



ANNE | Créatrice du guide
AirFryer Express



100 RECETTES PRÊTES

— EN MOINS DE —
30 MINUTES 

- ✓ Recettes faciles, rapides & équilibrées
- ✓ Idéales pour vos journées chargées
- ✓ Version "normal" & "allégé" pour chacune des recettes
- ✓ Solo, Couple ou Famille



Saines, Gourmandes & Rapides à Préparer

100 recettes

Rapides, simples et économiques

Et si cuisiner redevenait simple, rapide... et surtout agréable ?

Après une longue journée, une chose revient souvent :

- ☛ La fatigue,
- ☛ Le manque d'idées,
- ☛ L'envie de bien manger sans passer des heures en cuisine.

Et pourtant, entre les plats tout faits, les livraisons coûteuses et la culpabilité de ne pas manger équilibré... le dîner devient parfois une contrainte de plus.

C'est exactement pour ça que cet ebook existe.



Sommaire

Pourquoi l’AirFryer ?	5
Recettes de Petits Déjeuners	6
Pain perdu doré express	7
Toast croustillants beurre & confiture	9
Croissants maison	11
Oeufs brouillés moelleux	13
Muffins express au yaourt	15
Banane rôtie gourmande	17
Brioche dorée maison au sucre	19
Oeuf cocotte express	21
Pancakes express	23
Pommes chaudes à la cannelle	25
Recettes de Déjeuners	27
Poulet croustillant express	28
Saumon doré au citron	30
Croque-monsieur	32
Bâtonnets d’aubergine croustillants au parmesan	34
Saucisses dorées & légumes rôtis	36
Pommes de terre rôties croustillantes	38
Nuggets maison croustillants	40
Steak haché juteux	42
Légumes surgelés rôtis express	44
Wrap chaud au poulet et fromage	46
Poisson pané doré à l’AirFryer	48
Quiche sans pâte express	50
Boulette de viande juteuse	52
Brocolis croustillants	54
Tenders de poulet croustillants à l’AirFryer	56
Courgettes rôties	58
Burger maison rapide	60
Röstis de pommes de terre dorés	62
Champignons farcis au steak & fromage	64
Tortilla espagnol express	66
Riz croustillant express	68
Saucisses & pommes de terre	70
Wrap thon-fromage crouillant	72
Poulet citron & herbes dorés à l’AirFryer	74
Omelette moelleuse au fromage	76
Friands feuilletés express	78
Gnocchis croustillants	80
Filets de dinde marinés	82

Sommaire

Gratin de légumes express	84
Pizza tortilla ultra rapide	86
Recettes de Snacks	88
Cookies crousti-moelleux	89
Banane chocolat fondant	91
Chips de pommes croustillantes	93
Muffins chocolat express	95
Toast sucrés cannelles & sucre	97
Boules énergie express	99
Pommes feuilletés express	101
Biscuit à l'avoine croustillants	103
Bouchées croustillante beurre de cacahuète & chocolat	105
Brioche chocolat chaud	107
Recettes de Dîners	109
Saumon fondant au citron & herbes	110
Poulet rôti du soir ultra tendre	112
Gratin de pâtes express	114
Omelette du soir aux légumes moelleuse	116
Steak pommes de terre & légumes	118
Poivrons farcis express	120
Wrap chaud croustillant & fondant	122
Courgettes gratinés	124
Poisson pané croustillant sans friture & légumes doux	126
Pain pizza gratiné	128
Poulet à la moutarde crémeux	130
Saucisses & lentilles express du soir	132
Gratin de gnocchis fondant	134
Oeufs durs & légumes rôtis	136
Brochettes de poulet	138
Poulet paprika doux & fondant	140
Lasagne express	142
Oeuf au plat & pommes de terre	144
Boudin noir & pommes rôties	146
Steak de pois chiche & légumes rôtis	148
Tofu croustillant mariné	150
Croquettes de pommes de terre maison	152
Poulet Teriyaki express	154
Galette de légumes façon coque végété	156
Soupe épaisse de légumes	158
Poulet crème & champignons fondant	160
Boullgour aux légumes rôtis & feta	162

Sommaire

Steak haché sauce poivre	164
Riz façon cantonais maison	166
Saumon & pommes de terre tout-en-un	168
Recettes de Desserts	170
Fondant au chocolat express	171
Pommes rôtie, cannelle & sucre	173
Muffins vanille ultra moelleux	175
Banane rôtie au chocolat fondant	177
Cookies crousti-moelleux	179
Brownie ultra fondant	181
Feuilletés sucrés aux pommes	183
Churros express sans friture	185
Crumble aux pommes express	187
Gâteau banane ultra moelleux	189
Poires rôties, caramel beurre salé	191
Riz au lait rôti	193
Beignets express	195
Moelleux citron express	197
Tuiles chocolat & flocons d'avoine	199
Oranges rôties au chocolat & huile d'olive	201
Ricotta rôtie au miel & thym	203
Flan coco rôti	205
Crème aux oeufs	207
Gâteau pommes & chocolat fondant	209
Conclusion	210

Pourquoi l'**AirFryer** est parfait après le travail

L'AirFryer est l'allié idéal des gens pressés.

Ses avantages principaux :

- Cuisson rapide
- Peu ou pas d'huile
- Pas besoin de surveiller
- Nettoyage facile
- Consommation électrique réduite
- Résultats réguliers

Contrairement au four traditionnel, il chauffe vite.

Contrairement à la poêle, il ne demande pas d'attention constante.

☞ Vous lancez la cuisson, vous soufflez.

Erreurs courantes à éviter :

- **Surcharger le panier** : Mieux vaut cuire en petites quantités pour un résultat optimal.
- **Ne pas préchauffer quand nécessaire** : Pensez à préchauffer l'AirFryer pour des résultats plus rapides et plus réguliers.
- **Oublier de secouer certains aliments** : Cela garantit une cuisson uniforme.
- **Cuire trop longtemps par peur que ce ne soit pas prêt** : Vérifiez régulièrement pour

Avec AirFryer Express – 100 Recettes rapides, simples et économiques après le travail, vous allez :

- ✓ Ne plus jamais vous demander "quoi manger ce soir"
- ✓ Gagner un temps précieux chaque jour
- ✓ Manger mieux sans cuisiner plus
- ✓ Réduire vos dépenses alimentaires
- ✓ Retrouver le plaisir de manger maison
- ✓ Profiter de recettes adaptées à la vraie vie

Tout est pensé pour :

- Des journées chargées
- Des soirées fatiguées
- Et des repas sans stress

RECETTES DE PETITS-DÉJEUNERS



**AIRFRYER
EXPRESS**

PAIN PERDU DORÉ EXPRESS À L'AIRFRYER

Une brioche dorée à l'extérieur, moelleuse à cœur, subtilement sucrée, pour un petit-déjeuner réconfortant prêt en quelques minutes.



**RAPIDE,
DORÉ &
GOURMAND**

Le **pain perdu** est un petit-déjeuner classique qui **séduit tout le monde**, surtout les matins où l'on veut quelque chose de simple et délicieux sans passer des heures en cuisine.

Grâce à l'AirFryer, ce plat devient encore plus rapide et facile, tout en restant **parfaitement croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur**.

C'est aussi une excellente manière de recycler du pain rassis tout en se régaland. Vous pouvez l'agrémenter de fruits frais ou d'un peu de miel pour un petit-déjeuner encore plus gourmand.

Pain perdu doré express à l'airfryer



Ingrédients

- 2 tranches de pain
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 c. à café de sucre (optionnel)

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 10 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, cassez l'œuf puis ajoutez le lait et le sucre. Fouettez doucement jusqu'à obtenir un mélange homogène, légèrement mousseux, sans grumeaux.
- Ce mélange va permettre au pain de s'imbibier tout en restant moelleux après cuisson.
- Plongez ensuite chaque tranche de pain dans la préparation, une à une. Laissez-les s'imbibier quelques secondes de chaque côté afin que le cœur du pain absorbe bien le mélange, sans le laisser se désagréger.
- Égouttez délicatement les tranches en les soulevant avec la main ou une spatule. Le pain doit être bien imbibé, souple et parfumé, mais jamais détrempe : c'est ce juste équilibre qui garantit un pain perdu fondant à l'intérieur et parfaitement doré après cuisson à l'AirFryer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes
- Retournez à mi-cuisson pour un doré uniforme.



Tips

- *Ajoutez de la cannelle ou de la vanille pour un goût subtil.*
- *Délicieux avec des fruits frais, du miel ou un peu de sucre glace.*

100 Recettes à l'AirFryer

TOASTS CROUSTILLANTS BEURRE & CONFITURE

Ces toasts croustillants à l'AirFryer sont un vrai petit bonheur. Dorés à souhait, simples et réconfortants, ils transforment un petit-déjeuner pressé en moment de plaisir.



Quand le temps est compté mais que l'envie de bien commencer la journée est bien là, ces toasts croustillants sont une valeur sûre.

Grâce à l'AirFryer, le pain devient parfaitement doré et croustillant à l'extérieur, tout en restant légèrement moelleux à l'intérieur. Le beurre fond instantanément sur la surface chaude, tandis que la confiture apporte une touche sucrée et réconfortante.

Un petit-déjeuner simple, rapide et terriblement efficace, idéal avec un café chaud ou un thé du matin.

**RAPIDE,
DORÉ &
GOURMAND**

Toasts croustillants beurre & confiture



Ingrédients

- 2 tranches de pain (pain de mie, pain de campagne ou pain complet)
- Beurre (demi-sel ou doux, selon vos goûts)
- Confiture au choix (fraise, abricot, fruits rouges...)

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Préparation : 2 min
- Cuisson : 4 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Sortez les tranches de pain et placez-les directement dans le panier de l'AirFryer, sans les superposer, afin qu'elles dorent de manière uniforme.
- Lancez une première cuisson pour obtenir un pain bien croustillant à l'extérieur, tout en restant léger et chaud à l'intérieur.
- Une fois les toasts dorés, sortez-les immédiatement. Tartinez-les encore chauds avec une fine couche de beurre : la chaleur va le faire fondre naturellement et imprégner le pain.
- Ajoutez ensuite la confiture de votre choix, en quantité généreuse ou légère selon vos envies, pour un équilibre parfait entre croustillant et fondant.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 3 à 4 minutes
- Surveillez la coloration : le pain doit être bien doré sans brunir.

Tips

- *Pour encore plus de croustillant, saupoudrez une très légère pincée de sucre sur le pain avant la cuisson.*
- *Variez les plaisirs : remplacez la confiture par du miel, de la pâte à tartiner ou même du beurre de cacahuète.*
- *Ces toasts peuvent aussi servir de base salée : fromage, jambon, œuf ou avocat après cuisson.*

CROISSANTS MAISON À L'AIRFRYER

Ces croissants maison à l'AirFryer sont la solution parfaite pour se faire plaisir rapidement, avec un résultat digne d'une boulangerie, directement à la maison.



**RAPIDE,
DORÉ &
GOURMAND**

Rien de plus irrésistible qu'un croissant tout chaud, doré et croustillant. Mais, pas besoin d'acheter des croissants industriels ou de les réchauffer au micro-ondes. Avec cette recette, vous obtenez des croissants maison rapidement, tout en restant super légers et aérés à l'intérieur.

Ces croissants offrent un feuilletage léger et aérien à l'intérieur, avec une surface joliment dorée et croustillante. Le beurre fondu apporte une richesse délicate, tandis que le sucre (optionnel) accentue la caramélisation pour un résultat encore plus gourmand.

Parfaits pour un petit-déjeuner cocooning, un brunch improvisé ou une pause plaisir, ils prouvent qu'il est possible de faire du "presque fait maison" rapide, sans compromis sur le goût.

Croissants maison à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 2 c. à soupe de sucre (optionnel, pour une version plus gourmande)

Recette Air Fryer

- 1-2 personnes
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 10 min
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Déroulez la pâte feuilletée sur un plan de travail propre. À l'aide d'un couteau ou d'une roulette, découpez-la en triangles réguliers, comme pour des croissants traditionnels.
- Faites fondre le beurre quelques secondes, puis badigeonnez légèrement chaque triangle à l'aide d'un pinceau. Cette étape est essentielle pour obtenir une belle coloration et un feuilletage encore plus savoureux.
- Si vous aimez les croissants légèrement sucrés, saupoudrez un peu de sucre sur la pâte à ce stade.
- Roulez ensuite chaque triangle en partant de la base large vers la pointe, sans trop serrer, afin de laisser la pâte bien se développer à la cuisson.
- Déposez les croissants dans le panier de l'AirFryer en les espaçant suffisamment pour permettre une cuisson uniforme.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes
- Surveillez la fin de cuisson : les croissants doivent être bien dorés et gonflés, sans trop brunir.

Tips

- *Ne surchargez jamais le panier : mieux vaut cuire en deux fois pour un feuilletage parfaitement croustillant.*
- *Pour une finition encore plus brillante, badigeonnez légèrement de beurre fondu juste à la sortie de l'AirFryer.*
- *Vous pouvez garnir les croissants avant de les rouler avec un carré de chocolat ou une cuillère de confiture.*

OEUFS BROUILLÉS MOELLEUX À L'AIRFRYER

Des œufs brouillés, crémeux et parfaitement cuits. Grâce à l'AirFryer, vous obtenez un petit-déjeuner chaud, nourrissant et réconfortant, prêt en quelques minutes



**MOELLEUX,
CRÉMEUX &
RASSASIAN**

Ces œufs brouillés à l'AirFryer sont la preuve qu'un petit-déjeuner simple peut aussi être incroyablement gourmand. Grâce à une cuisson douce et maîtrisée, les œufs conservent toute leur tendreté et deviennent fondants, presque crémeux, sans jamais sécher ni accrocher.

Chaque bouchée est douce, légère et réconfortante, parfaite pour bien commencer la journée sans lourdeur. C'est un petit-déjeuner protéiné qui rassasie durablement, tout en restant digeste et agréable, même tôt le matin.

Servis seuls, sur un toast croustillant ou accompagnés de légumes et de fromage, ces œufs brouillés s'adaptent à toutes les envies : du matin express au brunch plus généreux.

👉 Une recette minimaliste, mais terriblement efficace, pensée pour les matins pressés où l'on veut manger chaud, bon et fait maison... sans effort.

Oeufs brouillés moelleux à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 œufs
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe de crème ou de lait (optionnel, pour plus de douceur)

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Préparation : 3 min
- Cuisson : 8 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Cassez les œufs dans un bol. Ajoutez le sel, le poivre et, si vous le souhaitez, la crème ou le lait pour apporter encore plus de moelleux.
- Battez légèrement à la fourchette, juste assez pour mélanger les blancs et les jaunes sans incorporer trop d'air.
- Versez le mélange dans un petit moule, un ramequin ou un plat compatible AirFryer, légèrement graissé si nécessaire pour éviter que les œufs n'attachent.
- Placez le récipient dans le panier de l'AirFryer, bien à plat, pour une cuisson uniforme.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 160°C
- Temps : 6 à 8 minutes
- À mi-cuisson, sortez brièvement le moule et mélangez doucement avec une spatule ou une fourchette afin d'obtenir une texture bien brouillée et homogène.

Tips

- Ajoutez du fromage râpé (emmental, cheddar ou feta) juste après le mélange à mi-cuisson pour un résultat encore plus gourmand.
- Parsemez d'herbes fraîches (ciboulette, persil) à la sortie pour une touche de fraîcheur.
- Servez sur un toast complet ou accompagné d'avocat pour un petit-déjeuner équilibré et rassasiant.

