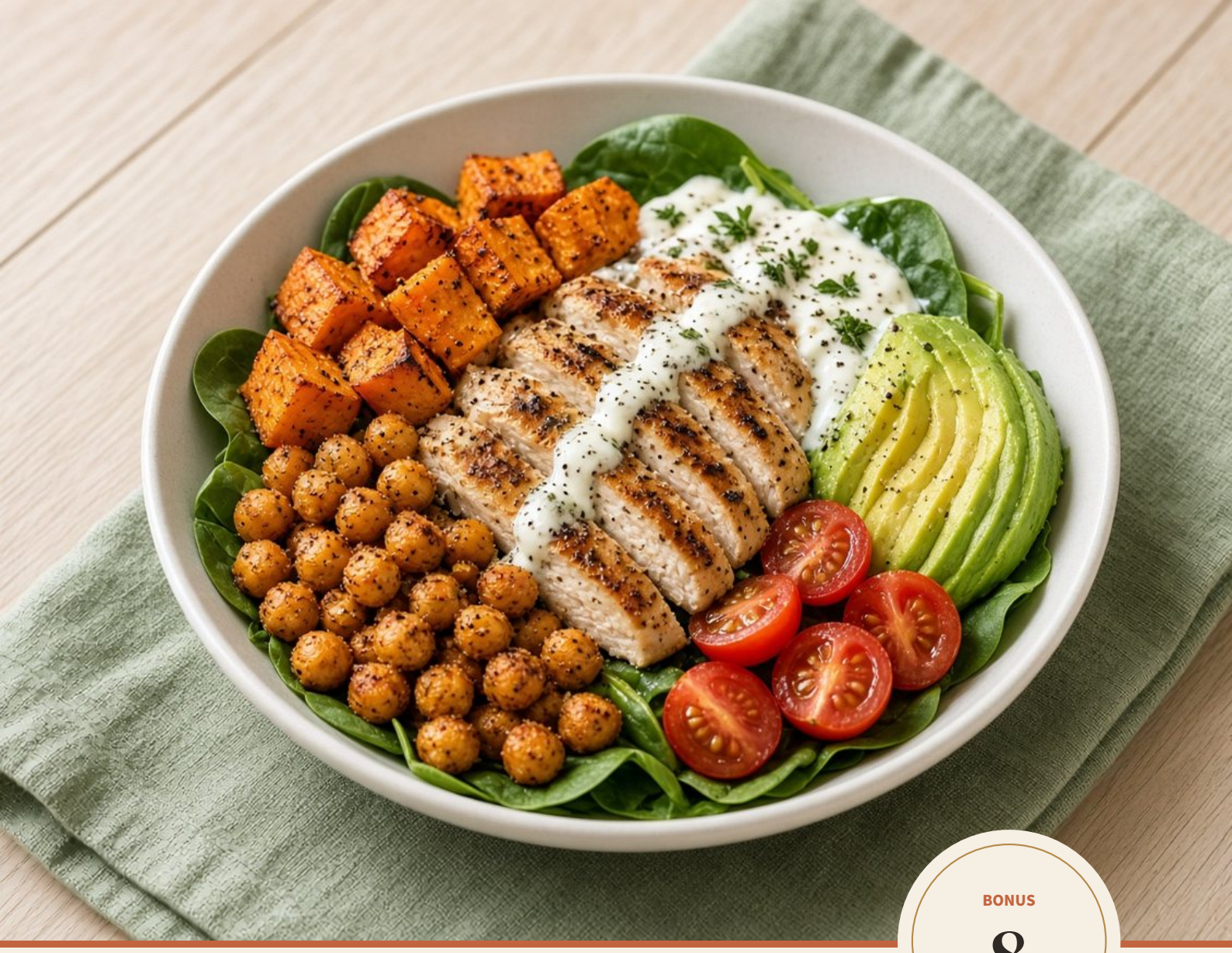

BONUS
8

BONUS N°8 — OFFERT AVEC LE LIVRE D'AUGUSTIN MARCEAU

30 recettes healthy au air fryer double zone

Des repas complets, légers et rassasiants, avec les calories et les macronutriments de chaque portion

30 recettes pour 4 personnes, un plat et son accompagnement prêts en même temps, avec les calories et les macronutriments de chaque portion d'après la table Ciqual.

Des repas complets, légers et rassasiants, avec les calories et les macronutriments de chaque portion

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

Avant de commencer

Manger plus léger ne veut pas dire manger triste. Ces 30 recettes reposent sur quelques principes simples : beaucoup de légumes rôtis, des protéines maigres (volaille, poisson, légumineuses, œufs, tofu), peu de matière grasse ajoutée et, dès que possible, des féculents complets. Le air fryer fait le reste : il dore et rend croustillant avec une cuillère d'huile là où une poêle en demanderait trois.

Les fiches. Chaque recette est prévue pour **4 personnes**. Le plat cuit dans une zone, l'accompagnement dans l'autre, et le bouton **SYNC** les fait finir ensemble. Quand les deux zones ont les mêmes réglages, on utilise **MATCH**. Les féculents qui demandent de l'eau (riz, quinoa, boulgour, semoule, lentilles) cuisent à côté, dans une casserole, pendant que l'appareil travaille.

Les réglages. Ils supposent un appareil préchauffé 3 minutes et des aliments en une seule couche. Sur le **FlexDrawer**, séparateur en place, les valeurs sont les mêmes : vérifiez simplement la cuisson 2 minutes avant la fin les premières fois, comme indiqué dans chaque fiche. Sur l'**AF300** (tiroirs de 3,8 L), les quantités pour 4 tiennent, parfois de justesse : ne tassez pas.

Les valeurs nutritionnelles. Les calories, protéines, lipides et glucides indiqués sont des **valeurs indicatives calculées à partir de la table Ciqual** (ANSES, table de composition nutritionnelle des aliments). Le calcul part du poids cru des ingrédients, part comestible seulement, et compte toute l'huile et toute la marinade comme consommées. Le sel, le poivre, les épices et les herbes fraîches ne sont pas comptés. Les valeurs sont arrondies à 10 kcal et au gramme près. Elles varient selon les marques, les calibres et la taille réelle des portions : prenez-les comme des repères, pas comme des mesures.

Ces recettes s'inscrivent dans une alimentation variée et équilibrée. Elles ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un diététicien, notamment en cas de régime particulier, d'allergie ou de problème de santé.

Sécurité. Volaille 74 °C à cœur ; viande hachée et saucisses 71 °C ; porc 63 °C puis 3 minutes de repos ; poisson : chair opaque qui s'effeuille.

