, utilisez **MATCH**.

**Un peu d'huile, pas plus.** Une cuillère à soupe pour 500 g de légumes ou de pommes de terre, mélangée dans un saladier plutôt que versée dans le tiroir. Pour les panures, un vaporisateur rechargeable rempli de votre huile.

## Dual Zone ou FlexDrawer : ce qui change

| Critère | Dual Zone (AF300, AF400, AF451) | FlexDrawer (séparateur en place) |
|---|---|---|
| **Températures et temps** | Ceux du tableau | Les mêmes, en vérifiant **2 minutes avant la fin** les premières fois |
| **Capacité d'une zone** | 3,8 L (AF300) ou 4,75 L (AF400, AF451) | 5,2 L : utilisez le second chiffre de la colonne « Max. par panier » |
| **Secouer** | Chaque tiroir s'ouvre séparément | Un seul tiroir pour les deux zones : secouez les deux côtés en même temps quand le tableau le demande pour l'un d'eux |
| **Grosses pièces** | Une pièce par tiroir | Sans le séparateur, la MegaZone accueille les grosses pièces (rôti, demi-poulet) ou une double quantité : gardez la même température, comptez 3 à 5 minutes de plus pour une double quantité et secouez une fois de plus |

Sur le FlexDrawer, l'air circule un peu d'une zone à l'autre. C'est pourquoi le contrôle 2 minutes avant la fin est recommandé : vous saurez vite si votre appareil cuit plus vite ou plus lentement que les valeurs du tableau, et vous ajusterez une fois pour toutes.

Renvois de la colonne « À cœur » : (1) bœuf : 52 °C saignant, 57 °C à point, 63 °C bien cuit. (2) Magret : la cuisson rosée est l'usage en France ; pour les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées ou immunodéprimées, cuisez toute volaille à 74 °C.

LE GUIDE

# 1. Légumes (42 aliments)

Pour 500 g de légumes, comptez 1 cuillère à soupe d'huile, mélangée dans un saladier. Coupez en morceaux réguliers : c'est la taille, plus que le légume, qui fixe le temps.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ail, tête entière** | sommet coupé, filet d'huile, en papillote d'aluminium | 180 °C | 25 à 30 min | 4 · 6 têtes | — | — |
| **Artichauts violets** | petits, parés, en quartiers, citronnés et huilés | 190 °C | 14 à 16 min | 400 g · 600 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Asperges blanches** | épluchées, calibre moyen | 190 °C | 12 à 15 min | 500 g · 700 g | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Asperges vertes, fines** | entières, huilées | 200 °C | 7 à 8 min | 400 g · 500 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Asperges vertes, grosses** | pied épluché | 200 °C | 10 à 12 min | 400 g · 500 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Aubergine, en cubes** | cubes de 2 cm, huilés | 200 °C | 14 à 16 min | 400 g · 600 g | Secouer 2 fois | — |
| **Aubergine, en moitiés** | chair quadrillée et huilée, face coupée dessus | 190 °C | 20 à 25 min | 4 · 6 moitiés | — | — |
| **Betterave crue** | pelée, cubes de 2 cm | 190 °C | 25 à 30 min | 500 g · 700 g | Secouer 2 fois | — |
| **Brocoli** | bouquets de 3 cm | 190 °C | 10 à 12 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Butternut** | pelée, cubes de 2 cm | 200 °C | 18 à 20 min | 700 g · 900 g | Secouer 2 fois | — |
| **Carottes nouvelles, entières** | fanes coupées à 1 cm, huilées | 190 °C | 18 à 22 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Carottes, en bâtonnets** | bâtonnets de 1 cm | 190 °C | 15 à 18 min | 600 g · 800 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Céleri-rave** | pelé, cubes de 2 cm | 200 °C | 20 à 22 min | 500 g · 700 g | Secouer 2 fois | — |
| **Champignons de Paris** | en quartiers | 190 °C | 8 à 10 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Champignons portobello** | entiers, lamelles dessous, huilés | 190 °C | 10 à 12 min | 4 · 6 pièces | — | — |