MUFFINS EXPRESS AU YAOURT À L'AIRFRYER

Moelleux, dorés et délicatement parfumés, ces muffins au yaourt sont la promesse d'un petit-déjeuner maison sans stress.



Ces muffins express au yaourt offrent une texture ultra moelleuse, légère et aérienne, grâce au yaourt qui apporte douceur et humidité à la pâte.

À la dégustation, ils sont tendres, jamais secs, légèrement sucrés et parfaitement équilibrés.

C'est la recette idéale pour :

- les matins pressés
- les petits-déjeuners faits maison
- ou les collations saines à emporter

**MOELLEUX,
SIMPLES &
MAISON**

L'AirFryer permet une cuisson rapide et homogène, sans préchauffage long ni surveillance, pour un résultat digne d'un four traditionnel... en beaucoup moins de temps.

Muffins express au yaourt à l'AirFyer



Ingrédients

- 1 yaourt nature
- 1 œuf
- 80 g de farine
- 1 c. à café de sucre
- ½ sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 4 muffins
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Versez le yaourt nature dans un saladier. Il servira de base pour apporter du moelleux à la pâte.
- Ajoutez l'œuf, puis mélangez soigneusement à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Incorporez ensuite le sucre, puis la farine et la levure.
- Mélangez doucement pour éviter de trop travailler la pâte : cela garantit des muffins bien aérés et non compacts.
- La pâte doit être homogène, souple et légèrement épaisse.
- Répartissez-la dans des moules à muffins compatibles AirFryer, en les remplissant aux $\frac{3}{4}$, afin de laisser la place aux muffins de gonfler pendant la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps : 12 à 15 minutes
- Lancez la cuisson sans préchauffage.
- Les muffins doivent être légèrement dorés sur le dessus et bien gonflés.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.



Tips

- Ajoutez des pépites de chocolat, des fruits frais ou un peu de zeste de citron pour varier les saveurs.
- Pour une version encore plus gourmande, saupoudrez légèrement de sucre avant cuisson.
- Ces muffins se conservent 2 jours dans une boîte hermétique, parfaits pour l'organisation de la semaine.

BANANE RÔTIE GOURMANDE À L'AIRFRYER

Chaude, fondante et naturellement sucrée, cette banane rôtie transforme un fruit simple en véritable douceur réconfortante. Un petit-déjeuner ou une pause sucrée prête en quelques minutes, sans effort ni culpabilité.



La banane rôtie à l'AirFryer révèle tout son potentiel : sa chair devient ultra fondante, presque crémeuse, et son sucre naturel se concentre délicatement à la cuisson.

Le résultat est doux, parfumé, légèrement caramélisé en surface, sans aucun ajout superflu.

C'est la recette parfaite pour :

- un petit-déjeuner léger
- une envie sucrée rapide
- ou un dessert sain après le repas

SAIN
&
FONDANT

Grâce à l'AirFryer, la cuisson est rapide, homogène et sans surveillance. En quelques minutes seulement, vous obtenez une douceur chaude et apaisante, idéale pour commencer la journée ou s'offrir un moment cocooning.

Banane rôtie à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 banane bien mûre
- Cannelle (optionnel)

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Temps total : 9 minutes
- Niveau : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par choisir une banane bien mûre : plus elle l'est, plus elle sera naturellement sucrée et fondante après cuisson.
- Épluchez-la puis coupez-la dans le sens de la longueur, afin d'exposer la chair et permettre une belle caramélisation.
- Disposez les deux moitiés dans le panier de l'AirFryer, côté chair vers le haut.
- Si vous aimez les saveurs chaudes et réconfortantes, saupoudrez légèrement de cannelle. Cette étape est facultative, mais elle apporte un parfum subtil très agréable à la dégustation.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 6 à 8 minutes
- Lancez la cuisson et laissez la magie opérer.

La banane doit devenir bien tendre, légèrement dorée sur le dessus et délicatement caramélisée sur les bords.

Tips



- Ajoutez un filet de miel, de sirop d'érable ou une cuillère de beurre de cacahuète juste après cuisson pour une version encore plus gourmande.
- Servez-la avec un yaourt nature, du fromage blanc ou un peu de granola pour un petit-déjeuner complet.
- Peut aussi accompagner des pancakes ou des muffins maison.

BRIOCHE DORÉE MAISON AU SUCRE

Dorée, parfumée et irrésistiblement moelleuse, cette brioche maison transforme le petit-déjeuner en véritable moment de douceur.



**DOUX,
MOELLEUX &
RÉCONFORTANT**

Cette brioche dorée au sucre offre un contraste parfait : une croûte légèrement croustillante, délicatement sucrée, et un cœur ultra moelleux et fondant.

Chaque bouchée est douce, aérienne et réconfortante, sans lourdeur.

Grâce à l'AirFryer, la cuisson est rapide et homogène, idéale quand on veut du fait maison sans passer des heures en cuisine.

C'est la recette parfaite pour :

- un petit-déjeuner cocooning
- un brunch du week-end
- ou une pause gourmande avec un café ou un thé

Une brioche simple, authentique, qui donne l'impression d'un luxe quotidien... sans complexité.

Brioche dorée maison au sucre à l'AirFryer



Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère sèche
- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 120 ml de lait tiède
- 40 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- Sucre pour la dorure (sucre blanc ou sucre vanillé)

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Temps total : 9 minutes
- Niveau : Très facile

Préparation

- Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Cette étape permet de bien répartir la levure pour une pousse régulière.
- Ajoutez ensuite l'œuf, le lait tiède (pas chaud, pour ne pas tuer la levure) et le beurre fondu. Mélangez d'abord à la cuillère, puis avec les mains jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Pétrissez la pâte pendant environ 5 minutes : elle doit devenir lisse, légèrement élastique et ne plus coller excessivement. Ce pétrissage est essentiel pour obtenir une brioche bien aérée.
- Couvrez le bol avec un torchon propre et laissez reposer la pâte 30 minutes dans un endroit tiède. Elle doit visiblement gonfler et presque doubler de volume.
- Dégazez ensuite délicatement la pâte avec la paume de la main pour chasser l'air, puis façonnez-la selon votre envie : une grosse brioche, ou plusieurs petites boules.
- Disposez-les dans des moules compatibles AirFryer ou directement dans le panier, en laissant un peu d'espace entre chaque pièce.
- Saupoudrez légèrement de sucre sur le dessus pour créer une belle dorure gourmande à la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps : 10 à 12 minutes

Surveillez la fin de cuisson : la brioche doit être bien dorée, gonflée et sentir délicieusement bon.

Si elle colore trop vite, baissez légèrement la température les dernières minutes.

Tips

- Ajoutez un filet de miel, de sirop d'érable ou une cuillère de beurre de cacahuète juste après cuisson pour une version encore plus gourmande.
- Servez-la avec un yaourt nature, du fromage blanc ou un peu de granola pour un petit-déjeuner complet.
- Peut aussi accompagner des pancakes ou des muffins maison.

OEUF COCOTTE EXPRESS À L'AIRFRYER

Crèmeux, fondant et délicatement parfumé, cet œuf cocotte transforme un matin ordinaire en moment chic et réconfortant.



**CRÉMEUX,
CHIC &
RASSASIAN**

L'œuf cocotte est l'incarnation parfaite du luxe simple : un blanc juste pris, un jaune coulant ou légèrement crémeux, enveloppé d'une crème douce et réconfortante.

À l'AirFryer, la cuisson est précise et régulière, sans bain-marie, sans stress et sans risque de surcuisson.

Cette recette est idéale :

- pour un petit-déjeuner protéiné
- un brunch raffiné
- ou un repas rapide mais nourrissant

En quelques minutes, vous obtenez un plat chaud, fondant et élégant, parfait à déguster avec du pain grillé croustillant.

Brioche dorée maison au sucre à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 œuf frais
- 1 c. à soupe de crème (entière de préférence pour plus d'onctuosité)
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Temps total : 12 minutes
- Niveau : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par choisir un ramequin compatible AirFryer. Versez la crème au fond : elle va protéger l'œuf de la chaleur directe et apporter toute l'onctuosité au plat.
- Cassez délicatement l'œuf par-dessus la crème, en prenant soin de ne pas percer le jaune pour qu'il reste bien coulant après cuisson.
- Assaisonnez légèrement avec du sel et du poivre. Inutile de trop saler : la douceur de la crème doit rester au premier plan.
- Placez le ramequin dans le panier de l'AirFryer, bien à plat, pour une cuisson uniforme.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 160°C
- Temps : 8 à 10 minutes

- ➔ 8 minutes : jaune bien coulant
- ➔ 9–10 minutes : jaune plus crémeux

Surveillez selon votre préférence : chaque AirFryer peut légèrement varier.



Tips

- Ajoutez du fromage râpé, du parmesan ou du chèvre frais pour une version encore plus gourmande.
- Quelques herbes fraîches (ciboulette, persil) subliment le goût.
- Parfait servi avec pain grillé, mouillettes ou toast complet.
- Peut aussi devenir un mini repas du soir, léger et rassasiant.

PANCAKES EXPRESS À L'AIRFRYER

Moelleux, dorés et délicatement gonflés, ces pancakes transforment un matin ordinaire en vrai moment de plaisir.



Ces pancakes à l'AirFryer sont la solution idéale pour un petit-déjeuner gourmand sans effort.

Grâce à une cuisson douce et homogène, ils deviennent aérés à l'intérieur, légèrement dorés à l'extérieur, avec une texture ultra moelleuse qui fond en bouche.

Parfaits :

- pour un matin pressé
- un brunch du week-end
- ou un petit-déjeuner familial sans stress

L'AirFryer permet une cuisson régulière, sans surveillance, tout en conservant un résultat digne d'une cuisson traditionnelle... mais en beaucoup plus simple.

**RAPIDE &
GOURMAND**

Pancakes express à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 80 g de farine
- 10 cl de lait
- ½ sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 4 pancakes
- Temps total : 17 minutes
- Niveau : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, cassez l'œuf puis fouettez-le légèrement pour détendre la texture.
- Ajoutez ensuite le lait, ce qui permettra d'obtenir une pâte souple et homogène.
- Incorporez progressivement la farine et la levure en mélangeant soigneusement afin d'éviter les grumeaux.
- Vous devez obtenir une pâte lisse, légèrement épaisse mais facile à verser : c'est la clé pour des pancakes bien gonflés et moelleux.
- Versez la préparation dans de petits moules adaptés à l'AirFryer, en les remplissant aux deux tiers pour laisser la pâte lever correctement pendant la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➔ Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.
- ➔ Inutile de retourner les pancakes, la cuisson est uniforme.

Tips



- Ajoutez quelques pépites de chocolat, des myrtilles ou des dés de pomme directement dans la pâte.
- Servez avec sirop d'érable, miel, fruits frais ou yaourt.
- Préparez-les la veille et réchauffez-les 2 minutes à l'AirFryer pour un gain de temps maximal.
- Parfaits aussi pour un goûter maison express.

POMMES CHAUDES À LA CANNELLE À L'AIRFRYER

Un parfum de cannelle qui embaume la cuisine, des pommes fondantes et dorées... Un petit-déjeuner doux et réconfortant, comme un dessert chaud prêt en quelques minutes.



Ces pommes chaudes à la cannelle sont la preuve qu'un petit-déjeuner simple peut être incroyablement réconfortant.

Grâce à la cuisson à l'AirFryer, les pommes deviennent fondantes à cœur, légèrement caramélisées sur les bords, tout en révélant leur sucre naturel, sans ajout excessif.

C'est la recette idéale :

- quand vous voulez quelque chose de chaud et sucré
- pour un matin d'hiver
- ou pour une envie de douceur sans culpabilité

**DOUX, CHAUD &
RÉCONFORTANT**

Rapide, légère et parfumée, elle se transforme facilement en dessert express ou en base gourmande à personnaliser.

Pommes chaudes à la cannelle à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 pommes
- Cannelle en poudre

Recette Air Fryer

- 1 à 2 personnes
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par laver et éplucher les pommes si vous le souhaitez (la peau peut être conservée pour plus de texture).
- Coupez-les ensuite en morceaux réguliers ou en quartiers afin d'assurer une cuisson homogène.
- Déposez les morceaux de pommes dans un bol, puis saupoudrez-les généreusement de cannelle.
- Mélangez délicatement pour bien enrober chaque morceau : la cannelle va parfumer les fruits dès le début de la cuisson et sublimer leur douceur naturelle.
- Disposez les pommes dans le panier de l'AirFryer en une seule couche, sans trop les superposer, pour obtenir une cuisson fondante et légèrement dorée.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➔ Remuez ou secouez le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
- ➔ Les pommes doivent être tendres et légèrement caramélisées sur les bords.

Tips

- Ajoutez des raisins secs, des noix ou des amandes effilées pour plus de texture.
- Un filet de miel ou de sirop d'érable intensifie la gourmandise.
- Délicieux avec du yaourt nature, du fromage blanc ou une cuillère de beurre de cacahuète.
- Peut aussi servir de dessert express après un repas léger.

RECETTES DE DÉJEUNERS



**AIRFRYER
EXPRESS**

POULET CROUSTILLANT EXPRESS À L'AIRFRYER

Un poulet doré et croustillant à l'extérieur, incroyablement juteux à l'intérieur. Le genre de déjeuner rapide qui cale vraiment, sans friture, sans attente et sans compromis sur le goût.



**RAPIDE,
CROUSTILLANT
& RASSASIAN**

Ce poulet croustillant express est la solution parfaite pour un déjeuner efficace et savoureux, même quand le temps est compté.

Grâce à l'AirFryer, les morceaux de poulet cuisent rapidement tout en développant une belle croûte dorée, sans baigner dans l'huile.

À la dégustation, on obtient :

- une texture croustillante à l'extérieur
- une chair tendre et juteuse à cœur
- un goût simple mais parfaitement équilibré grâce aux épices

C'est une recette ultra polyvalente : à déguster telle quelle, dans une salade, un wrap, un bowl ou accompagnée de légumes rôtis.

Un déjeuner protéiné, sain et rassasiant, idéal après une matinée bien remplie.

Saumon citron doré à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par découper les filets de poulet en morceaux de taille moyenne.
- Des morceaux réguliers permettent une cuisson homogène et évitent que certains ne sèchent pendant que d'autres restent crus.
- Déposez ensuite le poulet dans un bol et ajoutez l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.
- Mélangez soigneusement avec les mains ou une cuillère afin que chaque morceau soit parfaitement enrobé : cette étape est essentielle pour obtenir une belle coloration et un goût bien réparti.
- Une fois le poulet assaisonné, laissez-le reposer 1 à 2 minutes pendant que l'AirFryer préchauffe. Cela aide les saveurs à mieux s'imprégner.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes

➔ Disposez les morceaux de poulet dans le panier sans les superposer.

➔ Secouez le panier ou retournez les morceaux à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

➔ Le poulet est prêt lorsqu'il est bien doré à l'extérieur et encore juteux à l'intérieur.

Tips

- Ajoutez une pincée d'ail en poudre, d'oignon séché ou de curry pour varier les saveurs.
- Délicieux avec une sauce yaourt-citron, une sauce barbecue légère ou une sauce moutarde-miel.
- Idéal pour le meal prep : se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.
- Peut être servi chaud ou froid, notamment dans une salade.