LE GUIDE

Les 30 recettes en un coup d'œil

N°	Recette	kcal	Protéines	Lipides	Glucides
1	Brochettes de poulet au zaatar, aubergines rôties et boulgour à la menthe	450	44 g	10 g	39 g
2	Poulet citron-curcuma, butternut et pois chiches rôtis, sauce yaourt	340	43 g	9 g	18 g
3	Émincé de dinde gingembre-sésame, pois gourmands et carottes, riz basmati	450	43 g	7 g	51 g
4	Bowl mexicain : poulet au citron vert, patate douce rôtie et salsa de haricots rouges	440	40 g	8 g	46 g
5	Hauts de cuisse aux herbes, fenouil et oignons rouges rôtis, quinoa	430	41 g	15 g	29 g
6	Salade César légère au poulet et croûtons maison	340	42 g	9 g	19 g
7	Pilons de poulet au yaourt et au citron, courgettes et poivron rôtis, riz complet	450	40 g	13 g	41 g
8	Saumon glacé orange-gingembre, brocoli au sésame et quinoa	500	38 g	24 g	30 g
9	Dos de cabillaud au curry doux, chou-fleur rôti au cumin et riz basmati	390	35 g	7 g	43 g
10	Lieu noir à la moutarde sur lit de poireaux, pommes de terre grenaille	350	36 g	6 g	37 g
11	Brochettes de crevettes citron vert-coriandre, salade de riz à la mangue et aux poivrons rôtis	440	30 g	6 g	60 g
12	Filets de truite au paprika, salade tiède de lentilles et carottes rôties	450	38 g	17 g	29 g
13	Filets de dorade aux tomates cerises et aux olives, courgettes rôties et semoule	470	35 g	16 g	42 g
14	Steaks de thon au sésame, patate douce rôtie et salade croquante de chou rouge	370	36 g	10 g	31 g
15	Encornets à l'ail et au persil, salade de fenouil à l'orange, courgettes rôties	350	28 g	11 g	31 g
16	Tofu croustillant au paprika fumé, poivrons et courgettes rôtis, boulgour au citron	440	23 g	15 g	47 g
17	Salade tiède de lentilles, butternut rôtie, feta et chips de kale	370	19 g	15 g	32 g
18	Aubergines rôties, sauce yaourt-tahini, pois chiches croustillants et grenade	470	18 g	14 g	60 g
19	Potimarron rôti au piment d'Espelette, quinoa aux épinards et feta	420	14 g	17 g	48 g
20	Shakshuka aux poivrons et à la feta (deux plats en MATCH)	460	24 g	21 g	38 g
21	Tian de légumes sur lit de haricots blancs à la tomate (deux plats en MATCH)	270	15 g	11 g	21 g
22	Tomates farcies au boulgour, chèvre frais et herbes, salade verte	340	12 g	13 g	38 g
23	Salade thaïe de bœuf, haricots verts, concombre et vermicelles de riz	410	40 g	7 g	42 g
24	Brochettes de porc citron-origan, légumes rôtis, tzatziki et pita	450	41 g	12 g	40 g
25	Escalopes de veau citron-sauge, pommes de terre et carottes rôties	320	31 g	8 g	28 g
26	Porridge cuit au four, pommes et cannelle (ramequins)	320	13 g	10 g	42 g
27	Muffins aux œufs, épinards et poivron (moules en silicone)	340	25 g	16 g	22 g
28	Velouté de tomates et poivrons rôtis aux haricots blancs	290	11 g	6 g	39 g
29	Velouté de carottes rôties au cumin et aux lentilles corail	240	10 g	6 g	30 g
30	Salade façon niçoise tiède : grenailles rôties, œufs durs et thon	470	34 g	21 g	33 g

Valeurs par portion, pour 4 portions.

Volailles

Brochettes de poulet au zaatar, aubergines rôties et boulgour à la menthe

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 16 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 600 g de blancs de poulet en cubes de 3 cm
- 1 yaourt nature (125 g)
- 2 c. à soupe de zaatar
- Le jus d'½ citron
- 1 gousse d'ail râpée
- 2 aubergines (600 g) en cubes de 2 cm
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de boulgour
- ½ concombre (150 g) en petits dés
- Le jus d'½ citron, menthe fraîche, sel, poivre

Préparation

1. Mélangez le poulet avec le yaourt, le zaatar, le jus de citron, l'ail, 1 c. à café d'huile, du sel et du poivre. Laissez mariner 15 min (ou jusqu'au soir au réfrigérateur), puis enfilez sur 8 pics courts de 15 cm (trempés 30 min s'ils sont en bois).
2. Mélangez les aubergines avec le reste de l'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2, les brochettes dans la zone 1.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Retournez les brochettes et secouez les aubergines à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le boulgour 10 à 12 min dans 2 fois son volume d'eau salée. Égouttez, puis mélangez avec le concombre, le jus de citron et la menthe ciselée.
5. Servez les brochettes sur le boulgour, avec les aubergines.

1	SYNC	2
Brochettes de poulet AIR FRY 200 °C · 14 min		**Aubergines** AIR FRY 200 °C · 16 min

FlexDrawer, zone 1 (Brochettes de poulet) : AIR FRY 200 °C · 14 min (vérifier à 12 min) FlexDrawer, zone 2 (Aubergines) : AIR FRY 200 °C · 16 min (vérifier à 14 min) Sécurité : Volaille : 74 °C à cœur.
Par portion : 450 kcal · protéines 44 g · lipides 10 g · glucides 39 g

Poulet citron-curcuma, butternut et pois chiches rôtis, sauce yaourt

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 20 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 blancs de poulet (600 g), d'épaisseur régulière
- 1 c. à café de curcuma, ½ c. à café de cumin
- Le zeste et le jus d'1 citron non traité
- 500 g de butternut pelée, en cubes de 2 cm
- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés), rincés et séchés
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 200 g de yaourt nature 0 %
- ½ gousse d'ail râpée, coriandre, sel, poivre

Préparation

1. Badigeonnez le poulet avec 1 c. à café d'huile, le curcuma, le cumin, le zeste et la moitié du jus de citron. Salez, poivrez. Placez-le dans la zone 1.
2. Mélangez la butternut et les pois chiches avec 1 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre. Placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Retournez le poulet et secouez la zone 2 à mi-cuisson.
4. Mélangez le yaourt, l'ail, le reste du jus de citron et la coriandre ciselée.
5. Laissez reposer le poulet 3 min, tranchez-le et servez avec les légumes et la sauce.

1	SYNC	2
Blancs de poulet AIR FRY 190 °C · 18 min		**Butternut et pois chiches** AIR FRY 200 °C · 20 min

FlexDrawer, zone 1 (Blancs de poulet) : AIR FRY 190 °C · 18 min (vérifier à 16 min) FlexDrawer, zone 2 (Butternut et pois chiches) : AIR FRY 200 °C · 20 min (vérifier à 18 min) Sécurité : Volaille : 74 °C à cœur.
Par portion : 340 kcal · protéines 43 g · lipides 9 g · glucides 18 g

Émincé de dinde gingembre-sésame, pois gourmands et carottes, riz basmati

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 12 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 600 g d'escalopes de dinde en lanières de 1,5 cm
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail râpée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de colza
- 250 g de pois gourmands
- 3 carottes (300 g) en bâtonnets fins
- 200 g de riz basmati
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 oignons nouveaux émincés (facultatif)

Préparation

1. Mélangez la dinde avec la sauce soja, le miel, le gingembre, l'ail et 2 c. à café d'huile. Laissez mariner 10 min.
2. Mélangez les pois gourmands et les carottes avec le reste de l'huile. Placez-les dans la zone 2, la dinde égouttée dans la zone 1.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les deux zones à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz à l'eau selon le paquet.
5. Servez la dinde et les légumes sur le riz, parsemés de sésame et d'oignons nouveaux.