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Chou kale, en chips** | feuilles sans côtes, très sèches, 1 c. à café d'huile | 160 °C | 5 à 7 min | 60 g · 90 g | Secouer à mi-cuisson, surveiller | — |
| **Chou pointu ou chou blanc** | quartiers de 3 cm, huilés | 190 °C | 15 à 18 min | ½ · 1 chou pointu | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Chou romanesco** | bouquets de 3 cm | 190 °C | 12 à 14 min | 400 g · 600 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Chou-fleur, en bouquets** | bouquets de 3 cm | 200 °C | 13 à 15 min | 600 g · 800 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Chou-fleur, en steaks** | tranches de 2 cm dans le cœur | 200 °C | 15 min | 2 · 3 tranches | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Choux de Bruxelles** | coupés en deux | 190 °C | 14 à 16 min | 500 g · 700 g | Secouer 2 fois | — |
| **Courge potimarron** | avec la peau, cubes ou quartiers de 2 cm | 200 °C | 18 à 20 min | 600 g · 800 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Courgette, en demi-rondelles** | épaisseur 1 cm | 200 °C | 12 min | 600 g · 800 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Courgette, en moitiés** | coupée en longueur, chair quadrillée | 190 °C | 14 à 16 min | 4 · 6 moitiés | — | — |
| **Échalotes** | entières, pelées | 190 °C | 15 à 18 min | 300 g · 400 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Endives** | coupées en deux, huilées | 190 °C | 12 à 15 min | 4 · 6 moitiés | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Épi de maïs** | entier ou en tronçons, beurré ou huilé | 200 °C | 12 à 15 min | 2 · 3 épis | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Fenouil** | quartiers de 2 cm | 190 °C | 15 à 18 min | 400 g · 600 g | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Haricots verts** | frais, équeutés | 190 °C | 10 à 12 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Navets** | cubes de 2 cm (nouveaux : en quartiers) | 190 °C | 16 à 20 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Oignons jaunes, en rondelles** | rondelles de 1 cm | 190 °C | 12 à 15 min | 300 g · 450 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Oignons rouges, en quartiers** | 8 quartiers par oignon | 200 °C | 12 à 14 min | 400 g · 600 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Panais** | bâtonnets de 1 cm | 190 °C | 15 à 18 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | — |

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

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pleurotes et shiitakés** | déchirés ou émincés | 190 °C | 6 à 8 min | 250 g · 350 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Poireaux** | tronçons de 4 cm ou coupés en deux | 190 °C | 12 à 15 min | 3 · 4 poireaux | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Pois gourmands** | entiers, équeutés | 200 °C | 5 à 6 min | 300 g · 400 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Poivrons, en lanières** | lanières de 2 cm | 200 °C | 12 à 14 min | 3 · 4 poivrons | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Poivrons, entiers à peler** | entiers ; 10 min sous un saladier retourné avant de peler | 200 °C | 18 à 20 min | 2 · 3 poivrons | Retourner 2 fois | — |
| **Radis** | coupés en deux | 190 °C | 12 à 15 min | 300 g · 450 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Tomates cerises** | entières | 190 °C | 6 à 8 min | 400 g · 500 g | — | — |
| **Tomates, en moitiés** | moyennes, face coupée dessus | 190 °C | 12 min | 8 · 12 moitiés | — | — |
| **Topinambours** | brossés, cubes de 2 cm | 190 °C | 18 à 20 min | 400 g · 600 g | Secouer à mi-cuisson | — |

LE GUIDE

# 2. Pommes de terre et patate douce (17 aliments)

Le secret des frites maison : bâtonnets réguliers, rincés à l'eau froide pour ôter l'amidon, puis séchés dans un torchon. Une cuillère à soupe d'huile pour 500 g suffit.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Chips maison** | tranches de 1 à 2 mm à la mandoline, rincées, très sèches | 180 °C | 14 à 18 min | 150 g · 200 g | Secouer toutes les 4 min | — |
| **Frites allumettes** | bâtonnets de 5 mm | 200 °C | 14 à 16 min | 600 g · 800 g | Secouer 3 fois | — |
| **Frites épaisses (pont-neuf)** | bâtonnets de 1,5 à 2 cm | 200 °C | 25 à 28 min | 1 kg · 1,2 kg | Secouer 2 à 3 fois | — |
| **Frites maison, classiques** | bâtonnets de 1 cm, rincés, séchés, huilés | 200 °C | 20 à 25 min | 1 kg · 1,2 kg | Secouer 2 à 3 fois | — |
| **Frites maison, extra-croustillantes** | bâtonnets de 1 cm, trempés 30 min dans l'eau froide, séchés | 160 °C puis 200 °C | 12 min + 8 à 10 min | 1 kg · 1,2 kg | Secouer à chaque étape | — |
| **Grenailles, coupées en deux** | huilées | 200 °C | 18 à 22 min | 800 g · 1 kg | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Grenailles, entières** | petites (3 cm environ), huilées | 200 °C | 22 à 25 min | 800 g · 1 kg | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Patate douce, en cubes** | cubes de 2 cm | 200 °C | 16 à 18 min | 700 g · 900 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Patate douce, en frites** | bâtonnets de 1 cm, huilés | 200 °C | 16 à 18 min | 600 g · 800 g | Secouer 2 fois | — |
| **Patate douce, en rondelles** | rondelles de 1 cm | 200 °C | 14 à 16 min | 400 g · 600 g | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Patate douce, entière** | 250 à 300 g, piquée à la fourchette | 200 °C | 35 à 45 min | 2 · 3 pièces | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Pommes de terre à la suédoise (hasselback)** | moyennes, incisées tous les 3 mm sans couper le fond | 190 °C | 30 à 35 min | 3 · 4 pièces | Badigeonner d'huile à mi-cuisson | — |
| **Pommes de terre, en cubes** | cubes de 2 cm | 200 °C | 18 à 20 min | 800 g · 1 kg | Secouer 2 fois | — |
| **Pommes de terre, en quartiers (potatoes)** | 8 quartiers par pomme de terre | 200 °C | 20 à 22 min | 800 g · 1 kg | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Pommes de terre, en robe des champs** | 200 à 250 g pièce, piquées, huilées, salées | 200 °C | 35 à 45 min | 3 · 4 pièces | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Pommes de terre, en rondelles** | rondelles de 5 mm | 200 °C | 15 à 18 min | 500 g · 700 g | Secouer 2 à 3 fois | — |
| **Röstis maison** | pommes de terre râpées et pressées, galettes de 1 cm | 200 °C | 14 à 16 min | 4 · 6 galettes | Retourner à mi-cuisson | — |