SAUMON CITRON DORÉ À L'AIRFRYER

Un pavé de saumon délicatement doré, une chair fondante qui se détache à la fourchette, et une touche de citron qui réveille les papilles.



**SAIN,
FONDANT &
ÉQUILIBRÉ**

Ce saumon citronné à l'AirFryer est la preuve qu'un repas rapide peut aussi être raffiné et nutritif.

Grâce à la cuisson à l'air chaud, le poisson cuit de façon uniforme : l'extérieur est légèrement doré tandis que l'intérieur reste tendre, juteux et fondant.

Le citron apporte une note fraîche et acidulée qui équilibre parfaitement la richesse naturelle du saumon, sans masquer son goût.

C'est le plat idéal pour un déjeuner léger mais rassasiant, que vous soyez en télétravail, en pause rapide ou à la recherche d'un repas sain sans prise de tête.

Associé à du riz, des légumes ou une salade, ce saumon devient un repas complet, équilibré et prêt en moins de 15 minutes.

Saumon citron doré à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- Le jus d'½ citron
- Sel
- Poivre
- 1 filet d'huile d'olive (optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par déposer les pavés de saumon dans un bol ou directement sur une assiette.
- Arrosez-les du jus de citron en veillant à bien répartir le liquide sur toute la surface : cela permet non seulement d'apporter du goût, mais aussi de préserver le moelleux du poisson pendant la cuisson.
- Assaisonnez ensuite avec une pincée de sel et de poivre.
- Si vous le souhaitez, ajoutez un léger filet d'huile d'olive pour accentuer la dorure et apporter une texture encore plus fondante.
- Laissez reposer le saumon 1 à 2 minutes pendant que l'AirFryer préchauffe : ce court repos permet aux saveurs de mieux s'imprégner.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

➔ Disposez les pavés de saumon dans le panier, côté peau vers le bas si elle est présente.

➔ Ne surchargez pas le panier pour garantir une cuisson uniforme.

➔ Le saumon est prêt lorsque la chair est opaque, fondante et se détache facilement à la fourchette

Tips

- Ajoutez des rondelles de courgette, des haricots verts ou des tomates cerises dans le panier pour un repas tout-en-un.
- Parfait avec du riz blanc, du riz complet ou une salade fraîche.
- Rehaussez le goût avec des herbes fraîches (aneth, ciboulette, persil).
- Pour une version encore plus gourmande, ajoutez une cuillère de yaourt citronné en sauce.

CROQUE- MONSIEUR À L'AIRFRYER

Du pain doré et croustillant, un fromage fondant qui s'étire, du jambon chaud et savoureux...

Ce croque-monsieur express transforme un déjeuner pressé en véritable moment de réconfort.



Le croque-monsieur est un grand classique... mais rarement aussi simple et rapide.

Grâce à l'AirFryer, il devient parfaitement croustillant à l'extérieur, tout en conservant un cœur fondant et généreux de fromage et de jambon, sans poêle, sans four et sans surveillance.

La chaleur circulante permet une dorure homogène du pain, tandis que le fromage fond doucement pour créer une texture ultra gourmande.

C'est le déjeuner idéal quand le temps manque, quand le frigo est presque vide ou quand on a simplement envie d'un plat chaud, rassasiant et économique.

Servi avec une salade ou quelques crudités, ce croque-monsieur devient un repas complet, rapide et efficace, prêt en moins de 10 minutes.

**CROUSTILLANT
,FONDANT &
EXPRESS**

Croque-monsieur rapide à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 tranches de pain de mie
- 1 tranche de jambon
- Fromage râpé ou fromage en tranches (emmental, comté, mozzarella...)
- Un peu de beurre (optionnel)

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Temps total : 11 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par déposer une tranche de pain de mie sur votre plan de travail.
- Ajoutez la tranche de jambon en la pliant légèrement si nécessaire pour qu'elle ne dépasse pas du pain, puis recouvrez généreusement de fromage. Le fromage est essentiel : c'est lui qui apporte le fondant et le côté réconfortant du croque-monsieur.
- Refermez avec la seconde tranche de pain en appuyant légèrement pour bien maintenir la garniture à l'intérieur.
- Pour une dorure parfaite et un croustillant irrésistible, beurrez très légèrement l'extérieur des tranches. Cette étape est optionnelle, mais elle apporte une texture encore plus gourmande.
- Votre croque est prêt à passer à la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 7 à 8 minutes
- ➔ Placez le croque-monsieur dans le panier de l'AirFryer, sans le superposer.
- ➔ Retournez-le à mi-cuisson pour obtenir une dorure uniforme des deux côtés.
- ➔ Le croque est prêt lorsque le pain est bien doré et que le fromage est complètement fondu à l'intérieur.

Tips

- Ajoutez une fine couche de moutarde à l'intérieur pour plus de caractère.
- Délicieux avec du pain légèrement rassis, encore plus croustillant après cuisson.
- Variez les fromages selon vos envies (fromage à raclette, cheddar...).
- Servez avec une salade verte pour équilibrer le repas.

BÂTONNETS D'AUBERGINE CROUSTILLANTS AU PARMESAN

Une alternative légère et dorée aux frites classiques, avec un cœur fondant et une panure au parmesan irrésistible.



**SIMPLE,
SAIN,
& SANS
CULPABILITÉ**

Envie d'un apéritif croustillant, fondant à l'intérieur et ultra simple à préparer ? Ces bâtonnets d'aubergine façon finger food sont une véritable pépite ! Enrobés d'un mélange croustillant au parmesan et dorés à la perfection dans l'AirFryer, ils sont à la fois gourmands et sains.

Parfaits en accompagnement, en apéritif ou même en snack végétarien, ces bâtonnets se marient à merveille avec une sauce yaourt-menthe, une mayo épicée ou un simple ketchup maison.

Leur secret ? Une chapelure croustillante (panko ou même Cornflakes écrasés), un peu d'ail, du parmesan... et surtout aucune friture, pour un résultat léger mais ultra savoureux.

Astuce : Varie les plaisirs en ajoutant des épices comme du paprika fumé, du curry ou des herbes de Provence au mélange croustillant.

💡 Prêts en moins de 15 minutes, ils plairont autant aux enfants qu'aux grands gourmands !

SAUCISSES DORÉES & LÉGUMES RÔTIS À L'AIRFRYER

Des saucisses bien dorées,
juteuses à cœur,
accompagnées de légumes
rôtis fondants et légèrement
caramélisés.



Quand on veut un vrai repas, nourrissant et savoureux, sans passer une heure en cuisine, cette recette est une valeur sûre.

Grâce à l'AirFryer, les saucisses cuisent uniformément : elles deviennent dorées et croustillantes à l'extérieur, tout en restant tendres et juteuses à l'intérieur. Les légumes, eux, rôtissent doucement, développant une saveur intense et légèrement sucrée, sans être secs.

C'est le genre de plat qui fait plaisir à tout le monde :

- 👉 peu d'ingrédients,
- 👉 aucune surveillance,
- 👉 un minimum de vaisselle,
- 👉 et un résultat digne d'un plat fait maison traditionnel.

**SIMPLE
& COMPLET**

Parfait pour un déjeuner familial, un repas rapide après le travail ou même pour préparer plusieurs portions à l'avance, ce plat coche toutes les cases : équilibré, économique et ultra efficace.

Saucisses dorées & légumes rôtis à l'AirFryer



Ingrédients

- 4 saucisses (volaille, porc ou végétales selon vos préférences)
- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par laver le poivron et la courgette, puis coupez-les en morceaux de taille moyenne. L'objectif est d'obtenir des morceaux assez gros pour qu'ils rôtissent sans brûler, tout en restant bien fondants à l'intérieur.
- Placez les légumes dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre, puis mélangez soigneusement avec les mains ou une cuillère. Cette étape permet de bien enrober chaque morceau, garantissant une cuisson homogène et savoureuse.
- Disposez ensuite les légumes dans le panier de l'AirFryer, puis ajoutez les saucisses par-dessus ou à côté. Veillez à ne pas trop entasser les aliments afin que l'air chaud puisse bien circuler et assurer une belle dorure.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes

➡ Lancez la cuisson et secouez le panier à mi-cuisson pour retourner les légumes et les saucisses.

➡ Cette étape est essentielle pour obtenir une coloration uniforme et éviter que certains morceaux ne cuisent plus que d'autres.

➡ Les saucisses sont prêtes lorsqu'elles sont bien dorées, et les légumes lorsqu'ils sont tendres et légèrement caramélisés.

Tips

- Ajoutez des herbes de Provence, du paprika ou du curry pour varier les saveurs.
- Délicieux accompagné d'une sauce moutarde, d'un ketchup maison ou d'une sauce yaourt-citron.
- Peut être servi avec du riz, des pommes de terre vapeur ou une salade pour un repas encore plus complet.
- Idéal pour le batch cooking : se conserve très bien 2 jours au réfrigérateur.

POMMES DE TERRE RÔTIES CROUSTILLANTES À L'AIRFRYER

Dorées, croustillantes et terriblement réconfortantes, ces pommes de terre rôties sont l'accompagnement parfait... ou même un plat à elles seules quand l'envie de simplicité se fait sentir.



**CROUSTILLANT
, FONDANT &
IRRÉSISTIBLE**

Grâce à l'AirFryer, ces pommes de terre atteignent l'équilibre parfait : une croûte dorée et croustillante à l'extérieur, et un cœur fondant et moelleux à l'intérieur.

Elles sont légèrement parfumées, jamais grasses, et cuisent de manière homogène sans surveillance constante.

C'est la recette idéale quand vous voulez un résultat gourmand avec un minimum d'effort : en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, avec des œufs pour un repas express, ou même seules avec une bonne sauce maison.

Simple, économique et toujours efficace — exactement ce qu'on attend d'une recette AirFryer du quotidien.

Pommes de terre rôties croustillantes à l'AirFryer



Ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Paprika doux ou herbes (optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 20 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez soigneusement les pommes de terre pour retirer toute trace de terre.
- Vous pouvez les éplucher ou garder la peau pour plus de goût et de texture.
- Coupez-les en cubes ou en quartiers réguliers.
- ➡ Plus les morceaux sont de taille similaire, plus la cuisson sera homogène.
- Placez les pommes de terre dans un grand bol. et ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre et les épices choisies.
- Mélangez soigneusement avec les mains ou une cuillère afin que chaque morceau soit bien enrobé. : cette étape est essentielle pour obtenir une belle dorure et un croustillant uniforme.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps : 15 à 20 minutes
- ➡ Secouez le panier toutes les 5 à 7 minutes
- ➡ Surveillez la fin de cuisson selon la taille des morceaux
- ➡ Prolongez de 2-3 minutes si vous aimez très croustillant

Tips

- *Pour encore plus de croustillant, ne surchargez pas le panier*
- *Ajoutez une pincée d'ail en poudre ou de parmesan en fin de cuisson*
- *Délicieux avec une sauce yaourt, une mayonnaise maison ou une sauce moutarde*
- *Parfait en batch cooking : se réchauffe très bien à l'AirFryer*

100 Recettes à l'AirFryer

NUGGETS MAISON CROUSTILLANTS À L'AIRFRYER

Dorés, croustillants et ultra gourmands, ces nuggets maison font l'unanimité dès la première bouchée.

Une version faite maison, plus saine et tout aussi réconfortante que les nuggets classiques... sans friture et sans culpabilité.



Ces nuggets maison à l'AirFryer offrent exactement ce qu'on attend d'un nugget parfait : une panure croustillante et dorée, et un poulet tendre, juteux et savoureux à l'intérieur.

Contrairement aux versions industrielles, ici vous maîtrisez les ingrédients, les assaisonnements et la cuisson.

Grâce à l'AirFryer, la panure devient bien croustillante sans bain d'huile, tout en conservant une viande moelleuse. C'est la recette idéale pour un déjeuner rapide, un repas familial ou même un dîner improvisé accompagné de légumes ou de frites maison.

Un grand classique revisité, simple, efficace et toujours apprécié.

**CROUSTILLANT
SAIN &
MAISON**

Nuggets maison croustillant à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 œuf
- Chapelure
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Préparation : 8 min
- Cuisson : 14 min
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par couper les filets de poulet en morceaux de taille régulière.
- ☞ Cette étape est importante pour garantir une cuisson uniforme et éviter que certains nuggets soient trop secs.
- Dans un bol, battez l'œuf avec une pincée de sel et de poivre. L'œuf va servir de liant pour permettre à la chapelure d'adhérer parfaitement au poulet.
- Versez la chapelure dans une assiette creuse. Vous pouvez l'assaisonner légèrement (poivre, paprika, herbes) pour encore plus de goût.
- Trempez chaque morceau de poulet dans l'œuf battu, puis roulez-le immédiatement dans la chapelure. Appuyez légèrement pour que la panure adhère bien et forme une couche homogène.
- Déposez les nuggets panés sur une assiette en attendant la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 12 à 14 minutes
- ➔ Disposez les nuggets en une seule couche
 - ➔ Retournez-les à mi-cuisson pour une dorure parfaite
 - ➔ Prolongez de 1–2 minutes si vous aimez très croustillant

Tips

- Ajoutez du paprika, de l'ail en poudre ou du parmesan dans la chapelure
- Pour une version encore plus croustillante, vaporisez légèrement d'huile avant cuisson
- Délicieux avec sauce barbecue, mayonnaise ou sauce yaourt
- Se congèlent très bien après cuisson : parfait pour le batch cooking

STEAK HACHÉ JUTEUX À L'AIRFRYER

Un steak haché chaud, juteux et parfaitement doré, prêt en quelques minutes, sans poêle ni éclaboussures. La solution idéale quand vous voulez un déjeuner rapide, savoureux et sans prise de tête.



**RAPIDE,
JUTEUX &
EFFICACE**

Le steak haché à l'AirFryer est l'un des meilleurs exemples de cuisine express intelligente.

En quelques minutes seulement, la viande est saisie à l'extérieur, légèrement dorée, tout en restant tendre et juteuse à cœur. Pas besoin de surveiller, pas d'odeur persistante, pas de vaisselle interminable.

Grâce à la cuisson à l'air chaud, le steak garde tout son moelleux sans sécher, même lorsque vous le cuisez bien cuit. C'est la recette parfaite pour les journées chargées, les déjeuners rapides ou les soirs où l'on veut manger chaud et bon sans effort.

À déguster tel quel, accompagné de légumes, ou glissé dans un burger maison ultra gourmand.

Steak haché juteux à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 steaks hachés
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 1-2 personnes
- Préparation : 2 min
- Cuisson : 10 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Sortez les steaks du réfrigérateur quelques minutes avant la cuisson.
- ☞ Cela permet une cuisson plus homogène et évite un choc thermique.
- Assaisonnez les steaks des deux côtés avec du sel et du poivre.
-
- Restez simple : le goût de la viande est mis en valeur par une cuisson maîtrisée.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez légèrement huiler la surface des steaks ou le panier pour une dorure encore plus marquée (optionnel).
- Déposez les steaks dans le panier de l'AirFryer, sans les superposer, pour que l'air chaud circule correctement autour de la viande.
-

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 8 à 10 minutes
- ➔ 8 minutes : steak saignant / rosé
 - ➔ 9 minutes : cuisson à point
 - ➔ 10 minutes : bien cuit
 - ➔ Retournez à mi-cuisson si vous aimez une dorure uniforme

Tips

- Ajoutez une tranche de fromage (cheddar, emmental, mozzarella) 1 minute avant la fin pour un effet fondant irrésistible
- Parfait dans un burger maison avec pain toasté à l'AirFryer
- Accompagnez de pommes de terre rôties ou de légumes grillés
- Ajoutez une pincée d'herbes ou d'ail en poudre pour varier les saveurs

LÉGUMES SURGELÉS RÔTIS EXPRESS

Croustillants, parfumés et prêts en quelques minutes, ils transforment un simple sachet du congélateur en un vrai plat gourmand.