1	SYNC	2
Lanières de dinde AIR FRY 200 °C · 10 min		**Pois gourmands et carottes** AIR FRY 200 °C · 12 min

FlexDrawer, zone 1 (Lanières de dinde) : AIR FRY 200 °C · 10 min (vérifier à 8 min) FlexDrawer, zone 2 (Pois gourmands et carottes) : AIR FRY 200 °C · 12 min (vérifier à 10 min) Sécurité : Volaille : 74 °C à cœur (lanières opaques et fermes).
Par portion : 450 kcal · protéines 43 g · lipides 7 g · glucides 51 g

Bowl mexicain : poulet au citron vert, patate douce rôtie et salsa de haricots rouges

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 18 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet
- 1 c. à café de paprika, ½ c. à café de cumin
- Le jus d'1 citron vert
- 600 g de patate douce en cubes de 2 cm
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 boîte de haricots rouges (250 g égouttés), rincés
- 150 g de maïs doux égoutté
- 2 tomates (200 g) en dés
- ½ oignon rouge (50 g) haché
- Le jus d'½ citron vert, coriandre
- 100 g de yaourt nature 0 %

Préparation

1. Badigeonnez le poulet avec 1 c. à café d'huile, le paprika, le cumin et le jus du citron vert. Salez. Placez-le dans la zone 1.
2. Mélangez la patate douce avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez-la dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Retournez le poulet et secouez la patate douce à mi-cuisson.
4. Mélangez les haricots, le maïs, les tomates, l'oignon, le jus de citron vert et la coriandre.
5. Tranchez le poulet. Garnissez 4 bols de salsa, de patate douce et de poulet. Ajoutez une cuillerée de yaourt.

1	SYNC	2
Blancs de poulet AIR FRY 190 °C · 18 min		**Patate douce** AIR FRY 200 °C · 18 min

FlexDrawer, zone 1 (Blancs de poulet) : AIR FRY 190 °C · 18 min (vérifier à 16 min) FlexDrawer, zone 2 (Patate douce) : AIR FRY 200 °C · 18 min (vérifier à 16 min) Sécurité : Volaille : 74 °C à cœur.
Par portion : 440 kcal · protéines 40 g · lipides 8 g · glucides 46 g

Hauts de cuisse aux herbes, fenouil et oignons rouges rôtis, quinoa

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 18 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 8 hauts de cuisse désossés sans peau (700 g)
- 1 c. à café d'herbes de Provence, le zeste d'1 citron
- 1 gousse d'ail râpée
- 2 petits bulbes de fenouil (400 g) en quartiers de 2 cm
- 2 oignons rouges (200 g) en quartiers
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 160 g de quinoa
- Persil, sel, poivre

Préparation

1. Frottez les hauts de cuisse avec 1 c. à café d'huile, l'ail, les herbes et le zeste. Salez, poivrez. Posez-les à plat dans la zone 1.
2. Mélangez le fenouil et les oignons avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Retournez le poulet et secouez les légumes à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, rincez le quinoa et faites-le cuire 12 à 15 min dans 2 fois son volume d'eau salée.
5. Servez le poulet sur le quinoa avec les légumes, parsemé de persil.

1	SYNC	2
Hauts de cuisse AIR FRY 200 °C · 18 min		**Fenouil et oignons** AIR FRY 190 °C · 18 min

FlexDrawer, zone 1 (Hauts de cuisse) : AIR FRY 200 °C · 18 min (vérifier à 16 min) FlexDrawer, zone 2 (Fenouil et oignons) : AIR FRY 190 °C · 18 min (vérifier à 16 min) Sécurité : Volaille : 74 °C à cœur.
Par portion : 430 kcal · protéines 41 g · lipides 15 g · glucides 29 g

Salade César légère au poulet et croûtons maison

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 18 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 blancs de poulet (560 g)
- 1 c. à café de paprika doux
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 120 g de pain de campagne rassis en cubes de 2 cm
- 2 cœurs de laitue romaine (400 g)
- 200 g de tomates cerises coupées en deux
- 150 g de yaourt nature
- 1 c. à café de moutarde
- Le jus d'½ citron, ½ gousse d'ail râpée
- 40 g de parmesan (moitié râpé, moitié en copeaux)

Préparation

1. Badigeonnez le poulet avec 1 c. à café d'huile et le paprika. Salez. Placez-le dans la zone 1.
2. Mélangez le pain avec le reste de l'huile. Placez-le dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez : les croûtons démarreront 12 min après le poulet. Retournez le poulet à mi-cuisson et secouez les croûtons une fois.
4. Fouettez le yaourt, la moutarde, le jus de citron, l'ail et le parmesan râpé. Poivrez.
5. Laissez reposer le poulet 3 min et tranchez-le. Mélangez la salade et les tomates avec la sauce, puis ajoutez le poulet, les croûtons et les copeaux de parmesan.

1	SYNC	2
Blancs de poulet AIR FRY 190 °C · 18 min		**Croûtons** AIR FRY 180 °C · 6 min

FlexDrawer, zone 1 (Blancs de poulet) : AIR FRY 190 °C · 18 min (vérifier à 16 min) FlexDrawer, zone 2 (Croûtons) : AIR FRY 180 °C · 6 min (vérifier à 4 min) Sécurité : Volaille : 74 °C à cœur.
Par portion : 340 kcal · protéines 42 g · lipides 9 g · glucides 19 g

Pilons de poulet au yaourt et au citron, courgettes et poivron rôtis, riz complet

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 24 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 8 pilons de poulet sans la peau (environ 1 kg, soit 700 g de viande)
- 1 yaourt nature (125 g)
- Le jus d'1 citron, 1 gousse d'ail râpée
- 1 c. à café de paprika, ½ c. à café de cumin
- 2 courgettes (400 g) en demi-rondelles de 1 cm
- 1 poivron rouge (150 g) en lanières
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de riz complet

Préparation

1. Entaillez les pilons en 2 ou 3 endroits. Mélangez-les avec le yaourt, le jus de citron, l'ail, les épices et du sel. Laissez mariner au moins 20 min (idéalement le matin).
2. Égouttez les pilons et placez-les dans la zone 1. Mélangez les légumes avec l'huile et du sel, placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Retournez les pilons et secouez les légumes à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz complet à l'eau selon le paquet (souvent 20 à 25 min — un riz complet précuit va plus vite).
5. Servez les pilons avec les légumes et le riz.