LE GUIDE

# 3. Volailles, morceau par morceau (18 aliments)

Volaille : 74 °C à cœur au point le plus épais, près de l'os pour les morceaux avec os. Séchez la peau avec du papier absorbant avant de l'huiler : elle sera plus croustillante.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Aiguillettes de poulet, nature** | marinées ou huilées | 200 °C | 8 à 10 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Aiguillettes de poulet, panées** | 1,5 cm, panure, huile en spray | 200 °C | 10 à 12 min | 400 g · 600 g | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Ailes de poulet** | manchons et pilonnettes, bien séchés | 200 °C | 22 à 25 min | 700 g · 1 kg | Secouer 2 fois | Volaille : 74 °C |
| **Blanc de poulet, en cubes** | cubes de 2,5 cm | 200 °C | 10 à 12 min | 500 g · 700 g | Secouer à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Blanc de poulet, entier** | 150 à 180 g, épaisseur régulière | 190 °C | 16 à 20 min | 4 · 6 blancs | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Boulettes de volaille** | hachis de poulet ou de dinde, 3 à 4 cm | 200 °C | 10 à 12 min | 16 · 24 boulettes | Secouer à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Cailles** | entières, 180 à 200 g | 200 °C | 14 à 16 min | 2 · 4 cailles | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Canard, cuisses** | fraîches, peau quadrillée | 180 °C | 30 à 35 min | 2 · 3 cuisses | Peau dessus ; jeter la graisse à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Canard, magret** | 350 à 400 g, peau quadrillée, 5 min de repos | 200 °C | 10 à 12 min (rosé), 14 à 16 min (à point) | 1 · 2 magrets | Peau dessus, sans retourner | 56 à 57 °C rosé (2) |

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cuisses de poulet, entières** | avec os, 250 à 300 g | 200 °C | 22 à 25 min | 3 · 4 cuisses | Peau dessus, ne pas retourner | Volaille : 74 °C |
| **Dinde, escalopes** | épaisseur 1 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 3 · 4 escalopes | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Dinde, filet** | filet entier de 2 à 3 cm d'épaisseur | 190 °C | 14 à 16 min | 2 · 3 filets | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Dinde, rôti** | 700 à 800 g, ficelé ; ROAST ; 5 min de repos | 180 °C | 40 à 45 min | 1 · 1 rôti | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Hauts de cuisse, avec os** | avec la peau | 200 °C | 20 à 24 min | 4 · 6 pièces | Peau dessus, ne pas retourner | Volaille : 74 °C |
| **Hauts de cuisse, désossés** | à plat, sans la peau ou avec | 200 °C | 16 à 18 min | 4 · 6 pièces | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Pilons de poulet** | entiers | 200 °C | 22 à 25 min | 6 · 8 pilons | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Poulet en crapaudine (demi-poulet)** | 700 à 800 g, ouvert à plat | 190 °C | 30 à 35 min | — · 1 (trop grand pour l'AF300) | Peau dessous puis peau dessus à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |
| **Saucisses de volaille** | crues | 190 °C | 12 à 14 min | 6 · 8 saucisses | Retourner à mi-cuisson | Volaille : 74 °C |

