

50 RECETTES AIRFRYER PDF GRATUIT

1. Frites maison croustillantes Ingrédients (4 personnes) : 800 g pommes de terre, 1 c. à soupe huile d'olive, sel, poivre, paprika. Préparation : Couper les pommes de terre en frites, les tremper 10 min dans l'eau froide, sécher parfaitement. Mélanger avec l'huile et les épices. Cuire 20-25 min à 200°C en secouant à mi-cuisson.
2. Nuggets de poulet maison Ingrédients (4 personnes) : 500 g blancs de poulet, 100 g chapelure, 50 g parmesan râpé, 1 œuf, sel, poivre, herbes de Provence. Préparation : Couper le poulet en morceaux, passer dans l'œuf battu puis dans le mélange chapelure-parmesan. Cuire 12-15 min à 190°C.
3. Ailes de poulet barbecue Ingrédients (4 personnes) : 800 g ailes de poulet, 4 c. à soupe sauce barbecue, 1 c. à café paprika fumé. Préparation : Mélanger les ailes avec la sauce. Cuire 20 min à 200°C en retournant à mi-cuisson.
4. Brochettes de poulet au citron et ail Ingrédients (4 personnes) : 600 g blancs de poulet, 2 citrons, 3 gousses d'ail, 2 c. à soupe huile d'olive, sel, poivre. Préparation : Mariner 30 min. Enfiler sur des pics. Cuire 15 min à 190°C.
5. Saumon en croûte d'amandes Ingrédients (4 personnes) : 4 filets de saumon, 2 c. à soupe moutarde, 80 g amandes effilées, sel, poivre. Préparation : Badigeonner de moutarde, recouvrir d'amandes. Cuire 10-12 min à 180°C.
6. Crevettes à la provençale Ingrédients (4 personnes) : 500 g crevettes crues, 3 gousses d'ail, persil frais, paprika, 1 c. à soupe huile d'olive. Préparation : Mélanger tous les ingrédients. Cuire 8 min à 200°C.
7. Brochettes légumes et tofu Ingrédients (4 personnes) : 400 g tofu, 2 courgettes, 2 poivrons, 1 oignon rouge, sauce soja-gingembre. Préparation : Mariner 20 min. Cuire 15 min à 180°C en retournant.
8. Pommes de terre nouvelles aux herbes Ingrédients (4 personnes) : 800 g petites pommes de terre, thym, romarin, 1 c. à soupe huile d'olive. Préparation : Couper en quartiers, mélanger avec les herbes et l'huile. Cuire 20 min à 200°C.
9. Courgettes farcies au fromage Ingrédients (4 personnes) : 4 courgettes, 200 g ricotta, 100 g parmesan, herbes de Provence. Préparation : Creuser les courgettes, remplir de farce. Cuire 18 min à 190°C.
10. Aubergines à la parmigiana Ingrédients (4 personnes) : 2 aubergines, sauce tomate, 200 g mozzarella, basilic. Préparation : Tranches d'aubergine 1 cm, sauce tomate, mozzarella. Cuire 15 min à 200°C.
11. Steak haché airfryer Ingrédients (4 personnes) : 600 g steak haché 5 %, sel, poivre, 1 c. à café moutarde. Préparation : Former 4 steaks. Cuire 10 min à 200°C (retourner à mi-cuisson).
12. Escalopes de dinde panées Ingrédients (4 personnes) : 4 escalopes de dinde, 2 œufs, 150 g chapelure panko, épices. Préparation : Paner les escalopes. Cuire 12 min à 190°C.
13. Filet mignon en croûte d'herbes Ingrédients (4 personnes) : 600 g filet mignon, moutarde, mélange herbes fraîches. Préparation : Badigeonner et enrober d'herbes. Cuire 18 min à 190°C.
14. Boulettes de viande à l'italienne Ingrédients (4 personnes) : 500 g viande hachée, 1 œuf, 50 g parmesan, herbes, ail. Préparation : Former des boulettes. Cuire 15 min à 200°C.
15. Poisson pané façon fish & chips Ingrédients (4 personnes) : 600 g cabillaud, 100 g chapelure, 1 œuf. Préparation : Paner le poisson. Cuire 12 min à 200°C.
16. Champignons farcis au fromage Ingrédients (4 personnes) : 12 gros champignons, 150 g fromage frais, ail, persil. Préparation : Farcir et cuire 10 min à 180°C.
17. Carottes rôties au miel Ingrédients (4 personnes) : 600 g carottes, 1 c. à soupe