1 Pilons	SYNC	2 Courgettes et poivron
AIR FRY 200 °C · 24 min		AIR FRY 200 °C · 12 min

FlexDrawer, zone 1 (Pilons) : AIR FRY 200 °C · 24 min (vérifier à 22 min) FlexDrawer, zone 2 (Courgettes et poivron) : AIR FRY 200 °C · 12 min (vérifier à 10 min) Sécurité : Volaille : 74 °C à cœur, près de l'os.
Par portion : 450 kcal · protéines 40 g · lipides 13 g · glucides 41 g

Poissons et fruits de mer

Saumon glacé orange-gingembre, brocoli au sésame et quinoa

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 12 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 pavés de saumon de 130 g
- Le jus d'1 orange (100 ml)
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 500 g de brocoli en bouquets de 3 cm
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 160 g de quinoa

Préparation

1. Faites réduire le jus d'orange, la sauce soja, le miel et le gingembre 3 à 4 min dans une petite casserole, jusqu'à consistance sirupeuse.
2. Placez le saumon, peau dessous, dans la zone 1 et badigeonnez-le de la moitié du glaçage. Mélangez le brocoli avec l'huile et du sel, placez-le dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez le brocoli à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa 12 à 15 min dans 2 fois son volume d'eau salée.
5. Nappez le saumon du reste de glaçage, parsemez le brocoli de sésame et servez avec le quinoa.

1 Pavés de saumon	SYNC	2 Brocoli
AIR FRY 180 °C · 10 min		AIR FRY 190 °C · 12 min

FlexDrawer, zone 1 (Pavés de saumon) : AIR FRY 180 °C · 10 min (vérifier à 8 min) FlexDrawer, zone 2 (Brocoli) : AIR FRY 190 °C · 12 min (vérifier à 10 min) Sécurité : Poisson : chair opaque qui s'effeuille.
Par portion : 500 kcal · protéines 38 g · lipides 24 g · glucides 30 g

Dos de cabillaud au curry doux, chou-fleur rôti au cumin et riz basmati

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 15 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 dos de cabillaud de 150 g
- 100 g de yaourt nature
- 2 c. à café de curry doux
- 1 chou-fleur (600 g de bouquets)
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- 200 g de riz basmati
- 1 citron vert, coriandre

Préparation

1. Mélangez le yaourt, le curry, 1 c. à café d'huile et du sel. Enrobez-en le cabillaud et placez-le dans la zone 1, sur du papier cuisson perforé.
2. Mélangez le chou-fleur avec 1 c. à soupe d'huile, le cumin et du sel. Placez-le dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez le chou-fleur à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz à l'eau selon le paquet.
5. Servez le cabillaud sur le riz avec le chou-fleur, un filet de citron vert et de la coriandre.

1 Cabillaud	SYNC	2 Chou-fleur
AIR FRY 180 °C · 12 min		AIR FRY 200 °C · 15 min

FlexDrawer, zone 1 (Cabillaud) : AIR FRY 180 °C · 12 min (vérifier à 10 min) FlexDrawer, zone 2 (Chou-fleur) : AIR FRY 200 °C · 15 min (vérifier à 13 min) Sécurité : Poisson : chair opaque qui s'effeuille.
Par portion : 390 kcal · protéines 35 g · lipides 7 g · glucides 43 g

Lieu noir à la moutarde sur lit de poireaux, pommes de terre grenaille

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 20 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 filets de lieu noir de 150 g
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 poireaux (300 g de blanc et vert tendre) émincés finement
- 100 g de fromage blanc 0 %
- Ciboulette, persil, sel, poivre
- 800 g de pommes de terre grenaille coupées en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Mélangez les grenailles avec l'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2.
2. Étalez les poireaux dans un plat allant au four qui entre dans la zone 1 (laissez 1 cm d'espace sur les côtés), avec 2 c. à soupe d'eau et du sel. Posez le poisson dessus et tartinez-le de moutarde.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez : le plat démarrera 6 min après les grenailles. Secouez les grenailles à mi-cuisson.
4. Mélangez le fromage blanc avec les herbes ciselées, du sel et du poivre.
5. Servez le poisson et les poireaux avec les grenailles et la sauce aux herbes.

1	Plat : poireaux et lieu noir BAKE 180 °C · 14 min	SYNC	2	Grenailles AIR FRY 200 °C · 20 min

FlexDrawer, zone 1 (Plat : poireaux et lieu noir) : BAKE 180 °C · 14 min (vérifier à 12 min) FlexDrawer, zone 2 (Grenailles) : AIR FRY 200 °C · 20 min (vérifier à 18 min) Sécurité : Poisson : chair opaque qui s'effeuille. Poireaux : fondants sous la pointe d'un couteau.
Par portion : 350 kcal · protéines 36 g · lipides 6 g · glucides 37 g

Brochettes de crevettes citron vert-coriandre, salade de riz à la mangue et aux poivrons rôtis

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 13 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 500 g de crevettes crues décortiquées (décongelées et épongées)
- Le jus d'1 citron vert, 1 gousse d'ail râpée
- 1 pincée de piment d'Espelette, coriandre
- 2 poivrons (300 g) en lanières
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 200 g de riz basmati
- 1 mangue (300 g de chair) en dés
- ½ concombre (200 g) en dés
- Le jus d'½ citron vert

Préparation

1. Mélangez les crevettes avec le jus de citron vert, l'ail, le piment, 1 c. à café d'huile et du sel. Enfilez-les sur 8 pics courts.
2. Mélangez les poivrons avec 1 c. à soupe d'huile. Placez-les dans la zone 2, les brochettes dans la zone 1.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les poivrons à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz, rincez-le à l'eau froide et égouttez-le. Mélangez-le avec la mangue, le concombre, les poivrons rôtis, le jus de citron vert et la coriandre.
5. Servez les brochettes sur la salade de riz.

1	Brochettes de crevettes AIR FRY 200 °C · 7 min	SYNC	2	Poivrons AIR FRY 200 °C · 13 min

FlexDrawer, zone 1 (Brochettes de crevettes) : AIR FRY 200 °C · 7 min (vérifier à 5 min) FlexDrawer, zone 2 (Poivrons) : AIR FRY 200 °C · 13 min (vérifier à 11 min) Sécurité : Crevettes : chair rose et opaque.
Par portion : 440 kcal · protéines 30 g · lipides 6 g · glucides 60 g

Filets de truite au paprika, salade tiède de lentilles et carottes rôties

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 16 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 filets de truite de 130 g, avec la peau
- 1 c. à café de paprika
- 400 g de carottes en bâtonnets de 1 cm
- 1 oignon rouge (100 g) en quartiers
- ½ c. à café de cumin
- 2 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 500 g de lentilles vertes cuites (ou 200 g sèches, cuites 25 min)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde
- Persil, sel, poivre

Préparation

1. Mélangez les carottes et l'oignon avec 1 c. à soupe d'huile, le cumin et du sel. Placez-les dans la zone 2.
2. Badigeonnez la truite avec 1 c. à café d'huile et le paprika. Salez. Placez-la peau dessous dans la zone 1.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les carottes à mi-cuisson.
4. Fouettez le reste de l'huile avec le vinaigre et la moutarde. Mélangez avec les lentilles réchauffées, les carottes, l'oignon et le persil.
5. Servez la truite sur la salade tiède.