LE GUIDE

# 4. Bœuf, veau, porc et agneau (21 aliments)

Sortez la viande du réfrigérateur 20 minutes avant la cuisson et laissez-la reposer 3 à 5 minutes après : elle restera juteuse. Les pièces marquées ROAST se cuisent dans ce mode.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Agneau, brochettes** | cubes de 3 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 4 · 6 brochettes | Retourner à mi-cuisson | 57 °C à point |
| **Agneau, carré** | 8 côtes, ROAST, 5 min de repos | 200 °C | 15 à 18 min | 1 · 1 carré | Retourner à mi-cuisson | 57 °C rosé |
| **Agneau, côtelettes** | épaisseur 2 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 6 · 8 côtelettes | Retourner à mi-cuisson | 57 °C à point |
| **Agneau, tranche de gigot** | épaisseur 2 cm | 200 °C | 10 à 12 min | 2 · 3 tranches | Retourner à mi-cuisson | 57 °C à point |
| **Bœuf, bavette** | épaisseur 1,5 cm | 200 °C | 6 à 8 min | 2 · 3 pièces de 150 g | Retourner à mi-cuisson | 52 / 57 / 63 °C (1) |
| **Bœuf, boulettes** | hachis, 3 à 4 cm | 200 °C | 10 à 12 min | 16 · 24 boulettes | Secouer à mi-cuisson | 71 °C |
| **Bœuf, brochettes** | cubes de 3 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 4 · 6 brochettes | Retourner à mi-cuisson | 52 / 57 / 63 °C (1) |
| **Bœuf, entrecôte** | épaisseur 2,5 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 1 · 2 entrecôtes | Retourner à mi-cuisson | 52 / 57 / 63 °C (1) |
| **Bœuf, pavé (rumsteck, faux-filet)** | épaisseur 3 cm | 200 °C | 9 à 11 min | 2 · 3 pavés | Retourner à mi-cuisson | 52 / 57 / 63 °C (1) |
| **Bœuf, rôti** | 600 g, ROAST, 10 min de repos | 190 °C | 25 à 30 min | 1 · 1 rôti | Retourner à mi-cuisson | 52 / 57 / 63 °C (1) |
| **Bœuf, steak haché frais** | 125 à 150 g, épaisseur 2 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 3 · 4 steaks | Retourner à mi-cuisson | 71 °C |
| **Bœuf, tournedos** | filet, épaisseur 4 cm | 200 °C | 10 à 12 min | 2 · 4 tournedos | Retourner à mi-cuisson | 52 / 57 / 63 °C (1) |
| **Porc, côtes** | épaisseur 2 cm | 200 °C | 12 à 14 min | 2 · 3 côtes | Retourner à mi-cuisson | 63 °C + 3 min de repos |
| **Porc, côtes d'échine** | épaisseur 1,5 cm | 200 °C | 12 à 14 min | 3 · 4 côtes | Retourner à mi-cuisson | 63 °C + 3 min de repos |
| **Porc, filet mignon entier** | 500 à 600 g, ROAST | 190 °C | 20 à 25 min | 1 · 2 filets | Retourner à mi-cuisson | 63 °C + 3 min de repos |
| **Porc, lardons** | nature ou fumés | 200 °C | 6 à 8 min | 200 g · 300 g | Secouer à mi-cuisson | — |
| **Porc, médaillons de filet mignon** | épaisseur 2 cm | 200 °C | 10 à 12 min | 8 · 12 médaillons | Retourner à mi-cuisson | 63 °C + 3 min de repos |
| **Porc, poitrine fraîche en tranches** | épaisseur 1 cm | 200 °C | 14 à 16 min | 4 · 6 tranches | Retourner à mi-cuisson | 63 °C, bien dorée |
| **Porc, rôti** | 800 g dans la longe, ROAST, 5 min de repos | 180 °C | 40 à 45 min | 1 · 1 rôti | Retourner à mi-cuisson | 63 °C + 3 min de repos |
| **Porc, travers** | crus, en portions de 3 ou 4 os | 180 °C puis 200 °C | 30 min + 5 min | 600 g · 900 g | Retourner ; laquer pour les 5 dernières minutes | 71 °C, se détache de l'os |
| **Veau, côte** | épaisseur 2,5 cm, 3 min de repos | 200 °C | 12 à 14 min | 1 · 2 côtes | Retourner à mi-cuisson | 57 °C rosé, 63 °C à point |