- miel, 1 c. à soupe huile d'olive, cumin. Préparation : Mélanger et cuire 15-18 min à 200°C.
18. Choux de Bruxelles croustillants Ingrédients (4 personnes) : 500 g choux de Bruxelles, 1 c. à soupe huile d'olive, sel, parmesan. Préparation : Couper en deux, mélanger. Cuire 15 min à 200°C.
 19. Patates douces frites Ingrédients (4 personnes) : 800 g patates douces, 1 c. à soupe huile, paprika, sel. Préparation : Couper en frites, cuire 18-22 min à 200°C.
 20. Poivrons farcis au riz et légumes Ingrédients (4 personnes) : 4 poivrons, 200 g riz cuit, légumes émincés, herbes. Préparation : Farcir et cuire 15 min à 180°C.
 21. Muffins banane-chocolat Ingrédients (8 muffins) : 3 bananes mûres, 150 g farine, 80 g sucre, 1 œuf, 100 g pépites chocolat. Préparation : Mélanger, verser dans moules en silicone. Cuire 12 min à 170°C.
 22. Bananes caramélisées à la cannelle Ingrédients (4 personnes) : 4 bananes, cannelle, 2 c. à soupe sucre de coco. Préparation : Couper en deux, saupoudrer. Cuire 8 min à 170°C.
 23. Cookies aux pépites de chocolat Ingrédients (12 cookies) : 150 g beurre, 120 g sucre, 200 g farine, 100 g pépites. Préparation : Former des boules. Cuire 10-12 min à 170°C.
 24. Pommes au four express Ingrédients (4 personnes) : 4 pommes, 4 c. à soupe flocons d'avoine, raisins, miel. Préparation : Creuser et remplir. Cuire 15 min à 180°C.
 25. Brownie airfryer Ingrédients (8 parts) : 150 g chocolat noir, 120 g beurre, 150 g sucre, 3 œufs, 100 g farine. Préparation : Verser dans un moule adapté. Cuire 18 min à 160°C.
 26. Mini quiches lorraine Ingrédients (8 mini quiches) : 1 pâte brisée, 150 g lardons, 3 œufs, 200 ml crème, fromage. Préparation : Garnir et cuire 12 min à 180°C.
 27. Pain perdu airfryer Ingrédients (4 personnes) : 4 tranches pain rassis, 2 œufs, 100 ml lait, sucre, cannelle. Préparation : Tremper et cuire 8 min à 180°C.
 28. Gaufres légères Ingrédients (6 gaufres) : 200 g farine, 2 œufs, 250 ml lait, 40 g beurre fondu. Préparation : Verser dans moule gaufres. Cuire 10 min à 170°C.
 29. Cake aux olives et tomates séchées Ingrédients (1 cake) : 200 g farine, 3 œufs, 150 g olives, tomates séchées, fromage. Préparation : Mélanger et cuire 25 min à 170°C.
 30. Mini pizzas airfryer Ingrédients (4 mini pizzas) : 4 petites pâtes à pizza, sauce tomate, mozzarella, garniture au choix. Préparation : Garnir et cuire 8-10 min à 200°C.
 31. Falafels maison Ingrédients (4 personnes) : 400 g pois chiches cuits, 1 oignon, ail, coriandre, cumin. Préparation : Mixer, former des boulettes. Cuire 15 min à 190°C.
 32. Tempeh mariné Ingrédients (4 personnes) : 400 g tempeh, sauce soja, gingembre, ail. Préparation : Mariner 30 min. Cuire 12 min à 180°C.
 33. Haricots verts à l'ail Ingrédients (4 personnes) : 500 g haricots verts, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe huile d'olive. Préparation : Mélanger et cuire 10 min à 200°C.
 34. Endives au jambon light Ingrédients (4 personnes) : 4 endives, 4 tranches jambon blanc, 150 g fromage râpé light. Préparation : Enrouler et saupoudrer. Cuire 15 min à 190°C.
 35. Œufs cocotte airfryer Ingrédients (4 personnes) : 4 œufs, 4 c. à soupe crème, ciboulette, sel. Préparation : Verser dans ramequins. Cuire 8 min à 160°C.
 36. Croquettes de thon Ingrédients (4 personnes) : 2 boîtes thon, 1 œuf, 50 g chapelure, persil. Préparation : Former des croquettes. Cuire 12 min à 190°C.
 37. Calamars croustillants Ingrédients (4 personnes) : 500 g anneaux de calamar, 100 g chapelure, 1 œuf. Préparation : Paner et cuire 10 min à 200°C.
 38. Tomates cerises rôties Ingrédients (4 personnes) : 500 g tomates cerises, ail,