**RAPIDE,
MALIN &
ÉQUILIBRÉ**

Les légumes surgelés sont souvent sous-estimés... et pourtant, à l'AirFryer, ils deviennent une solution ultra pratique et délicieuse.

Grâce à la cuisson à air chaud, l'humidité s'évapore rapidement, permettant aux légumes de rôtir, de légèrement caraméliser et de développer leurs saveurs naturelles, sans devenir mous ou fades.

En quelques minutes seulement, vous obtenez des légumes tendres à cœur, avec une légère texture croustillante à l'extérieur. C'est la recette parfaite quand le temps manque, quand les courses ne sont pas faites ou quand vous voulez simplement manger équilibré sans effort.

Un accompagnement express, mais aussi une excellente base pour un bowl, une omelette ou un repas complet.

Légumes surgelés rôtis express à l'AirFryer



Ingrédients

- 400 g de légumes surgelés (mélange ou légumes au choix)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Préparation : 3 min
- Cuisson : 15 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Versez les légumes surgelés directement dans un grand bol, sans les décongeler.
- ☞ Les utiliser encore surgelés permet d'éviter qu'ils rendent trop d'eau avant la cuisson.
- Ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Mélangez soigneusement pour bien enrober chaque morceau : c'est ce qui permettra aux légumes de rôtir et non de cuire à la vapeur.
- Répartissez les légumes dans le panier de l'AirFryer, en une couche aussi uniforme que possible, sans trop les entasser.
- ☞ Une bonne circulation de l'air est essentielle pour obtenir une belle texture rôtie.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 12 à 15 minutes
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une cuisson homogène et une belle dorure sur l'ensemble des légumes

Tips

- Ajoutez du fromage râpé juste après cuisson pour un effet légèrement gratiné
- Relevez le goût avec paprika, ail en poudre ou herbes de Provence
- Parfait en accompagnement de viande, poisson ou œufs
- Peut aussi servir de base pour un bowl ou une poêlée express

WRAP CHAUD AU POULET ET FROMAGE

Quand il reste un peu de poulet et que le temps presse, ce wrap chaud devient une évidence. Croustillant à l'extérieur, fondant à cœur, il transforme de simples restes en un déjeuner ultra gourmand prêt en quelques minutes.



**RAPIDE,
FONDANT &
MALIN**

Ce wrap chaud au poulet et fromage est la recette parfaite pour manger vite, bien et sans gaspillage.

Grâce à l'AirFryer, la tortilla devient légèrement dorée et croustillante, tandis que l'intérieur reste moelleux, généreux et ultra fondant, avec le fromage qui s'étire à chaque bouchée.

C'est le déjeuner idéal quand vous n'avez pas envie de cuisiner, mais que vous refusez de manger fade ou industriel. Facile à préparer, facile à transporter, il se déguste aussi bien à la maison qu'au bureau.

Un vrai repas express, rassasiant et réconfortant, qui prouve qu'avec peu d'ingrédients, on peut se régaler.

Wrap chaud au poulet & fromage à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 tortilla (blé ou maïs)
- Restes de poulet cuits (effilochés ou coupés en petits morceaux)
- Fromage râpé (emmental, mozzarella, cheddar...)

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Préparation : 3 min
- Cuisson : 7 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez la tortilla bien à plat sur votre plan de travail.
- ☞ Cela permet de répartir la garniture de façon homogène et d'éviter qu'elle ne s'échappe à la cuisson.
- Disposez les morceaux de poulet sur une moitié de la tortilla. Veillez à ne pas trop charger : le wrap doit pouvoir se fermer facilement.
- Parsemez généreusement de fromage râpé.
- ☞ Le fromage va fondre pendant la cuisson et servir de "liant" pour maintenir le wrap bien fermé.
- Repliez la tortilla fermement en wrap ou en demi-lune, en serrant légèrement pour bien enfermer la garniture.
- Si besoin, maintenez-la avec un petit morceau de papier cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 6 à 7 minutes
- ➡ Retournez le wrap à mi-cuisson pour une dorure uniforme et un croustillant parfait



Tips

- Ajoutez une sauce yaourt, moutarde douce ou barbecue avant de servir
- Variez les plaisirs avec oignons, tomates, maïs ou poivrons
- Peut se préparer à l'avance et se réchauffer rapidement
- Parfait avec une salade verte pour un repas équilibré

POISSON PANÉ DORÉ À L'AIRFRYER

Envie d'un déjeuner rapide, croustillant et léger, sans friture ni odeur d'huile ?

Ce poisson pané doré à l'AirFryer est la solution idéale pour se régaler en toute simplicité, même les jours pressés.



Ce poisson pané à l'AirFryer offre le meilleur des deux mondes : une panure bien dorée et croustillante à l'extérieur, et une chair tendre, moelleuse et parfaitement cuite à l'intérieur.

Grâce à la cuisson à l'air chaud, inutile d'ajouter de l'huile ou de surveiller constamment : le résultat est net, homogène et toujours réussi.

C'est une alternative idéale aux plats préparés industriels, plus saine, plus digeste et tout aussi gourmande. Parfait pour un déjeuner express, il se marie aussi bien avec des frites AirFryer, une salade croquante ou quelques légumes rôtis.

Un plat simple, rassurant et efficace, qui plaît autant aux adultes qu'aux enfants.

**CROUSTILLANT
LÉGER &
EXPRESS**

Poisson pané doré à l'AirFryer



Ingrédients

- Filets de poisson panés (frais ou surgelés)
- Citron (option)

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Préparation : 1 min
- Cuisson : 12 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Sortez les filets de poisson panés du congélateur si nécessaire.
- ☞ Aucun besoin de décongélation préalable : l'AirFryer s'en charge parfaitement.
- Disposez les filets dans le panier de l'AirFryer en une seule couche.
 - Veillez à ne pas les superposer afin d'obtenir une panure bien croustillante et uniforme.
 - Refermez le panier et lancez la cuisson.
- ☞ Pendant ce temps, vous pouvez préparer un accompagnement ou une sauce légère.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➡ Retournez les filets à mi-cuisson pour une dorure parfaite des deux côtés

Tips

- *Servez avec un filet de citron pour une touche de fraîcheur*
- *Accompagnez d'une sauce yaourt-citron ou tartare maison*
- *Ajoutez des frites ou des légumes AirFryer pour un repas complet*
- *Idéal pour les enfants : croustillant sans être gras*

QUICHE SANS PÂTE EXPRESS À L'AIRFRYER

Envie d'un déjeuner fait maison, nourrissant et ultra simple, sans sortir le rouleau à pâtisserie ? Cette quiche sans pâte est la solution parfaite : fondante, savoureuse et prête en quelques minutes, même les jours les plus chargés.



Cette quiche sans pâte à l'AirFryer est un véritable allié du quotidien.

Elle offre une texture fondante et moelleuse, légèrement gratinée sur le dessus, avec un cœur généreux et parfumé. Sans pâte, elle est plus légère, plus rapide à préparer et surtout beaucoup plus digeste, tout en restant rassasiante.

Parfaite pour un déjeuner express, un repas à emporter ou même un dîner léger, elle se déguste aussi bien chaude que froide.

L'AirFryer permet une cuisson homogène, sans surveillance, avec une prise parfaite des œufs et une belle tenue à la découpe.

Une recette idéale pour manger maison, malin et économique, sans sacrifier le plaisir.

**RAPIDE,
ÉCONOMIQUE &
RÉCONFORTANT**

Quiche sans pâte express à l'AirFryer



Ingrédients

- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 80 g de lardons (ou légumes au choix)
- 60 g de fromage râpé
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 min
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un grand bol, cassez les œufs puis battez-les légèrement à la fourchette.
-
- ☞ L'objectif est d'obtenir un mélange homogène sans trop incorporer d'air.
- Ajoutez la crème fraîche, puis assaisonnez avec le sel et le poivre.
- Mélangez doucement jusqu'à obtenir une base lisse et onctueuse.
- Incorporez ensuite les lardons et le fromage râpé.
- ☞ Répartissez bien la garniture pour que chaque part soit généreuse et équilibrée.
- Versez la préparation dans un moule compatible AirFryer légèrement huilé si nécessaire.
-
- Tapotez légèrement le moule pour égaliser la surface.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 15 à 18 minutes
- ➔ La quiche est prête lorsque le dessus est légèrement doré et que le centre est bien pris

Tips

- Remplacez les lardons par des légumes (courgettes, poivrons, épinards) pour une version végétarienne
- Ajoutez une pincée de muscade ou d'herbes de Provence pour relever le goût
- Délicieuse avec une salade verte pour un repas équilibré
- Se conserve très bien 2 jours au réfrigérateur, parfaite pour le meal prep

BOULETTES DE VIANDE JUTEUSES À L'AIRFRYER

Envie d'un déjeuner fait maison, nourrissant et ultra simple, sans sortir le rouleau à pâtisserie ? Cette quiche sans pâte est la solution parfaite : fondante, savoureuse et prête en quelques minutes, même les jours les plus chargés.



Ces boulettes de viande à l'AirFryer offrent exactement ce que l'on attend d'un bon plat maison : une belle croûte dorée, un intérieur moelleux et savoureux, et une cuisson parfaitement maîtrisée sans surveillance.

Grâce à l'AirFryer, la chaleur circule uniformément autour des boulettes, ce qui leur permet de cuire sans dessécher, tout en conservant leur jus et leur tendreté.

C'est la recette idéale pour un déjeuner rapide et rassasiant, que l'on peut servir avec des pâtes, du riz, une salade fraîche ou des légumes rôtis.

Elle fonctionne aussi parfaitement en batch cooking, pour avoir toujours un repas prêt à l'avance, fait maison et économique.

**JUTEUX
MAISON &
SANS STRESS**

Boulette de viande juteuse à l'AirFryer



Ingrédients

- 300 g de viande hachée (bœuf, porc ou mélange)
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de chapelure
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 22 min
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, déposez la viande hachée.
- ☞ Utilisez une viande pas trop maigre pour garantir des boulettes bien juteuses.
- Ajoutez l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre.
- L'œuf va lier la préparation tandis que la chapelure apportera du moelleux.
- Mélangez délicatement à la main ou à la cuillère jusqu'à obtenir une préparation homogène, sans trop travailler la viande pour éviter qu'elle ne devienne compacte.
- Prélevez un peu de préparation et formez des boulettes de taille égale.
- ☞ Cette étape est essentielle pour assurer une cuisson uniforme dans l'AirFryer.
- Disposez les boulettes dans le panier, en les espaçant légèrement.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 12 à 14 minutes
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une dorure homogène sur toutes les faces

Tips

- Ajoutez ail, oignon, herbes fraîches ou épices (paprika, cumin, origan) pour varier les saveurs
- Délicieuses avec une sauce tomate, une sauce yaourt ou une sauce barbecue
- Parfaites pour le batch cooking : se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur
- Se congèlent très bien après cuisson

BROCOLIS CROUSTILLANTS À L'AIRFRYER

Le brocoli... comme vous ne l'avez probablement jamais aimé.

Croustillant, parfumé et savoureux, il se transforme ici en un accompagnement gourmand qui fait oublier tous les mauvais souvenirs de légumes trop cuits.



Grâce à l'AirFryer, le brocoli change complètement de texture et de saveur. Les fleurettes deviennent légèrement croustillantes sur les bords, tout en restant tendres à l'intérieur, avec un goût délicatement grillé et jamais fade.

La cuisson à haute température permet d'évaporer l'excès d'humidité, ce qui évite l'effet mou souvent associé au brocoli classique.

C'est l'accompagnement idéal pour un déjeuner léger, un repas équilibré ou pour compléter une viande, un poisson ou des boulettes.

Rapide, sain et prêt en quelques minutes, ce brocoli croustillant est la preuve qu'un légume peut être simple, gourmand et ultra satisfaisant.

**CROUSTILLANT
SAIN &
ADDICTIF**

Brocolis croustillants à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 tête de brocoli
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 15 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez le brocoli puis découpez-le en fleurettes de taille moyenne.
- ☞ Des morceaux trop gros cuiront moins bien, trop petits risquent de brûler.
- Placez les fleurettes dans un saladier puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Mélangez soigneusement afin que chaque fleurette soit bien enrobée.
- ☞ Cette étape est essentielle pour obtenir une belle dorure et un croustillant homogène.
- Disposez le brocoli dans le panier de l'AirFryer en une seule couche, sans trop le tasser.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme et un croustillant parfait

Tips



- Ajoutez du parmesan râpé juste après cuisson pour un effet fondant et ultra gourmand
- Délicieux avec une sauce yaourt, citron ou une touche d'ail
- Peut être relevé avec paprika, curry ou piment doux
- Excellent en topping sur une salade ou dans un bowl

TENDERS DE POULET CROUSTILLANTS À L'AIRFRYER

Impossible de résister à ces tenders dorés et croustillants, tout juste sortis de l'AirFryer. Un extérieur ultra croustillant, un intérieur tendre et juteux... le tout sans friture et prêt en quelques minutes.



Ces tenders de poulet maison sont la preuve qu'on peut se faire plaisir sans culpabilité.

Grâce à l'AirFryer, la panure devient parfaitement dorée et croustillante, tandis que le poulet reste moelleux et juteux à cœur, sans excès de gras ni odeur de friture.

Idéals pour un déjeuner rapide, un dîner familial ou même un plateau télé, ils séduisent autant les enfants que les adultes.

Servis avec des frites à l'AirFryer, une salade croquante ou une sauce maison, ces tenders deviennent un vrai repas réconfortant et équilibré, prêt en un temps record.

**CROUSTILLANT,
GOURMAND &
MAISON**

Tenders de poulet croustillants à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 œuf
- Chapelure (classique ou panko)
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Découpez les filets de poulet en lanières régulières.
- ☞ Des morceaux de taille similaire garantissent une cuisson homogène et évitent que certains tenders soient secs.
- Battez l'œuf dans un bol avec une pincée de sel et de poivre.
- Trempez chaque lanière de poulet dans l'œuf battu afin qu'elle soit bien enrobée.
- ☞ Cette étape permet à la chapelure d'adhérer parfaitement.
- Roulez ensuite les morceaux dans la chapelure en appuyant légèrement pour former une panure bien uniforme.
- ☞ Plus la panure est bien répartie, plus le croustillant sera réussi.
- Disposez les tenders dans le panier de l'AirFryer, sans les superposer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 12 à 15 minutes
- ➡ Retournez les tenders à mi-cuisson
- ➡ Surveillez la fin pour obtenir une dorure bien croustillante

Tips

- Ajoutez paprika, curry ou épices cajun dans la chapelure pour varier les saveurs
- Pour encore plus de croustillant, vaporisez légèrement d'huile avant cuisson
- Délicieux avec des frites AirFryer, une salade verte ou une sauce yaourt-moutarde
- Convient parfaitement au batch cooking (se réchauffe très bien)

COURGETTES RÔTIES À L'AIRFRYER

Simple, légères et délicieusement dorées, ces courgettes rôties sont prêtes en quelques minutes. Une recette express qui sublime un légume du quotidien sans effort ni complication.