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

LE GUIDE

# 5. Saucisses et boudins (9 aliments)

Les saucisses crues se cuisent à 71 °C à cœur. Les produits déjà cuits (boudins, andouillette, saucisses de Strasbourg) doivent simplement être chauds à cœur, soit 70 °C au moins. Ne piquez pas les boudins : ils éclateraient.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Andouillette** | entière, entaillée en surface | 190 °C | 18 à 20 min | 3 · 4 pièces | Retourner à mi-cuisson | 70 °C (réchauffée) |
| **Boudin blanc** | non piqué | 180 °C | 10 à 12 min | 4 · 6 pièces | Retourner à mi-cuisson | 70 °C (réchauffé) |
| **Boudin noir** | non piqué, sur papier cuisson perforé | 180 °C | 10 à 12 min | 3 · 4 pièces | Retourner délicatement | 70 °C (réchauffé) |
| **Chipolatas** | crues | 190 °C | 10 à 12 min | 8 · 12 pièces | Retourner à mi-cuisson | 71 °C |
| **Chorizo à cuire** | frais, entier | 190 °C | 10 à 12 min | 4 · 6 pièces | Retourner à mi-cuisson | 71 °C |
| **Merguez** | crues | 190 °C | 10 à 12 min | 8 · 10 pièces | Retourner à mi-cuisson | 71 °C |
| **Saucisse de Montbéliard** | fumée crue, piquée 2 ou 3 fois | 190 °C | 16 à 18 min | 3 · 4 pièces | Retourner à mi-cuisson | 71 °C |
| **Saucisses de Strasbourg ou de Francfort** | déjà cuites | 180 °C | 5 à 6 min | 6 · 8 pièces | Secouer à mi-cuisson | 70 °C (réchauffées) |
| **Saucisses de Toulouse** | crues, en tronçons de 12 cm | 190 °C | 14 à 16 min | 400 g · 600 g | Retourner à mi-cuisson | 71 °C |

LE GUIDE

# 6. Poissons et fruits de mer (21 aliments)

Poisson : il est cuit quand sa chair devient opaque et s'effeuille sous la fourchette (63 °C à cœur pour les personnes fragiles). Poissons à peau : peau dessous, sans retourner. Fruits de mer décongelés : épongez-les bien.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bar ou dorade, entiers** | 350 à 450 g, vidés, entaillés | 190 °C | 16 à 18 min | 1 · 2 poissons | Retourner délicatement | Chair opaque |
| **Bar, filets** | avec la peau | 180 °C | 7 à 9 min | 4 · 6 filets | — | Chair opaque |
| **Cabillaud, dos** | épaisseur 3 cm | 180 °C | 10 à 12 min | 3 · 4 dos | — | Chair opaque |
| **Cabillaud, filets fins** | épaisseur 1,5 cm | 180 °C | 7 à 8 min | 3 · 4 filets | — | Chair opaque |
| **Colin ou lieu, filets** | épaisseur 2 cm | 180 °C | 8 à 10 min | 3 · 4 filets | — | Chair opaque |
| **Crevettes crues décortiquées** | épongées, huilées | 200 °C | 6 à 8 min | 400 g · 600 g | Secouer à mi-cuisson | Chair opaque |
| **Encornets ou calamars** | en anneaux, ou entiers et incisés | 200 °C | 6 à 8 min | 400 g · 600 g | Secouer à mi-cuisson | Chair opaque |
| **Espadon, darnes** | épaisseur 2 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 2 · 4 darnes | Retourner à mi-cuisson | Chair opaque |
| **Gambas entières crues** | épongées, huilées | 200 °C | 8 à 10 min | 12 · 16 gambas | Retourner à mi-cuisson | Chair opaque |
| **Lotte, médaillons** | épaisseur 3 cm | 180 °C | 10 à 12 min | 400 g · 600 g | Retourner à mi-cuisson | Chair opaque |