1 Filets de truite	SYNC	2 Carottes et oignon
AIR FRY 180 °C · 8 min		AIR FRY 190 °C · 16 min

FlexDrawer, zone 1 (Filets de truite) : AIR FRY 180 °C · 8 min (vérifier à 6 min) FlexDrawer, zone 2 (Carottes et oignon) : AIR FRY 190 °C · 16 min (vérifier à 14 min) Sécurité : Poisson : chair opaque qui s'effeuille.
Par portion : 450 kcal · protéines 38 g · lipides 17 g · glucides 29 g

Filets de dorade aux tomates cerises et aux olives, courgettes rôties et semoule

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 12 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 filets de dorade de 130 g
- 250 g de tomates cerises
- 40 g d'olives noires
- 1 c. à soupe de câpres
- Le zeste d'1 citron, thym
- 3 courgettes (600 g) en demi-rondelles de 1 cm
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de semoule de blé (complète si possible)

Préparation

1. Dans un plat qui entre dans la zone 1, mettez les tomates, les olives, les câpres et 1 c. à café d'huile. Posez les filets dessus, peau dessous. Arrosez d'1 c. à café d'huile, parsemez de zeste et de thym. Salez légèrement.
2. Mélangez les courgettes avec le reste de l'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les courgettes à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, versez 250 ml d'eau bouillante salée sur la semoule, couvrez 5 min et égrenez à la fourchette.
5. Servez la dorade et son jus de tomates sur la semoule, avec les courgettes.

1 Plat : dorade, tomates, olives	SYNC	2 Courgettes
BAKE 180 °C · 12 min		AIR FRY 200 °C · 12 min

FlexDrawer, zone 1 (Plat : dorade, tomates, olives) : BAKE 180 °C · 12 min (vérifier à 10 min) FlexDrawer, zone 2 (Courgettes) : AIR FRY 200 °C · 12 min (vérifier à 10 min) Sécurité : Poisson : chair opaque qui s'effeuille.
Par portion : 470 kcal · protéines 35 g · lipides 16 g · glucides 42 g

Steaks de thon au sésame, patate douce rôtie et salade croquante de chou rouge

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 18 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 steaks de thon albacore de 125 g, épais de 2 cm
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 500 g de patate douce en cubes de 2 cm
- 1 c. à soupe + 2 c. à café d'huile d'olive ou de colza
- 300 g de chou rouge émincé très finement
- 2 carottes (200 g) râpées
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de gingembre râpé
- Coriandre

Préparation

1. Mélangez la patate douce avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez-la dans la zone 2.
2. Badigeonnez le thon avec 1 c. à soupe de sauce soja, puis roulez-le dans le sésame. Placez-le dans la zone 1.
3. Réglez la zone 1 sur 5 min pour un thon rosé au centre, 7 à 8 min pour un thon cuit. Appuyez sur SYNC et lancez : le thon démarrera 13 min après la patate douce. Secouez la patate douce à mi-cuisson.
4. Mélangez le chou, les carottes, le reste de sauce soja et d'huile, le vinaigre, le gingembre et la coriandre.
5. Tranchez le thon et servez-le avec la salade et la patate douce.

1	SYNC	2
Steaks de thon AIR FRY 200 °C · 5 min		**Patate douce** AIR FRY 200 °C · 18 min

FlexDrawer, zone 1 (Steaks de thon) : AIR FRY 200 °C · 5 min (vérifier à 3 min) FlexDrawer, zone 2 (Patate douce) : AIR FRY 200 °C · 18 min (vérifier à 16 min) Sécurité : Thon rosé déconseillé aux femmes enceintes, jeunes enfants, personnes âgées ou immunodéprimées : cuisez-le 7 à 8 min.
Par portion : 370 kcal · protéines 36 g · lipides 10 g · glucides 31 g

Encornets à l'ail et au persil, salade de fenouil à l'orange, courgettes rôties

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 12 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 600 g d'encornets nettoyés, en anneaux (frais ou décongelés, épongés)
- 2 gousses d'ail râpées, persil haché
- 2 courgettes (400 g) en demi-rondelles de 1 cm
- 2 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 bulbe de fenouil (250 g) émincé très finement
- 2 oranges (300 g de suprêmes)
- Le jus d'½ citron
- 4 tranches de pain complet (160 g)

Préparation

1. Mélangez les encornets avec 1 c. à soupe d'huile, l'ail et du sel. Placez-les dans la zone 1.
2. Mélangez les courgettes avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les deux zones à mi-cuisson.
4. Pelez les oranges à vif et prélevez les suprêmes au-dessus d'un saladier. Ajoutez le fenouil, le jus de citron, 1 c. à café d'huile, du sel et du poivre.
5. Parsemez les encornets de persil et servez avec la salade, les courgettes et le pain.

1	SYNC	2
Encornets AIR FRY 200 °C · 7 min		**Courgettes** AIR FRY 200 °C · 12 min

FlexDrawer, zone 1 (Encornets) : AIR FRY 200 °C · 7 min (vérifier à 5 min) FlexDrawer, zone 2 (Courgettes) : AIR FRY 200 °C · 12 min (vérifier à 10 min) Sécurité : Encornets : blancs et opaques. Ne prolongez pas la cuisson, ils durciraient.
Par portion : 350 kcal · protéines 28 g · lipides 11 g · glucides 31 g

Végétarien

Tofu croustillant au paprika fumé, poivrons et courgettes rôtis, boulgour au citron

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 16 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 400 g de tofu ferme, pressé 10 min, en cubes de 2 cm
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à café de paprika fumé
- 2 poivrons (300 g) en lanières
- 1 grosse courgette (300 g) en demi-rondelles
- 1 oignon rouge (100 g) en quartiers
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 200 g de boulgour
- 150 g de yaourt nature, ½ gousse d'ail
- Le jus d'½ citron

Préparation

1. Mélangez le tofu avec la sauce soja, puis avec 1 c. à café d'huile, la fécule et le paprika. Placez-le dans la zone 1.
2. Mélangez les légumes avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les deux zones à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le boulgour 10 à 12 min dans 2 fois son volume d'eau salée. Arrosez-le de jus de citron.
5. Mélangez le yaourt avec l'ail râpé et du sel. Servez le tofu et les légumes sur le boulgour, avec la sauce.

1	SYNC	2
Tofu AIR FRY 200 °C · 16 min		**Poivrons, courgettes, oignon** AIR FRY 200 °C · 14 min

FlexDrawer, zone 1 (Tofu) : AIR FRY 200 °C · 16 min (vérifier à 14 min) FlexDrawer, zone 2 (Poivrons, courgettes, oignon) : AIR FRY 200 °C · 14 min (vérifier à 12 min)
Par portion : 440 kcal · protéines 23 g · lipides 15 g · glucides 47 g

Salade tiède de lentilles, butternut rôtie, feta et chips de kale

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 20 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 700 g de butternut pelée, en cubes de 2 cm
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 80 g de chou kale, sans les côtes, en morceaux
- 500 g de lentilles vertes cuites (ou 200 g sèches, cuites 25 min)
- 100 g de feta émiettée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de moutarde

Préparation

1. Mélangez la butternut avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez-la dans la zone 1.
2. Massez le kale bien sec avec 1 c. à café d'huile et 1 pincée de sel. Placez-le dans la zone 2, sans tasser.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez : le kale démarrera 14 min après la butternut. Secouez la butternut à mi-cuisson — surveillez le kale, qui doit être croustillant mais encore vert.
4. Fouettez l'huile restante, le vinaigre et la moutarde. Mélangez avec les lentilles réchauffées et la butternut.
5. Répartissez dans les assiettes, parsemez de feta et de chips de kale.