**SIMPLE
SAIN &
ÉQUILIBRÉ**

Ces courgettes rôties à l'AirFryer prouvent qu'un plat léger peut aussi être savoureux.

À la cuisson, elles deviennent tendres à cœur, légèrement dorées sur les bords, tout en conservant une texture agréable, ni molle ni fade.

L'AirFryer permet une cuisson rapide et uniforme, sans excès de matières grasses et sans surveillance.

C'est la recette idéale lorsque vous voulez manger équilibré, accompagner un plat principal ou composer un repas simple avec des œufs, du poisson ou une viande grillée.

Un indispensable du quotidien, fiable et toujours réussi.

Courgettes rôties à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 15 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez les courgettes puis coupez-les en rondelles régulières.
- ➡ Des morceaux de taille homogène assurent une cuisson uniforme et évitent que certaines rondelles ne sèchent.
- Placez les courgettes dans un saladier puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Mélangez soigneusement afin que chaque rondelle soit légèrement enrobée.
- ➡ L'huile permet une belle dorure tout en conservant le fondant des courgettes.
- Disposez les rondelles dans le panier de l'AirFryer, sans les superposer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une dorure homogène
- ➡ Ajustez le temps selon l'épaisseur des rondelles

Tips



- Ajoutez des herbes de Provence, du thym ou de l'origan avant cuisson
- Saupoudrez un peu de parmesan ou de fromage râpé juste après cuisson
- Délicieux avec des œufs, une viande grillée ou un poisson
- Peut servir de base pour une salade tiède express

BURGER MAISON RAPIDE À L'AIRFRYER

Un burger maison juteux, chaud et généreux, prêt en quelques minutes, sans fumée ni éclaboussures.

Le plaisir d'un vrai burger fait maison, simplement, même quand le temps manque.



**GOURMAND,
RAPIDE &
MAISON**

Grâce à l'AirFryer, le steak haché cuit de façon parfaitement maîtrisée : juteux à l'intérieur, légèrement doré à l'extérieur, sans surveillance ni odeur de cuisson.

Le pain est tiède, le fromage fondant, et le dressage avec salade croquante et tomates fraîches apporte équilibre, fraîcheur et texture.

Ce burger est idéal pour un déjeuner express ou un dîner improvisé, tout en restant personnalisable selon vos envies. Un grand classique revisité en version rapide, propre et efficace.

Burger maison rapide à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 steak haché
- 1 pain burger
- 1 tranche de fromage (optionnel)
- Quelques feuilles de salade
- 2 rondelles de tomate
- Sel, poivre

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Temps total : 13 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonnez le steak haché des deux côtés avec du sel et du poivre.

👉 Cette étape simple permet de relever la saveur de la viande sans la masquer.

- Déposez le steak dans le panier de l'AirFryer, sans le superposer à d'autres aliments, pour une cuisson homogène.
- Pendant la cuisson, préparez le pain burger en le coupant en deux et en disposant la salade lavée et les rondelles de tomate à portée de main.

👉 Le dressage se fera rapidement pour conserver la chaleur et le fondant.

- Si vous utilisez du fromage, ajoutez-le sur le steak 1 minute avant la fin de la cuisson pour qu'il fonde parfaitement.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 10 minutes

- ➡ 8 minutes pour un steak juteux
- ➡ 10 minutes pour une cuisson bien cuite
- ➡ Ajoutez le fromage sur le steak 1 minute avant la fin pour qu'il fonde parfaitement.



Tips

- *Faites chauffer le pain burger 1 minute à l'AirFryer juste avant le dressage*
- *Ajoutez une sauce maison (yaourt, moutarde, burger...) selon vos goûts*
- *Parfait accompagné de frites AirFryer ou d'une salade verte*
- *Se décline facilement en burger double ou végétarien*

RÖSTIS DE POMMES DE TERRE DORÉS À L'AIRFRYER

Dorés, croustillants et réconfortants, ces röstis maison transforment de simples pommes de terre en un vrai plaisir gourmand.

Une recette économique et ultra satisfaisante, parfaite quand on veut bien manger sans se compliquer la vie.



À l'AirFryer, les röstis atteignent l'équilibre parfait : une croûte bien dorée et croustillante, et un cœur fondant et moelleux.

Sans friture, sans éclaboussures, et sans surveillance constante, cette méthode permet d'obtenir un résultat digne d'un bistrot, directement à la maison.

Idéals pour un déjeuner rapide, un brunch improvisé ou un dîner léger, ces röstis se dégustent aussi bien seuls qu'accompagnés d'une salade fraîche, d'un œuf au plat ou d'une sauce onctueuse. Une recette simple, rassurante et toujours efficace.

**GOURMAND,
RAPIDE &
MAISON**

Röstis de pommes de terre dorés à l'AirFryer



Ingrédients

- 3 pommes de terre moyennes
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 min
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluchez les pommes de terre puis râpez-les finement.
- ☞ Une râpe moyenne permet d'obtenir une texture idéale, ni trop fine ni trop grossière.
- Placez les pommes de terre râpées dans un torchon propre ou une passoire, puis pressez-les fortement pour retirer un maximum d'eau.
- ☞ Cette étape est essentielle pour garantir des röstis bien croustillants et non détrempés.
- Déposez-les dans un saladier, ajoutez l'huile, le sel et le poivre, puis mélangez soigneusement.
- ☞ L'huile aide à la dorure et à la tenue des galettes.
- Formez des galettes plates avec vos mains, en les tassant légèrement pour qu'elles se tiennent bien à la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 200°C
 - Temps : 12 à 15 minutes
- ➡ Retournez les röstis à mi-cuisson
- ➡ Espacez-les légèrement pour une cuisson uniforme

Tips



- Ajoutez un peu d'oignon râpé pour plus de caractère
- Incorporez du fromage râpé pour une version encore plus gourmande
- Délicieux avec du saumon fumé, un œuf mollet ou une sauce yaourt
- Peut se préparer à l'avance et se réchauffer à l'AirFryer

CHAMPIGNONS FARCIS AU STEAK & FROMAGE À L'AIRFRYER

Fondants, gourmands et délicatement parfumés, ces champignons farcis sont la preuve qu'une recette simple peut être incroyablement savoureuse.



À la cuisson, les champignons deviennent tendres et juteux, tandis que la farce au steak haché et au fromage se transforme en un cœur moelleux, savoureux et parfaitement assaisonné.

L'AirFryer permet une cuisson homogène : la viande reste tendre, le fromage fond délicatement, sans dessécher les champignons.

Cette recette est idéale pour un déjeuner rapide mais rassasiant, sans avoir besoin de préparer un plat complexe.

Servis avec une salade verte ou quelques légumes rôtis, ces champignons farcis deviennent un repas complet, pratique et plein de goût.

**FONDANT,
GOURMAND
& EXPRESS**

Champignons farcis au steak & fromage à l'AirFryer



Ingrédients

- 6 gros champignons de Paris
- 150 g de steak haché
- 80 g de fromage râpé ou fromage frais
- Sel
- Poivre
- Herbes au choix (persil, ciboulette, herbes de Provence – optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 17 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Nettoyez délicatement les champignons avec un chiffon humide, puis retirez les pieds.
- ☞ Vous pouvez hacher finement les pieds et les ajouter à la farce pour encore plus de saveur.
- Dans un saladier, mélangez le steak haché avec le fromage, le sel, le poivre et les herbes.
- ☞ Travaillez légèrement la préparation pour qu'elle soit homogène, sans trop la tasser afin de garder une farce moelleuse.
- Garnissez généreusement chaque chapeau de champignon avec la farce.
- ☞ Appuyez légèrement pour bien remplir, sans écraser.
- Disposez les champignons farcis dans le panier de l'AirFryer, garniture vers le haut, en les espaçant légèrement pour une cuisson uniforme.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 12 à 14 minutes
- ➡ Surveillez la fin de cuisson : la viande doit être bien cuite et le fromage fondant
- ➡ Pas besoin de retourner les champignons

Tips



- Ajoutez une pincée d'ail ou d'oignon en poudre dans la farce pour plus de caractère
- Variez les fromages : cheddar pour plus de gourmandise, mozzarella pour plus de fondant
- Délicieux avec une salade verte ou quelques pommes de terre rôties à l'AirFryer
- Peut aussi se préparer à l'avance et se réchauffer facilement

TORTILLA ESPAGNOLE EXPRESS À L'AIRFRYER

Dorée, fondante et généreuse, cette tortilla espagnole express est la solution idéale quand on veut un repas simple, nourrissant et fait maison. Un grand classique revisité pour les journées chargées, prêt sans poêle ni surveillance.



**RAPIDE,
RASSASIANTE
& MAISON**

Cette tortilla à l'AirFryer reprend tout ce qu'on aime dans la version traditionnelle : des pommes de terre fondantes, des œufs moelleux et une texture à la fois dense et légère.

Grâce à l'AirFryer, la cuisson est parfaitement maîtrisée : la tortilla est bien prise, dorée en surface, sans être sèche, et surtout sans avoir besoin de retourner ou de surveiller constamment.

C'est la recette parfaite pour les déjeuners préparés à l'avance, les repas rapides après le travail ou les lunch box pratiques.

Elle se déguste aussi bien chaude que froide, seule, avec une salade, ou découpée en parts pour un repas à partager.

Tortilla espagnole express à l'AirFryer



Ingrédients

- 3 œufs
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 petit oignon (optionnel)
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 25 min
- Difficulté : Facile

Préparation

- Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en petits cubes réguliers.
- ✦ Plus les morceaux sont petits, plus la cuisson sera rapide et homogène.
- Déposez les pommes de terre dans le panier de l'AirFryer et lancez une pré-cuisson.
- ✦ Cette étape permet d'obtenir des pommes de terre fondantes sans détremper la tortilla.
- Pendant ce temps, cassez les œufs dans un saladier, ajoutez le sel et le poivre, puis battez-les jusqu'à obtenir un mélange homogène. Si vous utilisez un oignon, émincez-le finement et ajoutez-le aux œufs battus.
- Incorporez les pommes de terre précuites dans le mélange d'œufs.
- ✦ Mélangez délicatement pour bien enrober les pommes de terre sans les écraser.
- Versez la préparation dans un moule compatible AirFryer, légèrement huilé si nécessaire, et lissez la surface.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 12 à 15 minutes
- ➔ La tortilla doit être bien prise au centre
- ➔ Laissez reposer 2 minutes avant de démouler pour une tenue parfaite

Tips

- Ajoutez du fromage râpé pour une version encore plus gourmande
- Incorporez du chorizo, des lardons ou des légumes pour varier les saveurs
- Parfaite en batch cooking : se conserve très bien 2 à 3 jours au réfrigérateur
- Délicieuse servie avec une salade verte ou une sauce yaourt

RIZ CROUSTILLANT EXPRESS À L'AIRFRYER

Un simple reste de riz qui se transforme en plat ultra gourmand.

Croustillant, doré et réconfortant, ce riz express prouve qu'on peut se régaler sans rien gaspiller.



Ce riz croustillant à l'AirFryer est la solution parfaite quand il reste du riz froid au réfrigérateur et qu'on manque de temps ou d'inspiration.

Grâce à la cuisson à air chaud, le riz devient légèrement doré et croustillant à l'extérieur, tout en conservant un cœur moelleux et agréable.

C'est une base incroyablement polyvalente : vous pouvez le déguster tel quel, l'utiliser comme base de bowl, ou l'enrichir avec des œufs, des légumes ou des restes de viande pour un repas complet.

Une recette économique, anti-gaspillage et ultra rapide, idéale pour un déjeuner improvisé ou un dîner de dernière minute.

**ANTI-GASPI,
RAPIDE &
GOURMAND**

Riz croustillant express à l'AirFryer



Ingrédients

- 300 g de riz cuit (de préférence froid, restes de la veille)
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 1 à 2 personnes
- Temps total : 13 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Sortez le riz froid du réfrigérateur et émiettez-le soigneusement à la fourchette.
- ➡ Cette étape est essentielle pour séparer les grains et éviter les blocs compacts.
- Déposez le riz dans un saladier, ajoutez l'huile, le sel et le poivre.
- ➡ Mélangez bien afin que chaque grain soit légèrement enrobé : c'est ce qui garantit le croustillant.
- Versez le riz assaisonné dans le panier de l'AirFryer en couche pas trop épaisse, pour permettre une bonne circulation de l'air.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 8 à 10 minutes
- ➡ Remuez le riz à mi-cuisson pour une dorure uniforme
- ➡ Ajustez le temps selon le niveau de croustillant désiré

Tips

- Ajoutez un œuf battu ou un œuf au plat après cuisson pour un repas complet
- Incorporez légumes rôtis, restes de poulet ou tofu pour varier
- Parfait en base de bowl avec une sauce soja, yaourt ou citron
- Excellent pour recycler du riz nature, basmati ou jasmin

100 Recettes à l'AirFryer

SAUCISSES & POMMES DE TERRE À L'AIRFRYER

Un plat chaud, généreux et réconfortant, prêt sans effort.

Tout cuit ensemble, tout est doré, et vous n'avez presque rien à faire.



Cette recette tout-en-un est la définition même du repas express qui fait du bien.

Dans un seul panier, les pommes de terre deviennent dorées et fondantes, pendant que les saucisses cuisent parfaitement, juteuses à l'intérieur et légèrement croustillantes à l'extérieur.

L'AirFryer permet une cuisson homogène, rapide et sans surveillance, idéale quand l'énergie manque mais que l'appétit est bien là.

C'est le plat parfait pour les grosses faims, les soirées sans motivation ou les repas du quotidien où l'on veut manger chaud, bon et sans se compliquer la vie.

**SIMPLE,
RASSASIAN
& SANS
VAISSELLE**

Saucisses & pommes de terre à l'AirFryer



Ingrédients

- 4 saucisses (volaille, porc ou végétales)
- 3 pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 25 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez les pommes de terre puis coupez-les en cubes ou en quartiers, de taille régulière.
- ☞ Une découpe uniforme garantit une cuisson homogène et un meilleur croustillant.
- Placez-les dans un saladier, ajoutez l'huile, le sel et le poivre.
- ☞ Mélangez soigneusement pour bien enrober chaque morceau : c'est la clé pour des pommes de terre dorées.
- Versez les pommes de terre dans le panier de l'AirFryer, puis ajoutez les saucisses directement par-dessus ou à côté.
- ☞ L'air chaud circulera autour de tous les aliments pour une cuisson simultanée parfaite.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 18 à 20 minutes
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une dorure uniforme
- ➡ Ajustez le temps selon la taille des pommes de terre et des saucisses

Tips

- Ajoutez herbes de Provence, paprika ou épices après cuisson
- Servez avec une cuillère de moutarde, de ketchup ou une sauce maison
- Pour un plat encore plus complet, ajoutez des oignons ou poivrons en même temps que les pommes de terre
- Parfait pour les soirs "flemme" ou les repas sans prise de tête

WRAP THON- FROMAGE CROUSTILLANT

Un wrap chaud, doré et croustillant, prêt en quelques minutes avec ce que vous avez sous la main.
Simple, efficace et ultra réconfortant quand la faim ne peut pas attendre.



**RAPIDE,
ÉCONOMIQUE
& GOURMAND**

Ce wrap thon-fromage est la solution parfaite pour un déjeuner express sans prise de tête.