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Maquereau, entier** | vidé, 300 g, entaillé | 200 °C | 12 à 14 min | 2 · 3 poissons | Retourner à mi-cuisson | Chair opaque |
| **Maquereau, filets** | avec la peau | 200 °C | 7 à 8 min | 4 · 6 filets | — | Chair opaque |
| **Merlu, dos ou filets** | épaisseur 2 à 3 cm | 180 °C | 9 à 11 min | 3 · 4 pièces | — | Chair opaque |
| **Papillote de poisson** | filet et légumes émincés fin, papillote bien fermée ; BAKE | 180 °C | 12 à 15 min | 2 · 2 papillotes | — | Chair opaque |
| **Saint-Jacques, noix** | épongées, huilées | 200 °C | 5 à 6 min | 12 · 16 noix | — | Juste opaques |
| **Sardines fraîches** | entières, vidées | 200 °C | 8 à 10 min | 8 · 12 sardines | Retourner à mi-cuisson | Chair opaque |
| **Saumon, filets fins** | épaisseur 1,5 cm | 180 °C | 7 à 8 min | 3 · 4 filets | — | Chair opaque |
| **Saumon, pavés** | épaisseur 3 cm | 180 °C | 9 à 11 min | 3 · 4 pavés | — | Chair opaque |
| **Thon, steaks** | épaisseur 2 cm | 200 °C | 4 à 5 min (mi-cuit), 7 à 8 min (cuit) | 2 · 4 steaks | Retourner à mi-cuisson | Rosé au centre ou opaque |
| **Truite, entière** | 250 à 300 g, vidée | 190 °C | 14 à 16 min | 1 · 2 truites | Retourner délicatement | Chair opaque |
| **Truite, filets** | avec la peau | 180 °C | 7 à 8 min | 4 · 6 filets | — | Chair opaque |

LE GUIDE

# 7. Œufs (4 aliments)

Les œufs se comportent différemment selon leur calibre et la puissance de chaque appareil : faites un essai avec un seul œuf la première fois. Œufs durs ou mollets : à plonger aussitôt dans l'eau glacée.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Œufs au plat en ramequin** | ramequin huilé ; BAKE | 160 °C | 8 à 10 min | 2 · 3 ramequins | — | Blanc pris |
| **Œufs durs** | dans leur coquille, sortis du réfrigérateur | 160 °C | 14 à 16 min | 6 · 8 œufs | — | Jaune pris |
| **Œufs mollets** | dans leur coquille, sortis du réfrigérateur | 160 °C | 10 à 11 min | 6 · 8 œufs | — | Blanc pris |
| **Omelette au four (frittata)** | 6 œufs battus, moule de 18 cm huilé ; BAKE | 160 °C | 15 à 18 min | 1 · 1 moule | — | Centre pris |

LE GUIDE

# 8. Pains (8 aliments)

Le pain grille en quelques minutes : restez à côté. Le pain très léger (pain de mie, tortillas) peut être soulevé par la ventilation ; posez-le sous un autre aliment ou maintenez-le avec une petite grille adaptée à l'appareil.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Baguette, à raviver** | coupée en tronçons, passée sous un filet d'eau | 180 °C | 3 à 4 min | ½ · 1 baguette | — | — |
| **Bruschettas** | tranches de pain de campagne huilées | 190 °C | 4 à 5 min | 4 · 6 tranches | — | — |
| **Croûtons maison** | cubes de 2 cm, huilés | 180 °C | 5 à 6 min | 150 g · 200 g | Secouer 2 fois | — |
| **Pain à l'ail** | baguette entaillée, beurre à l'ail, enveloppée d'aluminium (ouverte pour les 2 dernières minutes) | 180 °C | 6 à 8 min | ½ · 1 baguette | — | — |
| **Pain de mie grillé** | tranches | 200 °C | 3 à 4 min | 2 · 3 tranches | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Pita ou naan, à réchauffer** | légèrement humidifiés | 180 °C | 2 à 3 min | 2 · 3 pièces | — | — |
| **Tortillas, à réchauffer** | empilées dans une feuille d'aluminium | 180 °C | 3 à 4 min | 6 · 8 tortillas | — | — |
| **Viennoiseries de la veille** | croissants, pains au chocolat | 160 °C | 3 à 4 min | 3 · 4 pièces | — | — |

LE GUIDE

# 9. Fruits (10 aliments)

Les fruits rôtis font un dessert express : un peu de beurre fondu ou de miel, une pincée de cannelle, et c'est prêt. Plus le fruit est mûr, plus il cuit vite.

| Aliment | Préparation | Temp. | Temps | Max. par panier | Geste | À cœur |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Abricots** | coupés en deux, face coupée dessus | 180 °C | 8 à 10 min | 8 · 12 moitiés | — | — |
| **Ananas** | tranches ou quartiers de 1,5 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 4 · 6 tranches | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Banane** | coupée en deux dans la longueur, avec la peau | 180 °C | 7 à 8 min | 2 · 3 bananes | — | — |
| **Figues** | coupées en deux ou incisées en croix | 190 °C | 6 à 8 min | 8 · 12 figues | — | — |
| **Mangue** | tranches épaisses de 1,5 cm | 200 °C | 8 à 10 min | 1 · 2 mangues | Retourner à mi-cuisson | — |
| **Pêches ou nectarines** | coupées en deux, dénoyautées | 190 °C | 8 à 10 min | 6 · 8 moitiés | — | — |
| **Poires** | coupées en deux, épépinées | 180 °C | 12 à 15 min | 4 · 6 moitiés | — | — |
| **Pommes, en chips** | tranches de 2 mm, épépinées | 160 °C | 14 à 18 min | 1 · 2 pommes | Retourner toutes les 5 min | — |
| **Pommes, entières** | évidées ; BAKE | 180 °C | 15 à 20 min | 3 · 4 pommes | — | — |
| **Prunes ou quetsches** | coupées en deux, dénoyautées | 180 °C | 8 à 10 min | 10 · 16 moitiés | — | — |