1	SYNC	2
Butternut AIR FRY 200 °C · 20 min		**Kale** AIR FRY 160 °C · 6 min

FlexDrawer, zone 1 (Butternut) : AIR FRY 200 °C · 20 min (vérifier à 18 min) FlexDrawer, zone 2 (Kale) : AIR FRY 160 °C · 6 min (vérifier à 4 min)
Par portion : 370 kcal · protéines 19 g · lipides 15 g · glucides 32 g

Aubergines rôties, sauce yaourt-tahini, pois chiches croustillants et grenade

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 22 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 2 grosses aubergines (700 g), coupées en deux dans la longueur
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de paprika
- 2 boîtes de pois chiches (480 g égouttés), rincés et bien séchés
- 250 g de yaourt nature
- 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame)
- Le jus d'½ citron, 1 gousse d'ail râpée
- Les grains d'½ grenade (100 g), menthe
- 4 pains pita (240 g)

Préparation

1. Quadrillez la chair des aubergines sans percer la peau. Badigeonnez-la avec 1 c. à soupe d'huile, du cumin et du sel. Placez les 4 moitiés dans la zone 1, chair dessus.
2. Mélangez les pois chiches avec le reste de l'huile, le paprika et du sel. Placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les pois chiches à mi-cuisson.
4. Mélangez le yaourt, le tahini, le jus de citron, l'ail et du sel.
5. Nappez les aubergines de sauce, parsemez de pois chiches, de grenade et de menthe. Servez avec les pitas réchauffées.

1	SYNC	2
Moitiés d'aubergines AIR FRY 190 °C · 22 min		**Pois chiches** AIR FRY 200 °C · 14 min

FlexDrawer, zone 1 (Moitiés d'aubergines) : AIR FRY 190 °C · 22 min (vérifier à 20 min) FlexDrawer, zone 2 (Pois chiches) : AIR FRY 200 °C · 14 min (vérifier à 12 min)
Par portion : 470 kcal · protéines 18 g · lipides 14 g · glucides 60 g

Potimarron rôti au piment d'Espelette, quinoa aux épinards et feta

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 20 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 1 potimarron d'environ 1 kg (800 g préparés), épépiné, avec la peau, en quartiers de 2 cm
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 250 g de champignons de Paris en quartiers
- 2 oignons rouges (200 g) en quartiers
- 160 g de quinoa
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 80 g de feta émiettée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'½ citron

Préparation

1. Mélangez le potimarron avec 1 c. à soupe d'huile, le piment et du sel. Placez-le dans la zone 1.
2. Mélangez les champignons et les oignons avec 1 c. à café d'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les deux zones à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa 12 à 15 min dans 2 fois son volume d'eau salée. Égouttez et mélangez aussitôt avec les épinards (ils tombent à la chaleur), l'huile et le jus de citron.
5. Servez le quinoa avec le potimarron, les champignons et les oignons, parsemé de feta.

1	SYNC	2
Potimarron AIR FRY 200 °C · 20 min		**Champignons et oignons** AIR FRY 190 °C · 12 min

FlexDrawer, zone 1 (Potimarron) : AIR FRY 200 °C · 20 min (vérifier à 18 min) FlexDrawer, zone 2 (Champignons et oignons) : AIR FRY 190 °C · 12 min (vérifier à 10 min)
Par portion : 420 kcal · protéines 14 g · lipides 17 g · glucides 48 g

Shakshuka aux poivrons et à la feta (deux plats en MATCH)

Pour 4 personnes · Préparation 10 min · Cuisson 24 min · Réglages · bouton MATCH

Ingrédients

- 2 poivrons rouges (300 g) émincés
- 2 oignons (200 g) émincés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de paprika
- 2 boîtes de pulpe de tomate (800 g)
- 8 œufs
- 60 g de feta émiettée, coriandre ou persil
- 200 g de pain complet, pour servir

Préparation

1. Répartissez les poivrons, les oignons, l'ail et l'huile dans 2 plats de 18 cm maximum allant au four (vérifiez qu'ils entrent dans les zones avec 1 cm d'espace autour). Placez un plat dans chaque zone.
2. Réglez la zone 1 sur BAKE 180 °C, 8 min, appuyez sur MATCH et lancez. Mélangez à mi-cuisson.
3. Ajoutez dans chaque plat la moitié de la pulpe de tomate, les épices, du sel et du poivre. Relancez 6 min à 180 °C (MATCH).
4. Creusez 4 puits dans chaque plat et cassez-y les œufs. Relancez en BAKE 160 °C pendant 8 à 10 min (MATCH), jusqu'à ce que les blancs soient pris.
5. Parsemez de feta et d'herbes. Servez aussitôt avec le pain.

1 Plat n° 1	MATCH	2 Plat n° 2
BAKE 180 °C puis 160 °C · 8 + 6 + 8 à 10 min		BAKE 180 °C puis 160 °C · 8 + 6 + 8 à 10 min

FlexDrawer : BAKE 180 °C puis 160 °C · 8 + 6 + 8 à 10 min (vérifier 2 min avant la fin de chaque étape) Sécurité : Œufs : blancs pris. Jaunes coulants déconseillés aux personnes fragiles : prolongez de 3 à 4 min.
Par portion : 460 kcal · protéines 24 g · lipides 21 g · glucides 38 g

Tian de légumes sur lit de haricots blancs à la tomate (deux plats en MATCH)

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 25 min · Réglages · bouton MATCH

Ingrédients

- 2 boîtes de haricots blancs (480 g égouttés), rincés
- 200 g de pulpe de tomate
- 2 gousses d'ail râpées, thym, herbes de Provence
- 2 courgettes (400 g) en rondelles de 5 mm
- 4 tomates (400 g) en rondelles de 5 mm
- 1 aubergine (300 g) en rondelles de 5 mm
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de parmesan râpé

Préparation

1. Mélangez les haricots, la pulpe de tomate, l'ail, du sel et du poivre. Répartissez dans 2 plats de 18 cm maximum allant au four.
2. Disposez dessus les rondelles de légumes en les alternant et en les serrant debout. Arrosez d'huile, salez, parsemez de thym.
3. Couvrez chaque plat d'aluminium, bords repliés sous le plat pour que la ventilation ne le soulève pas. Placez un plat dans chaque zone.
4. Réglez la zone 1 sur BAKE 180 °C, 25 min, appuyez sur MATCH et lancez. Au bout de 15 min, retirez l'aluminium et parsemez de parmesan.
5. Les légumes doivent être fondants sous la pointe d'un couteau. Laissez tiédir 5 min avant de servir.