À l'AirFryer, la tortilla devient croustillante à l'extérieur, tandis que l'intérieur reste fondant et savoureux, grâce au fromage qui fond délicatement autour du thon.

C'est la recette idéale quand le frigo est presque vide, mais que l'on veut quand même manger chaud, nourrissant et fait maison.

Facile à préparer, facile à transporter, ce wrap se déguste aussi bien sur le pouce, à la maison ou à emporter pour une pause déjeuner rapide.

Wrap thon-fromage croustillant à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 tortilla (wrap)
- 1 petite boîte de thon (égoutté)
- Fromage râpé (emmental, mozzarella ou mélange)
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 1 personne
- Temps total : 10 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Égouttez soigneusement le thon afin d'éviter toute humidité excessive.
- 👉 Un thon bien égoutté garantit un wrap croustillant et non détrempe.
- Déposez la tortilla à plat, puis répartissez le thon de façon homogène au centre.
- 👉 Cela permet une garniture bien équilibrée à chaque bouchée.
- Ajoutez généreusement le fromage râpé, puis assaisonnez légèrement avec du sel et du poivre.
- Repliez la tortilla fermement en wrap ou en demi-lune, en veillant à bien enfermer la garniture.
- 👉 Plus le pliage est serré, plus le fromage restera bien fondant à l'intérieur.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 6 à 7 minutes
- ➡ Retournez le wrap à mi-cuisson si nécessaire pour une dorure uniforme
- ➡ Surveillez la fin de cuisson pour obtenir un croustillant parfait

Tips



- Ajoutez une cuillère de mayonnaise, de fromage frais ou de yaourt pour plus d'onctuosité
- Parfait avec une petite salade verte pour un repas équilibré
- Peut être préparé à l'avance et réchauffé rapidement
- Fonctionne aussi très bien avec du thon épicé ou citronné

POULET CITRON & HERBES DORÉ À L'AIRFRYER

Un poulet délicatement parfumé au citron, relevé par les herbes, doré juste comme il faut. Un plat frais, léger et savoureux, prêt en quelques minutes, sans stress.



**LÉGER,
PARFUMÉ &
ÉQUILIBRÉ**

Ce poulet citron & herbes est l'exemple parfait du repas simple mais plein de goût.

Grâce à une marinade express au citron, à l'huile d'olive et aux herbes de Provence, la viande s'imprègne rapidement de saveurs fraîches et aromatiques.

À la cuisson, l'AirFryer fait toute la différence : le poulet devient légèrement doré à l'extérieur, tout en restant tendre et juteux à cœur, sans dessécher.

C'est un plat idéal pour un déjeuner équilibré, après une matinée chargée, ou pour ceux qui veulent manger sainement sans passer des heures en cuisine.

Poulet citron & herbes doré à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- Jus d'½ citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

Recette Air Fryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupez les filets de poulet en morceaux de taille moyenne.
- ➡ Des morceaux réguliers assurent une cuisson homogène et une texture parfaite.
- Placez le poulet dans un bol, puis ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et les herbes de Provence, salez et poivrez légèrement.
- Mélangez soigneusement pour bien enrober chaque morceau.
- ➡ Même quelques minutes de marinade suffisent pour apporter beaucoup de goût.
- Si vous avez un peu de temps, laissez mariner 5 minutes pour intensifier les saveurs.
- ➡ Cette étape est optionnelle, mais elle fait toute la différence.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 15 à 18 minutes
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une dorure uniforme
- ➡ Ajustez le temps selon la taille des morceaux

Tips



- Ajoutez des courgettes, poivrons ou tomates cerises dans le panier pour un plat complet
- Parfait avec du riz, du quinoa ou une salade fraîche
- Délicieux froid le lendemain, idéal pour une lunch box
- Peut être relevé avec un peu d'ail ou de zeste de citron

OMELETTE MOELLEUSE AU FROMAGE À L'AIRFRYER

Une omelette bien gonflée, dorée juste comme il faut, au cœur fondant et ultra réconfortant. Le genre de plat simple qui fait du bien quand on veut manger chaud, vite et sans effort.



**RAPIDE,
MOELLEUSE &
RÉCONFORTANTE**

Cette omelette au fromage est la définition même du déjeuner express réussi.

Grâce à la cuisson à l'AirFryer, elle devient légère et aérienne, sans sécher, sans accrocher et surtout sans surveillance.

Le fromage fond délicatement à l'intérieur, apportant une texture crémeuse et gourmande, tandis que l'omelette reste bien moelleuse du centre jusqu'aux bords.

C'est une solution idéale quand on a peu d'ingrédients, peu de temps, mais l'envie de manger quelque chose de chaud, nourrissant et fait maison.

Parfaite seule, accompagnée d'une salade, ou glissée dans une lunch box pour plus tard.

Omelette moelleuse au fromage à l'AirFryer



Ingrédients

- 3 œufs
- 60 g de fromage râpé (emmental, comté, mozzarella...)
- Sel
- Poivre

Recette AirFryer

- 1 à 2 personnes
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Cassez les œufs dans un bol, puis battez-les énergiquement à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.
- ☞ Plus vous incorporez d'air, plus l'omelette sera gonflée et légère.
- Ajoutez le fromage râpé, une pincée de sel et de poivre.
- ☞ Le fromage va fondre pendant la cuisson et apporter tout le moelleux.
- Mélangez doucement pour bien répartir le fromage sans faire retomber les œufs.

Versez la préparation dans un moule compatible AirFryer, légèrement huilé si nécessaire.

☞ Utilisez un moule pas trop grand pour obtenir une belle épaisseur.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➔ Surveillez en fin de cuisson : l'omelette doit être prise mais encore moelleuse
- ➔ Prolongez de 1 à 2 minutes si vous la préférez plus dorée



Tips

- Ajoutez du jambon, des restes de poulet ou des légumes cuits pour une version plus complète
- Parfaite avec une salade verte ou quelques tomates
- Délicieuse chaude, mais aussi très bonne froide le lendemain
- Peut servir de base pour un sandwich ou un wrap

FRIANDS FEUILLETÉS EXPRESS À L'AIRFRYER

Des feuilletés bien dorés, croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur, prêts en quelques minutes seulement. Le genre de recette simple et réconfortante qui plaît à tous, sans passer des heures en cuisine.



**CROUSTILLANTS
& ULTRA
GOURMANDS**

Ces friands feuilletés express sont la solution idéale quand on veut un repas rapide, pratique et généreux, avec très peu d'ingrédients.

Grâce à l'AirFryer, la pâte feuilletée devient légèrement croustillante et parfaitement dorée, sans excès de gras et sans allumer le four.

À l'intérieur, la garniture reste fondante et savoureuse, créant un contraste parfait entre le croustillant de la pâte et le moelleux du cœur.

Ces friands sont parfaits pour un déjeuner express, un repas à emporter, ou même un dîner improvisé accompagné d'une salade.

Faciles à personnaliser, économiques et rapides, ils font partie des recettes "valeur sûre" à avoir sous la main.

Friands feuilletés express à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- Saucisses ou jambon
- Fromage (optionnel : emmental, mozzarella, cheddar...)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Déroulez la pâte feuilletée sur un plan de travail.
- ☞ Si elle sort du réfrigérateur, laissez-la reposer 2 minutes pour qu'elle soit plus facile à manipuler.
- Coupez la pâte en bandes régulières, suffisamment larges pour envelopper la garniture.
- Déposez une saucisse ou une portion de jambon sur chaque bande.
- ☞ Ajoutez un peu de fromage si vous souhaitez un cœur encore plus fondant.
- Enroulez la pâte autour de la garniture en serrant légèrement, puis appuyez sur la jointure pour bien fermer.
- ☞ Vous pouvez placer la fermeture dessous pour éviter qu'elle ne s'ouvre à la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➡ Disposez les friands sans les coller
- ➡ Retournez-les à mi-cuisson si nécessaire pour une dorure uniforme



Tips

- *Badigeonnez de jaune d'œuf avant cuisson pour une couleur encore plus dorée*
- *Ajoutez moutarde, pesto ou herbes à l'intérieur pour varier les saveurs*
- *Délicieux avec une salade verte ou des crudités*
- *Se transportent très bien : parfaits pour un repas à emporter*

GNOCCHIS CROUSTILLANTS À L'AIRFRYER

Des gnocchis comme vous ne les avez jamais mangés : dorés, croustillants et ultra gourmands.

Une recette simple qui transforme un produit du quotidien en véritable plaisir express.



**SIMPLE,
SAVOUREUX &
RAPIDE**

Ces gnocchis croustillants à l'AirFryer sont une véritable surprise gustative.

Grâce à la cuisson à l'air chaud, ils développent une fine croûte dorée et croustillante à l'extérieur, tout en conservant un cœur moelleux et fondant.

C'est une excellente alternative aux pâtes ou au riz quand on veut varier les repas sans se compliquer la vie.

Rapide, économique et ultra simple, cette recette est parfaite en accompagnement, en base de bowl, ou même dégustée seule avec une sauce ou un peu de fromage.

Un plat malin qui prouve qu'avec l'AirFryer, même les recettes les plus simples peuvent devenir originales et gourmandes.

Gnocchis croustillants à l'AirFryer



Ingrédients

- 400 g de gnocchis frais
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 18 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Versez les gnocchis dans un grand bol.
- Ajoutez l'huile, le sel et le poivre.
- Mélangez soigneusement pour bien enrober tous les gnocchis.

👉 Cette étape est essentielle pour obtenir une belle dorure et un croustillant uniforme.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

- ➡ Disposez les gnocchis en une seule couche si possible
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une coloration homogène

Tips



- Ajoutez du parmesan râpé ou un filet de pesto juste après cuisson
- Parfait en bowl avec légumes rôtis et protéine
- Délicieux avec une sauce yaourt, tomate ou fromage
- Peut aussi servir d'accompagnement original pour viandes ou poissons

FILETS DE DINDE MARINÉS À L'AIRFRYER

Tendre, légère et parfumée, la dinde se transforme ici en un plat savoureux et doré à souhait. Une recette simple qui prouve qu'un déjeuner équilibré peut aussi être gourmand et rapide.



**LÉGER,
RAPIDE &
SAVOUREUX**

Souvent jugée fade, la dinde révèle ici tout son potentiel grâce à une marinade express qui l'imprègne de saveurs sans alourdir le plat. À la cuisson, les filets deviennent délicatement dorés à l'extérieur tout en restant tendres et juteux à l'intérieur.

C'est la recette idéale pour un déjeuner sain après une matinée chargée, ou pour préparer des repas à l'avance sans sacrifier le goût.

L'AirFryer est parfait pour la dinde : cuisson homogène, rapide, sans dessèchement et sans surveillance. Un vrai allié pour manger équilibré sans effort.

Filets de dinde marinés à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de dinde
- 1 c. à soupe d'huile
- Épices au choix (paprika, curry, herbes...)
- • Sel, poivre

Recette AirFryer

- Nombre de personnes : 2
- Temps total : 21 min
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez les filets de dinde dans un bol afin de bien les assaisonner uniformément.
- Ajoutez l'huile, les épices choisies, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement pour enrober toute la viande : cette étape est essentielle pour garantir une dinde savoureuse et non sèche.
- Laissez mariner 5 minutes si possible : même ce court repos permet aux saveurs de pénétrer la chair et d'obtenir un meilleur résultat à la cuisson

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 14 à 16 minutes

➔ Retournez les filets à mi-cuisson pour une dorure uniforme et une cuisson parfaitement maîtrisée.

Tips

- *Ajoutez un filet de citron ou une pointe de moutarde après cuisson pour relever le goût.*
- • *Variez les épices selon vos envies : curry pour une touche exotique, herbes pour une version méditerranéenne.*
- • *Parfait pour le meal prep : se conserve très bien 2 jours au réfrigérateur.*

100 Recettes à l'AirFryer

GRATIN DE LÉGUMES EXPRESS À L'AIRFRYER

Crémeux, gratiné et réconfortant, ce gratin prouve qu'un plat équilibré peut aussi être ultra gourmand. Un vrai plat doudou, prêt en un rien de temps, sans allumer le four.



Ce gratin de légumes express est la solution idéale quand vous voulez manger chaud, sain et savoureux sans passer des heures en cuisine. Les légumes deviennent fondants, enveloppés d'une crème onctueuse, tandis que le fromage gratine joliment à la surface pour une finition dorée et irrésistible.

Parfait pour un déjeuner léger accompagné d'une salade, ou en plat du soir quand l'énergie manque, ce gratin coche toutes les cases : simple, nourrissant et équilibré.

L'AirFryer permet une cuisson rapide et homogène, sans dessécher les légumes, tout en obtenant un gratinage parfait en un temps record.

**CRÉMEUX,
RAPIDE &
RÉCONFORTANT**

Gratin de légumes express à l'AirFryer



Ingrédients

- 400 g de légumes (frais ou surgelés)
- 10 cl de crème
- Fromage râpé (selon vos goûts)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- Nombre de personnes : 2
- Temps total : 21 min
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Placez les légumes dans un saladier afin de pouvoir bien les enrober de crème.
- Ajoutez la crème, puis salez et poivrez. Mélangez soigneusement pour répartir l'assaisonnement et garantir une texture bien fondante après cuisson.
- Versez le mélange dans un moule compatible AirFryer, puis parsemez généreusement de fromage râpé pour obtenir une belle croûte gratinée.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes

➔ Surveillez la fin de cuisson : le fromage doit être bien doré sans brûler.

Tips

- *Ajoutez une pincée de muscade ou des herbes pour relever le goût.*
- *Variez les fromages : emmental, mozzarella, chèvre ou comté.*
- *Délicieux accompagné d'une salade verte pour un repas complet et léger.*

PIZZA TORTILLA ULTRA RAPIDE À L'AIRFRYER

Une pizza fine et croustillante, prête en quelques minutes, sans pâte à lever ni four à préchauffer.

La solution parfaite quand l'envie de pizza débarque à l'improviste, même avec un frigo presque vide.



**RAPIDE,
CROUSTILLANTE
& MALIGNÉ**

Cette pizza tortilla est l'alliée idéale des déjeuners express et des repas sans prise de tête.

Grâce à la tortilla, la base devient ultra fine et délicieusement croustillante à l'AirFryer, tout en restant légère et digeste.

La sauce tomate apporte la gourmandise, le fromage fond parfaitement, et les garnitures se personnalisent à l'infini selon ce que vous avez sous la main.

En moins de 10 minutes, vous obtenez une pizza maison, chaude et savoureuse, sans vaisselle inutile. C'est la recette parfaite pour recycler des restes, satisfaire une envie rapide, ou se faire plaisir sans culpabilité.

Pizza tortilla ultra rapide à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 tortilla
- • 2 à 3 c. à soupe de sauce tomate
- • Fromage râpé (emmental, mozzarella, mélange pizza...)
- • Garniture au choix : jambon, thon, légumes, olives, restes de poulet...