REPÈRES

# Températures à cœur : l'essentiel

| Aliment | Température à cœur |
|---|---|
| **Volaille (poulet, dinde, caille, cuisse de canard), entière, en morceaux ou hachée** | 74 °C |
| **Viande hachée de bœuf, porc ou agneau, saucisses crues** | 71 °C |
| **Porc en pièce ou en tranches** | 63 °C, puis 3 minutes de repos |
| **Bœuf, veau ou agneau en pièce** | 52 °C saignant, 57 °C à point, 63 °C bien cuit |
| **Poisson** | Chair opaque qui s'effeuille ; 63 °C pour les personnes fragiles |
| **Produits déjà cuits et restes réchauffés** | Brûlants à cœur, 70 °C au moins |

Les femmes enceintes, les jeunes enfants, les personnes âgées ou immunodéprimées doivent éviter les viandes et poissons peu cuits et les œufs à jaune coulant.

INDEX

# Index de A à Z

**A**

- Abricots : section 9, Fruits
- Agneau, brochettes : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Agneau, carré : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Agneau, côtelettes : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Agneau, tranche de gigot : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Aiguillettes de poulet, nature : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Aiguillettes de poulet, panées : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Ail, tête entière : section 1, Légumes
- Ailes de poulet : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Ananas : section 9, Fruits
- Andouillette : section 5, Saucisses et boudins
- Artichauts violets : section 1, Légumes
- Asperges blanches : section 1, Légumes
- Asperges vertes, fines : section 1, Légumes
- Asperges vertes, grosses : section 1, Légumes
- Aubergine, en cubes : section 1, Légumes
- Aubergine, en moitiés : section 1, Légumes

**B**

- Baguette, à raviver : section 8, Pains
- Banane : section 9, Fruits
- Bar ou dorade, entiers : section 6, Poissons et fruits de mer
- Bar, filets : section 6, Poissons et fruits de mer
- Betterave crue : section 1, Légumes
- Blanc de poulet, en cubes : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Blanc de poulet, entier : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Bœuf, bavette : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Bœuf, boulettes : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Bœuf, brochettes : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Bœuf, entrecôte : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Bœuf, pavé (rumsteck, faux-filet) : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Bœuf, rôti : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Bœuf, steak haché frais : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Bœuf, tournedos : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Boudin blanc : section 5, Saucisses et boudins
- Boudin noir : section 5, Saucisses et boudins
- Boulettes de volaille : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Brocoli : section 1, Légumes
- Bruschettas : section 8, Pains
- Butternut : section 1, Légumes

**C**

- Cabillaud, dos : section 6, Poissons et fruits de mer
- Cabillaud, filets fins : section 6, Poissons et fruits de mer
- Cailles : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Canard, cuisses : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Canard, magret : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Carottes nouvelles, entières : section 1, Légumes
- Carottes, en bâtonnets : section 1, Légumes
- Céleri-rave : section 1, Légumes
- Champignons de Paris : section 1, Légumes
- Champignons portobello : section 1, Légumes
- Chipolatas : section 5, Saucisses et boudins
- Chips maison : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Chorizo à cuire : section 5, Saucisses et boudins
- Chou kale, en chips : section 1, Légumes
- Chou pointu ou chou blanc : section 1, Légumes
- Chou romanesco : section 1, Légumes
- Chou-fleur, en bouquets : section 1, Légumes
- Chou-fleur, en steaks : section 1, Légumes
- Choux de Bruxelles : section 1, Légumes
- Colin ou lieu, filets : section 6, Poissons et fruits de mer
- Courge potimarron : section 1, Légumes
- Courgette, en demi-rondelles : section 1, Légumes
- Courgette, en moitiés : section 1, Légumes
- Crevettes crues décortiquées : section 6, Poissons et fruits de mer
- Croûtons maison : section 8, Pains
- Cuisses de poulet, entières : section 3, Volailles, morceau par morceau

**D**

- Dinde, escalopes : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Dinde, filet : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Dinde, rôti : section 3, Volailles, morceau par morceau