1 Plat n° 1	MATCH	2 Plat n° 2
BAKE 180 °C · 25 min		BAKE 180 °C · 25 min

FlexDrawer : BAKE 180 °C · 25 min (vérifier à 23 min)
Par portion : 270 kcal · protéines 15 g · lipides 11 g · glucides 21 g

Tomates farcies au boulgour, chèvre frais et herbes, salade verte

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 18 min · Réglages · bouton MATCH

Ingrédients

- 8 grosses tomates bien fermes (1,6 kg)
- 150 g de boulgour
- 1 oignon (100 g) haché fin
- 1 gousse d'ail râpée
- 100 g de chèvre frais
- Menthe, persil, basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de salade verte
- 1 c. à soupe d'huile, 1 c. à café de vinaigre

Préparation

1. Faites cuire le boulgour 10 min dans 2 fois son volume d'eau salée.
2. Coupez un chapeau sur chaque tomate et videz-la à la cuillère. Hachez la pulpe et mélangez-la avec le boulgour, l'oignon, l'ail, le chèvre, les herbes, du sel et du poivre.
3. Garnissez les tomates, remettez les chapeaux et arrosez d'huile. Placez 4 tomates dans chaque zone, dans un plat ou sur du papier cuisson perforé.
4. Réglez la zone 1 sur BAKE 180 °C, 18 min, appuyez sur MATCH et lancez.
5. Servez avec la salade assaisonnée.

1	MATCH	2
4 tomates farcies BAKE 180 °C · 18 min		4 tomates farcies BAKE 180 °C · 18 min

FlexDrawer : BAKE 180 °C · 18 min (vérifier à 16 min)
Par portion : 340 kcal · protéines 12 g · lipides 13 g · glucides 38 g

Viandes maigres

Salade thaïe de bœuf, haricots verts, concombre et vermicelles de riz

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 10 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 2 pavés de rumsteck de 300 g, épais de 3 cm
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 300 g de haricots verts équeutés
- 2 c. à café d'huile
- 150 g de vermicelles de riz
- 1 concombre (300 g) en demi-rondelles
- 200 g de tomates cerises
- ½ oignon rouge (50 g) émincé
- 2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
- Le jus de 2 citrons verts, 1 c. à café de miel
- Menthe, coriandre, 1 petit piment (facultatif)

Préparation

1. Badigeonnez la viande avec la sauce soja et 1 c. à café d'huile. Placez-la dans la zone 1. Mélangez les haricots verts avec le reste de l'huile et placez-les dans la zone 2.
2. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Retournez la viande et secouez les haricots à mi-cuisson.
3. Laissez reposer la viande 5 min sous une feuille d'aluminium.
4. Pendant ce temps, faites tremper les vermicelles dans l'eau bouillante selon le paquet, puis rincez-les à l'eau froide. Mélangez le nuoc-mâm, le jus de citron vert, le miel et le piment.
5. Mélangez les vermicelles, les haricots, le concombre, les tomates, l'oignon et les herbes. Tranchez finement le bœuf, posez-le dessus et arrosez de sauce.

1 Rumsteck	SYNC	2 Haricots verts
AIR FRY 200 °C · 9 min		AIR FRY 190 °C · 10 min

FlexDrawer, zone 1 (Rumsteck) : AIR FRY 200 °C · 9 min (vérifier à 7 min) FlexDrawer, zone 2 (Haricots verts) : AIR FRY 190 °C · 10 min (vérifier à 8 min) Sécurité : Bœuf : 52 °C saignant, 57 °C à point.
Par portion : 410 kcal · protéines 40 g · lipides 7 g · glucides 42 g

Brochettes de porc citron-origan, légumes rôtis, tzatziki et pita

Pour 4 personnes · Préparation 20 min · Cuisson 12 min · Réglages · bouton MATCH

Ingrédients

- 600 g de filet mignon de porc en cubes de 3 cm
- Le jus d'1 citron, 1 gousse d'ail râpée
- 1 c. à café d'origan séché
- 2 courgettes (400 g) en demi-rondelles
- 1 poivron rouge (150 g) en carrés
- 1 oignon rouge (100 g) en quartiers
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 200 g de yaourt nature
- 150 g de concombre râpé et pressé, menthe, ½ gousse d'ail
- 4 pains pita (240 g)

Préparation

1. Mélangez le porc avec le jus de citron, l'ail, l'origan, 1 c. à café d'huile et du sel. Laissez mariner 15 min, puis enfilez sur 8 pics courts.
2. Mélangez les légumes avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez les brochettes dans la zone 1, les légumes dans la zone 2.
3. Réglez la zone 1 sur AIR FRY 200 °C, 12 min, appuyez sur MATCH et lancez. Retournez les brochettes et secouez les légumes à mi-cuisson.
4. Mélangez le yaourt, le concombre, l'ail et la menthe. Salez.
5. Laissez reposer les brochettes 3 min. Servez avec les légumes, le tzatziki et les pitas réchauffées.

1 Brochettes de porc	MATCH	2 Courgettes, poivron, oignon
AIR FRY 200 °C · 12 min		AIR FRY 200 °C · 12 min

FlexDrawer : AIR FRY 200 °C · 12 min (vérifier à 10 min) Sécurité : Porc : 63 °C à cœur, puis 3 min de repos.
Par portion : 450 kcal · protéines 41 g · lipides 12 g · glucides 40 g

Escalopes de veau citron-sauge, pommes de terre et carottes rôties

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 20 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 4 escalopes de veau fines (480 g)
- 8 feuilles de sauge, le zeste et le jus d'½ citron
- 500 g de pommes de terre en cubes de 2 cm
- 300 g de carottes en bâtonnets de 1 cm
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- Thym, sel, poivre
- 100 g de fromage blanc 0 %, 1 c. à café de moutarde
- 150 g de jeunes pousses d'épinards

Préparation

1. Mélangez les pommes de terre et les carottes avec 1 c. à soupe d'huile, du thym et du sel. Placez-les dans la zone 2.
2. Posez 2 feuilles de sauge sur chaque escalope, badigeonnez avec le reste de l'huile et le zeste. Salez, poivrez. Placez-les à plat dans la zone 1, en les faisant se chevaucher le moins possible.
3. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez : les escalopes démarreront 14 min après les légumes. Secouez les légumes à mi-cuisson.
4. Mélangez le fromage blanc, la moutarde et le jus de citron.
5. Servez les escalopes sur les jeunes pousses, avec les légumes et la sauce.

1 **Escalopes de veau** AIR FRY 200 °C · 6 min	SYNC	2 **Pommes de terre et carottes** AIR FRY 200 °C · 20 min

FlexDrawer, zone 1 (Escalopes de veau) : AIR FRY 200 °C · 6 min (vérifier à 4 min) FlexDrawer, zone 2 (Pommes de terre et carottes) : AIR FRY 200 °C · 20 min (vérifier à 18 min) Sécurité : Veau : légèrement rosé au centre ou à point, selon votre goût.
Par portion : 320 kcal · protéines 31 g · lipides 8 g · glucides 28 g

Petits-déjeuners, soupes et salades complètes

Porridge cuit au four, pommes et cannelle (ramequins)

Pour 4 personnes · Préparation 10 min · Cuisson 15 min · Réglages · bouton MATCH

Ingrédients

- 160 g de flocons d'avoine
- 400 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 2 pommes (300 g) : 1 en dés, 1 en fines lamelles
- 1 c. à soupe de miel (facultatif)
- 1 c. à café de cannelle
- 20 g d'amandes effilées

Préparation

1. Mélangez les flocons, le lait, les œufs, le miel, la cannelle et la pomme en dés. Laissez gonfler 5 min.
2. Répartissez dans 4 ramequins de 10 cm environ allant au four. Disposez les lamelles de pomme dessus et parsemez d'amandes.
3. Placez 2 ramequins dans chaque zone. Réglez la zone 1, appuyez sur MATCH et lancez.
4. Le porridge est cuit quand le centre est pris mais encore moelleux. Si les amandes colorent trop vite, couvrez d'aluminium.
5. Servez tiède. Se conserve 2 jours au réfrigérateur — réchauffez 3 min en BAKE 160 °C.