Recette AirFryer

- 1 personne
- Temps total : 11 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez la tortilla bien à plat sur une planche ou une assiette.
- ☞ Assurez-vous qu'elle soit bien plate pour une cuisson uniforme.
- Étalez une fine couche de sauce tomate sur toute la surface.
- ☞ Inutile d'en mettre trop : une couche légère évite que la tortilla ramollisse.
- Ajoutez le fromage râpé de manière homogène, puis répartissez la garniture choisie.
- ☞ Coupez les ingrédients en petits morceaux pour une cuisson rapide et équilibrée.
- Transférez délicatement la tortilla garnie dans le panier de l'AirFryer.
- ☞ Si besoin, utilisez du papier cuisson perforé pour faciliter le retrait.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 6 à 8 minutes
- ➔ Surveillez les dernières minutes : la tortilla dore très vite
- ➔ Le fromage doit être bien fondu et légèrement gratiné
- Ajustez le temps selon l'épaisseur des garnitures

Tips

- Ajoutez un filet d'huile d'olive ou des herbes avant cuisson pour plus de goût
- Parfaite pour écouler les restes du frigo
- Délicieuse avec une salade verte pour un repas équilibré
- Peut aussi se couper en parts pour un apéritif express

RECETTES DE SNACKS



**AIRFRYER
EXPRESS**

COOKIES CROUSTI- MOELLEUX À L'AIRFRYER

Des cookies tièdes, parfumés au chocolat, prêts en quelques minutes seulement. Le genre de gourmandise maison qui transforme une simple pause en vrai moment de plaisir.



Ces cookies express à l'AirFryer sont la solution parfaite quand une envie sucrée arrive sans prévenir.

À l'extérieur, ils développent une légère croûte dorée et croustillante, tandis que l'intérieur reste moelleux, fondant et généreux en chocolat.

Grâce à la cuisson à l'AirFryer, pas besoin de préchauffer un four ni d'attendre longtemps : en moins de 15 minutes, vous obtenez de vrais cookies maison, au goût authentique.

Ils sont parfaits pour le goûter, une pause après le travail ou un dessert rapide, accompagnés d'un café, d'un thé ou d'un verre de lait.

Une recette simple, économique et inratable, idéale même pour les débutants.

**CROUSTI-
MOELLEUX &
ULTRA
RÉCONFORTANTS**

Cookies crousti- moelleux à l'AirFryer



Ingrédients

- 80 g de farine
- 40 g de sucre
- 40 g de beurre mou
- 1 œuf
- Pépites de chocolat (quantité selon gourmandise)

Recette AirFryer

- Environ 6 cookies
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, ajoutez le beurre mou et le sucre.
- ➡ Mélangez jusqu'à obtenir une texture crémeuse : cela garantit des cookies bien moelleux.
- Ajoutez l'œuf et mélangez à nouveau pour obtenir une pâte homogène.
- Incorporez la farine progressivement, puis ajoutez les pépites de chocolat.
- ➡ Ne mélangez pas trop longtemps : une pâte juste liée donne des cookies plus tendres.
- Prélevez des petites portions de pâte, formez des boules avec les mains, puis aplatissez-les légèrement.
- ➡ Espacez-les bien : les cookies s'étalent légèrement à la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps : 8 à 10 minutes
- ➡ Ne surchargez pas le panier
- ➡ Les bords doivent être dorés mais le centre encore souple
- ➡ Laissez reposer 2 minutes après cuisson pour qu'ils se raffermissent

Tips

- Ajoutez une pincée de sel pour relever le chocolat
- Variez avec chocolat blanc, noix ou noisettes
- Pour des cookies plus fondants : stoppez la cuisson à 8 minutes
- Se conservent 2 jours dans une boîte hermétique

BANANE CHOCOLAT FONDANT À L'AIRFRYER

Une banane bien chaude, fondante et naturellement sucrée, renfermant un cœur de chocolat coulant.

Un dessert minute, ultra réconfortant, prêt en quelques minutes pour satisfaire une envie de douceur sans effort.



Ce dessert express est l'exemple parfait du plaisir simple et efficace.

À la cuisson, la banane devient incroyablement tendre, presque crémeuse, légèrement caramélisée par sa propre douceur naturelle. Le chocolat, lui, fond doucement pour créer un cœur coulant irrésistible qui contraste parfaitement avec la texture du fruit.

Grâce à l'AirFryer, inutile d'ajouter du sucre, du beurre ou de la pâte : tout repose sur la magie de la chaleur maîtrisée.

C'est le dessert idéal quand une envie sucrée arrive sans prévenir, en fin de repas ou pour une pause cocooning. Zéro vaisselle, zéro stress, mais un maximum de plaisir.

Une recette légère, rapide et terriblement gourmande, qui prouve qu'on peut se faire plaisir sans culpabiliser.

**FONDANT &
ULTRA
RÉCONFORTANT**

Banane chocolat fondant à l'AirFryer



Ingrédients

- La banane doit être bien chaude et souple
- Le chocolat doit être totalement fondu
- Ajustez 1 minute de plus si la banane est très grosse

Recette AirFryer

- 1 personne
- Temps total : 8 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Prenez une banane bien mûre : plus elle l'est, plus elle sera sucrée et fondante après cuisson.
 - À l'aide d'un couteau, fendez la banane dans la longueur, sans retirer la peau.
- 👉 La peau va servir de "coque" naturelle pendant la cuisson .
- Insérez généreusement les carrés de chocolat dans l'ouverture, en les enfonçant légèrement dans la chair.
- 👉 N'hésitez pas à en mettre plusieurs pour un cœur bien coulant.
- Déposez la banane directement dans le panier de l'AirFryer, fente vers le haut.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 5 à 6 minutes
- ➡ La banane doit être bien chaude et souple
- ➡ Le chocolat doit être totalement fondu
- ➡ Ajustez 1 minute de plus si la banane est très grosse



- Ajoutez noisettes, amandes ou noix concassées pour une touche croquante
- Délicieux avec une cuillère de yaourt nature ou grec pour un contraste frais
- Fonctionne aussi très bien avec chocolat blanc ou caramel

CHIPS DE POMMES CROUSTILLANTES À L'AIRFRYER

Des chips fines, dorées et délicatement parfumées, parfaites pour une pause gourmande sans culpabilité.

Le croquant naturel de la pomme, transformé en snack sain et addictif, prêt en quelques minutes.



**SAIN & ULTRA
CROUSTILLANT**

Ces chips de pommes à l'AirFryer sont la preuve qu'un goûter peut être à la fois léger, savoureux et réconfortant.

À la cuisson, les fines tranches de pommes se déshydratent doucement, devenant croustillantes tout en conservant leur goût naturellement sucré. Une légère touche de cannelle vient sublimer le tout sans masquer la saveur du fruit.

Contrairement aux chips industrielles, ici aucun sucre ajouté, aucune friture, aucun conservateur.

C'est le snack idéal pour l'après-midi, pour accompagner un thé ou un café, ou pour calmer une envie de grignotage sans compromettre une alimentation équilibrée.

Grâce à l'AirFryer, la cuisson est homogène, rapide et sans surveillance constante, pour un résultat toujours réussi.

Chips de pomme croustillantes



Ingrédients

- 2 pommes (idéalement Pink Lady, Gala ou Golden)
- Cannelle (optionnel, selon vos goûts)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez soigneusement les pommes. Vous pouvez conserver la peau pour plus de fibres et de saveur.
 - À l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'une mandoline, coupez les pommes en tranches très fines.
- 👉 Plus les tranches sont fines et régulières, plus les chips seront croustillantes.
- Disposez les tranches dans un saladier et saupoudrez-les légèrement de cannelle si désiré.
- 👉 Mélangez délicatement pour bien répartir sans casser les tranches.
- Disposez les pommes en une seule couche dans le panier de l'AirFryer, sans les superposer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 160°C
 - Temps : 12 à 15 minutes
- ➡ Retournez les tranches à mi-cuisson pour une déshydratation uniforme
- ➡ Surveillez la fin de cuisson : elles doivent être sèches et légèrement dorées
- ➡ Elles deviennent encore plus croustillantes en refroidissant



Tips

- Ajoutez une pincée de vanille ou de muscade pour varier les saveurs
- Pour une version encore plus croquante, prolongez la cuisson de 2 minutes à basse température
- Se conservent 24 à 48 h dans une boîte hermétique (si elles ne sont pas mangées avant !)
- Parfaites pour accompagner un yaourt ou un porridge

MUFFINS CHOCOLAT EXPRESS À L'AIRFRYER

Des muffins moelleux, intensément chocolatés, prêts en quelques minutes seulement. Le goûter maison parfait quand l'envie de chocolat arrive... sans allumer le four.



**MOELLEUX
& ULTRA
GOURMANDS**

Ces muffins chocolat express sont la solution idéale pour un goûter rapide, réconfortant et fait maison, même quand le temps manque.

Grâce à l'AirFryer, ils cuisent de façon homogène, restent bien gonflés et incroyablement moelleux à cœur, sans dessécher.

Le cacao apporte une saveur chocolatée intense, tandis que la texture reste légère et fondante. En moins de 15 minutes, vous obtenez des muffins dignes d'une pâtisserie maison, sans matériel compliqué ni longue préparation.

Parfaits pour une pause gourmande après le travail, un goûter pour les enfants ou une petite envie sucrée improvisée, ces muffins font partie des recettes express qu'on refait encore et encore.

Muffins chocolat express à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 80 g de farine
- 40 g de sucre
- 1 c. à café de cacao en poudre non sucré
- ½ sachet de levure chimique
- 10 cl de lait

Recette AirFryer

- 4 muffins
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, cassez l'œuf et fouettez-le légèrement avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
☞ Cette étape permet d'apporter du moelleux aux muffins.
- Ajoutez ensuite le lait et mélangez à nouveau.
- Incorporez la farine, le cacao et la levure. Mélangez délicatement jusqu'à obtenir une pâte lisse, sans grumeaux.
☞ Ne mélangez pas trop longtemps pour garder une texture bien aérienne.
- Versez la préparation dans des moules à muffins compatibles AirFryer, en les remplissant aux $\frac{3}{4}$ pour permettre aux muffins de bien gonfler.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
 - Temps : 12 à 15 minutes
- ➔ Disposez les moules sans les coller
- ➔ Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche
- ➔ Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler

Tips

- Ajoutez des pépites de chocolat pour un cœur encore plus fondant
- Remplacez le cacao par du chocolat fondu pour une version encore plus gourmande
- Délicieux avec une touche de sucre glace ou servis tièdes
- Se conservent jusqu'à 2 jours dans une boîte hermétique

TOASTS SUCRÉS CANNELLE & SUCRE À L'AIRFRYER

Des toasts dorés, croustillants et parfumés, prêts en quelques minutes.

Le sucre fond légèrement, la cannelle embaume la cuisine... un pur moment de réconfort express.



Ces toasts sucrés cannelle & sucre sont la définition même du plaisir simple, accessible et immédiat.

Grâce à l'AirFryer, le pain devient parfaitement croustillant à l'extérieur tout en restant légèrement moelleux à l'intérieur, sans brûler ni dessécher.

Le beurre fond délicatement dans la mie, le sucre caramélise légèrement à la surface, et la cannelle diffuse une chaleur gourmande qui rappelle les goûters d'enfance et les matins d'hiver.

C'est le genre de recette ultra simple, mais incroyablement satisfaisante, idéale quand une envie sucrée arrive sans prévenir.

Parfaits pour un petit-déjeuner express, un goûter improvisé ou une pause douce avec un café ou un chocolat chaud, ces toasts prouvent qu'il ne faut pas grand-chose pour se faire plaisir.

**RAPIDES,
DOUX &
RÉCONFORTANTS**

Toasts sucrés cannelle & sucre à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 tranches de pain (blanc, complet ou pain de mie)
- Un peu de beurre
- Sucre
- Cannelle en poudre

Recette AirFryer

- 1 personne
- Temps total : 7 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez les tranches de pain sur une planche ou une assiette.
- Beurrez-les légèrement sur une seule face.
👉 Le beurre va aider à obtenir une belle dorure et à faire fondre le sucre.
- Dans un petit bol, mélangez le sucre et la cannelle selon votre goût.
👉 Ajustez la quantité de cannelle selon l'intensité souhaitée.
- Saupoudrez généreusement le mélange sucre-cannelle sur les tranches beurrées, en appuyant légèrement pour qu'il adhère bien.
- Placez les toasts dans le panier de l'AirFryer, face garnie vers le haut, sans les superposer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 4 à 5 minutes
- ➡ Surveillez la fin de cuisson pour éviter une caramélisation excessive
- ➡ Les toasts doivent être bien dorés et croustillants, sans noircir

Tips

- Ajoutez un filet de miel ou de confiture juste après cuisson pour encore plus de gourmandise
- Délicieux avec un soupçon de sucre vanillé
- Parfait pour recycler du pain légèrement rassis
- Peut aussi servir de base pour un dessert rapide avec une boule de glace vanille

BOULES ÉNERGIE EXPRESS À L'AIRFRYER

Des bouchées gourmandes,
moelleuses et légèrement
dorées, prêtes en quelques
minutes.

Le snack parfait pour recharger
les batteries sans culpabilité, à
tout moment de la journée.



Ces boules énergie express sont idéales quand le corps réclame un coup de boost, sans passer par les produits industriels trop sucrés.

Grâce à l'AirFryer, elles prennent une légère croûte dorée à l'extérieur tout en restant fondantes et moelleuses à cœur, pour une texture ultra agréable en bouche.

Les flocons d'avoine apportent une énergie durable, le miel une douceur naturelle, et le beurre de cacahuète une richesse gourmande qui rassasie vraiment.

C'est la recette parfaite avant le sport, pour un goûter nourrissant, ou pour éviter les fringales de fin de journée. Faciles à préparer, faciles à transporter et personnalisables à l'infini, ces boules énergie deviennent rapidement un indispensable du quotidien.

**SAINES,
ÉNERGISANTES
& GOURMANDES**

Boules énergie express à l'AirFryer



Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuète (nature, sans sucre ajouté de préférence)

Recette AirFryer

- Environ 8 boules
- Temps total : 10 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Versez les flocons d'avoine dans un saladier.
- ☞ Ils constituent la base énergétique et donnent la texture aux boules.
- Ajoutez le miel et le beurre de cacahuète.
- ☞ Le miel va lier les ingrédients et apporter une douceur naturelle, tandis que le beurre de cacahuète apporte du fondant et du goût.
- Mélangez soigneusement à l'aide d'une cuillère ou avec les mains jusqu'à obtenir une pâte homogène, légèrement collante mais facile à façonner.
- Prélevez de petites portions et formez des boules régulières entre vos paumes.
- ☞ Essayez de faire des tailles similaires pour une cuisson uniforme.
- Disposez-les dans le panier de l'AirFryer, sans les coller.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 160°C
 - Temps : 4 à 5 minutes
- ➡ Surveillez la cuisson : elles doivent être juste dorées, pas sèches
- ➡ Laissez-les tiédir 1 à 2 minutes après cuisson pour qu'elles se raffermissent légèrement

Tips

- Ajoutez graines (chia, lin), noix concassées ou pépites de chocolat pour varier
- Parfaites avec un peu de cacao ou de cannelle dans la pâte
- Se conservent plusieurs jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique
- Idéales pour les lunchbox, les collations sport ou les journées chargées

POMMES FEUILLETÉES EXPRESS À L'AIRFRYER

Un dessert maison qui fait toujours son petit effet.

Dorées, croustillantes et délicieusement fondantes, ces pommes feuilletées se préparent en un clin d'œil... mais donnent l'impression d'un dessert de boulangerie.



Ces pommes feuilletées express sont la preuve qu'on peut se faire plaisir avec très peu d'ingrédients et zéro stress.

À la cuisson, la pâte feuilletée devient bien dorée et croustillante, tandis que la pomme fond doucement à l'intérieur, libérant sa douceur naturelle.