**E**

- Échalotes : section 1, Légumes
- Encornets ou calamars : section 6, Poissons et fruits de mer
- Endives : section 1, Légumes
- Épi de maïs : section 1, Légumes
- Espadon, darnes : section 6, Poissons et fruits de mer

**F**

- Fenouil : section 1, Légumes
- Figues : section 9, Fruits
- Frites allumettes : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Frites épaisses (pont-neuf) : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Frites maison, classiques : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Frites maison, extra-croustillantes : section 2, Pommes de terre et patate douce

**G**

- Gambas entières crues : section 6, Poissons et fruits de mer
- Grenailles, coupées en deux : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Grenailles, entières : section 2, Pommes de terre et patate douce

**H**

- Haricots verts : section 1, Légumes
- Hauts de cuisse, avec os : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Hauts de cuisse, désossés : section 3, Volailles, morceau par morceau

**L**

- Lotte, médaillons : section 6, Poissons et fruits de mer

**M**

- Mangue : section 9, Fruits
- Maquereau, entier : section 6, Poissons et fruits de mer
- Maquereau, filets : section 6, Poissons et fruits de mer
- Merguez : section 5, Saucisses et boudins
- Merlu, dos ou filets : section 6, Poissons et fruits de mer

**N**

- Navets : section 1, Légumes

**O**

- Œufs au plat en ramequin : section 7, Œufs
- Œufs durs : section 7, Œufs
- Œufs mollets : section 7, Œufs
- Oignons jaunes, en rondelles : section 1, Légumes
- Oignons rouges, en quartiers : section 1, Légumes
- Omelette au four (frittata) : section 7, Œufs

**P**

- Pain à l'ail : section 8, Pains
- Pain de mie grillé : section 8, Pains
- Panais : section 1, Légumes
- Papillote de poisson : section 6, Poissons et fruits de mer
- Patate douce, en cubes : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Patate douce, en frites : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Patate douce, en rondelles : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Patate douce, entière : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Pêches ou nectarines : section 9, Fruits
- Pilons de poulet : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Pita ou naan, à réchauffer : section 8, Pains
- Pleurotes et shiitakés : section 1, Légumes
- Poireaux : section 1, Légumes
- Poires : section 9, Fruits
- Pois gourmands : section 1, Légumes
- Poivrons, en lanières : section 1, Légumes

- Poivrons, entiers à peler : section 1, Légumes
- Pommes de terre à la suédoise (hasselback) : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Pommes de terre, en cubes : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Pommes de terre, en quartiers (potatoes) : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Pommes de terre, en robe des champs : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Pommes de terre, en rondelles : section 2, Pommes de terre et patate douce
- Pommes, en chips : section 9, Fruits
- Pommes, entières : section 9, Fruits
- Porc, côtes : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Porc, côtes d'échine : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Porc, filet mignon entier : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Porc, lardons : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Porc, médaillons de filet mignon : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Porc, poitrine fraîche en tranches : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Porc, rôti : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Porc, travers : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Poulet en crapaudine (demi-poulet) : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Prunes ou quetsches : section 9, Fruits

**R**

- Radis : section 1, Légumes
- Röstis maison : section 2, Pommes de terre et patate douce

**S**

- Saint-Jacques, noix : section 6, Poissons et fruits de mer
- Sardines fraîches : section 6, Poissons et fruits de mer
- Saucisse de Montbéliard : section 5, Saucisses et boudins
- Saucisses de Strasbourg ou de Francfort : section 5, Saucisses et boudins
- Saucisses de Toulouse : section 5, Saucisses et boudins
- Saucisses de volaille : section 3, Volailles, morceau par morceau
- Saumon, filets fins : section 6, Poissons et fruits de mer
- Saumon, pavés : section 6, Poissons et fruits de mer

**T**

- Thon, steaks : section 6, Poissons et fruits de mer
- Tomates cerises : section 1, Légumes
- Tomates, en moitiés : section 1, Légumes
- Topinambours : section 1, Légumes
- Tortillas, à réchauffer : section 8, Pains
- Truite, entière : section 6, Poissons et fruits de mer
- Truite, filets : section 6, Poissons et fruits de mer

**V**

- Veau, côte : section 4, Bœuf, veau, porc et agneau
- Viennoiseries de la veille : section 8, Pains

*Les temps et températures de ce guide sont des repères de départ. Chaque appareil, chaque calibre et chaque quantité les font varier : surveillez la cuisson, et fiez-vous à la couleur et au thermomètre plutôt qu'à la minuterie.*

© Augustin Marceau. Bonus réservé aux lecteurs du livre ; reproduction interdite.

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°7 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.