1	MATCH	2
2 ramequins BAKE 170 °C · 15 min		2 ramequins BAKE 170 °C · 15 min

FlexDrawer : BAKE 170 °C · 15 min (vérifier à 13 min) À l'avance : Préparation la veille possible : couvrez les ramequins et gardez-les au réfrigérateur — ajoutez 2 min de cuisson.
Par portion : 320 kcal · protéines 13 g · lipides 10 g · glucides 42 g

Muffins aux œufs, épinards et poivron (moules en silicone)

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 16 min · Réglages · bouton MATCH

Ingrédients

- 8 œufs
- 100 g de fromage blanc 0 %
- 100 g de jeunes pousses d'épinards, hachées
- 1 poivron rouge (150 g) en petits dés
- ½ oignon rouge (50 g) haché fin
- 60 g d'emmental râpé
- Ciboulette, sel, poivre
- 4 tranches de pain complet (160 g), pour servir

Préparation

1. Fouettez les œufs avec le fromage blanc, du sel et du poivre.
2. Répartissez les épinards, le poivron, l'oignon et la moitié de l'emmental dans 12 moules à muffins en silicone. Versez les œufs aux trois quarts et parsemez du reste d'emmental.
3. Placez 6 moules dans chaque zone — s'ils sont souples, mettez-les en place avant de les remplir. Réglez la zone 1, appuyez sur MATCH et lancez.
4. Les muffins sont cuits quand ils sont gonflés et que le centre est pris — ils retombent un peu en tiédissant, c'est normal.
5. Servez 3 muffins par personne avec une tranche de pain complet. Se conservent 3 jours au réfrigérateur.

1	MATCH	2
6 muffins BAKE 160 °C · 16 min		6 muffins BAKE 160 °C · 16 min

FlexDrawer : BAKE 160 °C · 16 min (vérifier à 14 min) Sécurité : Œufs : centre pris.
Par portion : 340 kcal · protéines 25 g · lipides 16 g · glucides 22 g

Velouté de tomates et poivrons rôtis aux haricots blancs

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 15 min · Réglages · bouton MATCH

Ingrédients

- 6 tomates (600 g) coupées en deux
- 4 gousses d'ail en chemise
- 3 poivrons rouges (450 g) en lanières
- 1 oignon (150 g) en quartiers
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 boîte de haricots blancs (240 g égouttés), rincés
- 500 ml de bouillon de légumes
- Basilic, piment d'Espelette, sel
- 4 tranches de pain complet (160 g), pour servir

Préparation

1. Mélangez les tomates et l'ail avec 1 c. à café d'huile, placez-les dans la zone 1, face coupée dessus. Mélangez les poivrons et l'oignon avec 1 c. à soupe d'huile, placez-les dans la zone 2.
2. Réglez la zone 1 sur AIR FRY 200 °C, 15 min, appuyez sur MATCH et lancez. Secouez la zone 2 à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, faites chauffer le bouillon avec les haricots.
4. Pressez l'ail hors de sa peau. Mixez tous les légumes rôtis avec le bouillon et les haricots, jusqu'à obtenir un velouté lisse. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Servez parsemé de basilic, avec le pain complet grillé.

1 **Tomates et ail**
AIR FRY 200 °C · 15 min

MATCH

2 **Poivrons et oignon**
AIR FRY 200 °C · 15 min

FlexDrawer : AIR FRY 200 °C · 15 min (vérifier à 13 min)
Par portion : 290 kcal · protéines 11 g · lipides 6 g · glucides 39 g

Velouté de carottes rôties au cumin et aux lentilles corail

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 18 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 700 g de carottes en rondelles de 1 cm
- 2 oignons (200 g) en quartiers
- 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe + 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- 100 g de lentilles corail
- 1 litre de bouillon de légumes
- 4 c. à soupe de yaourt nature (60 g), coriandre

Préparation

1. Mélangez les carottes avec 1 c. à soupe d'huile, le cumin et du sel. Placez-les dans la zone 1. Mélangez les oignons, l'ail et le gingembre avec le reste de l'huile, placez-les dans la zone 2.
2. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez. Secouez les deux zones à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, faites cuire les lentilles corail 12 min dans le bouillon frémissant.
4. Ajoutez les légumes rôtis et mixez finement. Allongez d'un peu d'eau si le velouté est trop épais.
5. Servez avec une cuillerée de yaourt et de la coriandre.

1 **Carottes**
AIR FRY 190 °C · 18 min

SYNC

2 **Oignons, ail, gingembre**
AIR FRY 190 °C · 12 min

FlexDrawer, zone 1 (Carottes) : AIR FRY 190 °C · 18 min (vérifier à 16 min) FlexDrawer, zone 2 (Oignons, ail, gingembre) : AIR FRY 190 °C · 12 min (vérifier à 10 min)
Par portion : 240 kcal · protéines 10 g · lipides 6 g · glucides 30 g

Salade façon niçoise tiède : grenailles rôties, œufs durs et thon

Pour 4 personnes · Préparation 15 min · Cuisson 20 min · Réglages · bouton SYNC

Ingrédients

- 6 œufs, sortis du réfrigérateur
- 700 g de pommes de terre grenaille coupées en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 boîtes de thon au naturel (280 g égouttés)
- 250 g de tomates cerises
- 40 g d'olives noires
- 1 laitue (200 g)
- ½ oignon rouge (50 g) émincé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de vin, 1 c. à café de moutarde

Préparation

1. Mélangez les grenailles avec 1 c. à soupe d'huile et du sel. Placez-les dans la zone 2. Placez les œufs dans la zone 1.
2. Réglez, appuyez sur SYNC et lancez : les œufs démarreront 5 min après les grenailles. Secouez les grenailles à mi-cuisson.
3. Plongez aussitôt les œufs dans l'eau glacée pendant 5 min, puis écalez-les et coupez-les en quartiers.
4. Fouettez l'huile, le vinaigre et la moutarde.
5. Disposez la salade, les grenailles tièdes, le thon émietté, les tomates, les olives, l'oignon et les œufs. Arrosez de vinaigrette.

1 **6 œufs dans leur coquille** AIR FRY 160 °C · 15 min	SYNC	2 **Grenailles** AIR FRY 200 °C · 20 min

FlexDrawer, zone 1 (6 œufs dans leur coquille) : AIR FRY 160 °C · 15 min (vérifier à 13 min) FlexDrawer, zone 2 (Grenailles) : AIR FRY 200 °C · 20 min (vérifier à 18 min) Sécurité : Œufs : faites un essai avec un œuf la première fois — le temps varie selon le calibre et l'appareil.
Par portion : 470 kcal · protéines 34 g · lipides 21 g · glucides 33 g

Valeurs indicatives calculées à partir de la table Ciqual (ANSES).

© 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°8 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.