- herbes, huile d'olive. Préparation : Mélanger et cuire 10 min à 180°C.
39. Betteraves rôties au balsamique Ingrédients (4 personnes) : 4 betteraves cuites, 2 c. à soupe vinaigre balsamique, huile. Préparation : Couper en quartiers et cuire 15 min à 200°C.
40. Chou-fleur rôti épicé Ingrédients (4 personnes) : 1 chou-fleur, 1 c. à soupe curry, 1 c. à soupe huile. Préparation : Détacher en fleurettes et cuire 18 min à 200°C.
41. Pancakes protéinés Ingrédients (8 pancakes) : 2 œufs, 200 g fromage blanc, 50 g farine, 1 banane. Préparation : Mélanger et cuire 6 min à 170°C par face.
42. Crumble pommes-cannelle Ingrédients (4 personnes) : 4 pommes, 100 g flocons d'avoine, 50 g sucre, cannelle. Préparation : Garnir et cuire 15 min à 180°C.
43. Madeleines airfryer Ingrédients (12 madeleines) : 2 œufs, 100 g sucre, 100 g farine, 80 g beurre. Préparation : Verser dans moule et cuire 8 min à 170°C.
44. Beignets de pommes Ingrédients (4 personnes) : 4 pommes, pâte à beignets légère, cannelle. Préparation : Enrober et cuire 10 min à 180°C.
45. Barres de céréales maison Ingrédients (8 barres) : 150 g flocons d'avoine, 100 g dattes, 50 g amandes, miel. Préparation : Presser dans un moule et cuire 12 min à 160°C.
46. Mini cheesecakes Ingrédients (8 mini) : 200 g fromage frais, 2 œufs, 80 g sucre, 100 g biscuits émiettés. Préparation : Base biscuit + garniture. Cuire 15 min à 160°C.
47. Poulet tikka massala Ingrédients (4 personnes) : 600 g poulet, yaourt, épices tikka, citron. Préparation : Mariner 1 h. Cuire 15 min à 200°C.
48. Porc caramélisé au miel et soja Ingrédients (4 personnes) : 600 g filet de porc, miel, sauce soja, ail. Préparation : Mariner et cuire 18 min à 190°C.
49. Cabillaud en papillote citron-aneth Ingrédients (4 personnes) : 4 pavés de cabillaud, citron, aneth frais, huile d'olive. Préparation : En papillote dans du papier sulfurisé. Cuire 10 min à 180°C.
50. Brownie protéiné sans sucre Ingrédients (8 parts) : 200 g haricots noirs cuits, 3 œufs, 50 g cacao, 80 g édulcorant, 100 g pépites chocolat noir. Préparation : Mixer et verser dans un moule. Cuire 18 min à 160°C.

<https://popotte-co.fr>