Le sucre caramélise légèrement, apportant une note gourmande irrésistible, sans être trop sucrée.

C'est le dessert parfait quand une envie sucrée arrive soudainement : rapide, visuel, chaleureux et toujours apprécié.

Idéales pour un goûter, un dessert de dernière minute ou une petite douceur après le dîner, ces pommes feuilletées sont encore meilleures dégustées tièdes, quand tout est à son maximum de gourmandise.

**CROUSTILLANTES
&
RÉCONFORTANTES**

Pommes feuilletées express à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 pomme (type Golden ou Pink Lady)
- Sucre (blanc ou cassonade)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par laver la pomme, puis coupez-la en fines tranches régulières.
- ➡ Plus les tranches sont fines, plus elles cuiront uniformément et deviendront fondantes.
- Déroulez la pâte feuilletée sur un plan de travail et découpez-la en bandes d'environ 2 à 3 cm de large.
- Déposez quelques tranches de pomme sur chaque bande, légèrement en chevauchement pour un joli rendu.
- Enroulez délicatement la pâte autour des pommes, sans trop serrer, afin de laisser la pâte gonfler à la cuisson.
- Disposez les feuilletés dans le panier de l'AirFryer et saupoudrez légèrement de sucre sur le dessus.
- ➡ Le sucre va fondre puis caraméliser, donnant une belle couleur dorée et un goût irrésistible.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➡ Disposez les feuilletés sans les coller entre eux
- ➡ Surveillez la fin de cuisson : ils doivent être bien dorés, mais pas trop foncés



Tips

- Ajoutez une pincée de cannelle ou de vanille pour une touche parfumée
- Fonctionne aussi très bien avec de la poire
- Délicieux servi tiède avec un peu de yaourt, de crème ou une boule de glace
- Parfait pour utiliser un reste de pâte feuilletée

BISCUITS À L'AVOINE CROUSTILLANTS À L'AIRFRYER

Des biscuits dorés, réconfortants et faits maison, parfaits pour une pause gourmande sans excès. Croustillants juste comme il faut, nourrissants et simples, ils accompagnent aussi bien un café qu'un goûter sain.



Ces biscuits à l'avoine sont l'équilibre parfait entre gourmandise et simplicité.

À l'AirFryer, ils développent une légère croûte croustillante à l'extérieur, tandis que l'intérieur reste moelleux et fondant, grâce aux flocons d'avoine.

Moins sucrés que les biscuits industriels, mais tout aussi satisfaisants, ils rassasient durablement et évitent les fringales.

C'est le genre de recette qu'on aime préparer à l'avance : rapide, économique et idéale pour les goûters, les pauses café ou les petites faims de la journée.

Faciles à personnaliser, ces biscuits deviennent vite un indispensable du quotidien, aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

**SAINS,
CROUSTILLANTS
& MAISON**

Pommes feuilletées express à l'AirFryer



Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de sucre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, versez les flocons d'avoine.
 - Ajoutez l'œuf entier et le sucre, puis mélangez soigneusement à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule.
- 👉 Prenez le temps de bien amalgamer : les flocons doivent être légèrement imbibés pour obtenir des biscuits moelleux après cuisson.
- À l'aide de vos mains ou d'une cuillère, prélevez de petites portions de pâte et formez des boules.
 - Déposez-les sur une feuille de papier cuisson, puis aplatissez-les légèrement avec la paume de la main ou le dos d'une cuillère.
- 👉 Ne les faites pas trop fins : ils doivent garder un peu d'épaisseur pour rester moelleux à cœur.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➡ Disposez les biscuits sans les coller
- ➡ Surveillez la fin de cuisson : ils doivent être dorés mais pas trop foncés
- ➡ Ils durcissent légèrement en refroidissant, c'est normal

Tips

- Ajoutez raisins secs, noix concassées ou pépites de chocolat pour varier
- Remplacez une partie du sucre par du miel pour une version plus douce
- Délicieux trempés dans un yaourt ou accompagnés d'un fruit
- Se conservent très bien plusieurs jours dans une boîte hermétique

BOUCHÉES CROUSTILLANTES BEURRE DE CACAHUÈTE & CHOCOLAT À L'AIRFRYER

Ces petites bouchées sont le snack idéal quand une envie sucrée arrive sans prévenir. À l'extérieur, une fine croûte légèrement croustillante. À l'intérieur, un cœur fondant au beurre de cacahuète et au chocolat.



Ces bouchées combinent la rondeur du beurre de cacahuète et la gourmandise du chocolat dans un format compact et irrésistible.

La cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir une texture parfaitement équilibrée : une surface légèrement dorée qui protège un intérieur moelleux et presque coulant.

Elles se dégustent tièdes pour profiter pleinement du chocolat fondu, mais restent délicieuses une fois refroidies.

Un snack malin, rapide à préparer, qui cale bien sans donner l'impression d'un dessert trop lourd.

**CROUSTILLANT
FONDANT
ÉNERGISANT**

Bouchées croustillantes beurre de cacahuètes & chocolat à l'AirFryer



Ingrédients

- 80 g de farine
- 1 œuf
- 40 g de sucre
- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 40 g de chocolat noir (en morceaux ou pépites)
- ½ c. à café de levure chimique

Recette AirFryer

- Environ 8 bouchées
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 9 min
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez le beurre de cacahuète et mélangez soigneusement pour bien l'incorporer.
- Incorporez la farine et la levure, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Ajoutez les morceaux de chocolat et mélangez délicatement.
- Prélevez des petites portions de pâte et formez des boules de la taille d'une noix.
- Disposez-les dans le panier de l'AirFryer, légèrement espacées.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps : 7 à 9 minutes

➔ Les bouchées doivent être légèrement dorées à l'extérieur mais encore souples au toucher.

Tips



- Remplacez le beurre de cacahuète par du beurre d'amande ou de noisette
- Ajoutez une pincée de sel pour un contraste sucré-salé
- Délicieuses avec un verre de lait ou un café

BRIOCHE CHOCOLAT CHAUD À L'AIRFRYER

Une brioche dorée, légèrement croustillante à l'extérieur, avec un cœur de chocolat chaud et fondant qui coule à la première bouchée.

Le genre de plaisir simple et réconfortant qui transforme une pause goûter en vrai moment de bonheur.



Cette brioche chocolat chaud est la définition même du snack express ultra régressif.

Grâce à l'AirFryer, la brioche chauffe rapidement et devient légèrement croustillante sur les bords, tout en restant moelleuse à l'intérieur.

À la cuisson, le chocolat fond doucement et crée un cœur coulant irrésistible, qui contraste parfaitement avec la texture de la brioche.

C'est la recette idéale pour une fin d'après-midi gourmande, un goûter improvisé ou une envie de sucré rapide, sans vaisselle ni préparation compliquée.

Un classique simple, efficace et toujours apprécié, aussi bien par les petits que par les grands.

**FONDANT,
GOURMAND &
RÉCONFORTANT**

Churros express à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 tranches de brioche
- Carrés de chocolat (noir, lait ou praliné, selon vos envies)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 7 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Disposez une tranche de brioche sur votre plan de travail.
 - Déposez plusieurs carrés de chocolat au centre, en les répartissant de façon homogène pour garantir un cœur bien fondant.
 - Recouvrez avec la seconde tranche de brioche, puis appuyez légèrement avec la paume de la main.
- ➡ Cette étape permet de bien enfermer le chocolat à l'intérieur et d'éviter qu'il ne s'échappe à la cuisson.
- Placez la brioche garnie délicatement dans le panier de l'AirFryer, sans la comprimer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
 - Temps : 4 à 5 minutes
- ➡ Surveillez la fin de cuisson pour éviter que la brioche ne sèche
- ➡ Le chocolat doit être bien fondu, mais la brioche encore moelleuse

Tips

- Saupoudrez de sucre glace juste après cuisson pour une touche pâtisnière
- Ajoutez une pincée de cannelle ou de vanille pour parfumer légèrement
- Variez les plaisirs avec chocolat blanc, caramel ou pâte à tartiner
- Délicieux accompagné d'un verre de lait, d'un café ou d'un chocolat chaud

RECETTES DE DÎNERS



**AIRFRYER
EXPRESS**

SAUMON FONDANT AUX CITRON & HERBES À L'AIRFRYER

Un pavé de saumon délicatement fondant, parfumé au citron et aux herbes fraîches, prêt en un temps record. La preuve qu'un dîner sain et élégant peut aussi être simple, rapide et sans stress.



**LÉGER,
FONDANT &
RAFFINÉ**

Ce saumon au citron et aux herbes est la recette parfaite pour les soirs où l'on veut bien manger sans se compliquer la vie.

Grâce à la cuisson à l'AirFryer, la chair reste tendre, juteuse et légèrement nacrée à cœur, sans dessèchement ni odeur persistante.

Le citron apporte une fraîcheur subtile qui équilibre parfaitement la richesse naturelle du saumon, tandis que les herbes viennent relever le tout avec finesse.

Résultat : un plat léger, nourrissant et plein de goût, prêt en moins de 15 minutes, sans surveillance.

C'est le genre de recette qui donne l'impression d'avoir cuisiné "comme au restaurant"... alors qu'elle demande très peu d'effort.

Saumon fondant au citron & herbes à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- Jus d'½ citron
- Herbes fraîches (aneth ou persil)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez les pavés de saumon dans un plat ou directement dans le panier de l'AirFryer, côté peau vers le bas si elle est présente.

☞ Cela permet une cuisson plus douce et préserve le fondant de la chair.

- Arrosez-les uniformément avec le jus de citron afin de parfumer le poisson sans masquer son goût naturel.
- Salez et poivrez légèrement : le saumon a déjà beaucoup de saveur, inutile d'en faire trop.
- Parsemez généreusement d'herbes fraîches sur le dessus.

☞ Elles vont diffuser leur parfum pendant la cuisson et apporter une touche fraîche et aromatique au plat.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes

➡ Ne retournez pas le saumon pour conserver une chair bien tendre

➡ Vérifiez la cuisson à 10 minutes : le cœur doit rester légèrement nacré

Tips



- Ajoutez des courgettes, haricots verts ou tomates cerises dans le panier pour un repas tout-en-un
- Servez avec du riz, du quinoa ou une salade tiède pour un dîner complet
- Pour encore plus de parfum, ajoutez un zeste de citron après cuisson
- Évitez la surcuisson : c'est la clé d'un saumon fondant

POULET RÔTI DU SOIR ULTRA TENDRE À L'AIRFRYER

Après une longue journée, rien ne fait plus de bien qu'un poulet rôti bien chaud, doré et parfumé, sans effort ni surveillance. Cette recette transforme un dîner ordinaire en moment réconfortant, prêt pendant que vous soufflez enfin.



**DORÉ,
TENDRE &
RÉCONFORTANT**

Ce poulet rôti du soir est la définition même du plat simple et rassurant, parfait quand l'énergie manque mais que l'envie de bien manger est toujours là.

Grâce à l'AirFryer, les cuisses de poulet cuisent de façon homogène : la peau devient légèrement croustillante et bien dorée, tandis que la chair reste juteuse, tendre et fondante à cœur.

Les herbes de Provence diffusent leurs arômes pendant la cuisson et rappellent les saveurs du poulet rôti du dimanche, sans le temps ni les contraintes du four traditionnel.

Aucune éclaboussure, aucune surveillance, juste un plat généreux et inratable, prêt en moins de 30 minutes.

C'est le genre de recette qui donne l'impression d'avoir cuisiné longtemps... alors qu'elle est idéale pour les soirs pressés ou fatigués.

Poulet rôti du soir ultra tendre à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 28 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par sécher légèrement les cuisses de poulet avec du papier absorbant.
- ☞ Cette étape aide la peau à devenir plus dorée et légèrement croustillante.
- Badigeonnez-les ensuite d'huile d'olive sur toutes les faces, en veillant à bien répartir l'huile.
- Saupoudrez généreusement d'herbes de Provence, puis salez et poivrez selon votre goût.
- Massez délicatement les cuisses avec les mains pour bien faire pénétrer l'assaisonnement et enrober toute la surface.
- ☞ Quelques secondes suffisent pour intensifier les saveurs.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 22 à 25 minutes
- ➔ Disposez les cuisses sans les superposer
- ➔ Retournez-les à mi-cuisson pour une dorure uniforme
- ➔ La chair doit être bien cuite mais encore juteuse

Tips

- Ajoutez des pommes de terre coupées en cubes directement dans le panier pour un repas complet
- Laissez reposer le poulet 2 minutes après cuisson pour une chair encore plus tendre
- Parfait avec une salade verte, des légumes vapeur ou une sauce yaourt
- Peut aussi se préparer à l'avance pour le meal prep

GRATIN DE PÂTES EXPRESS À L'AIRFRYER

Quand l'envie de chaud et de fondant se fait sentir, ce gratin de pâtes coche toutes les cases. Crémeux, bien gratiné et prêt sans allumer le four, il transforme un simple reste de pâtes en un vrai dîner réconfortant, parfait pour les soirs pressés.



**CRÉMEUX,
GRATINÉ &
ULTRA
RASSASIAN**

Ce gratin de pâtes express est la recette parfaite pour recycler des pâtes cuites tout en se faisant plaisir.

Grâce à l'AirFryer, la crème chauffe doucement, enrobe les pâtes et les rend ultra fondantes, tandis que le fromage forme une croûte dorée et gratinée irrésistible sur le dessus.

Le résultat est à la fois simple et terriblement efficace : un plat chaud, généreux et gourmand, prêt en moins de 20 minutes, sans vaisselle inutile ni attente interminable.

C'est le genre de recette "doudou" qu'on adore préparer après une longue journée, quand on veut manger quelque chose de bon sans se compliquer la vie.

Facilement personnalisable, économique et anti-gaspillage, ce gratin devient vite un indispensable du quotidien.

Gratin de pâtes express à l'AirFryer



Ingrédients

- 300 g de pâtes cuites (idéalement des restes)
- 10 cl de crème
- Fromage râpé (emmental, mozzarella, cheddar...)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, mélangez les pâtes cuites avec la crème.
- ☞ Si les pâtes sortent du réfrigérateur, séparez-les bien pour qu'elles s'enrobent uniformément.
- Salez et poivrez selon votre goût, puis mélangez à nouveau.
- Versez l'ensemble dans un moule compatible AirFryer, en répartissant bien les pâtes.
- Recouvrez généreusement de fromage râpé.
- ☞ Plus il y en a, plus le gratin sera doré et gourmand.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes
- ➔ Placez le moule sur une surface stable dans le panier
- ➔ Pour une croûte plus dorée, ajoutez 2 minutes supplémentaires en fin de cuisson
- ➔ Le fromage doit être bien fondu et légèrement gratiné

Tips

- Ajoutez jambon, lardons, poulet ou légumes pour un plat encore plus complet
- Un peu de muscade relève parfaitement la crème
- Parfait accompagné d'une salade verte pour équilibrer le repas
- Excellent pour vider le frigo sans gaspillage

OMELETTE DU SOIR AUX LÉGUMES MOELLEUSE

Quand on veut manger léger, chaud et fait maison sans passer des heures en cuisine, cette omelette est la solution idéale. Simple, équilibrée et prête toute seule à l'AirFryer, elle sauve les dîners improvisés et valorise parfaitement les restes de légumes.



**MOELLEUSE,
LÉGÈRE &
RÉCONFORTANTE**

Cette omelette du soir aux légumes est l'exemple parfait du repas simple mais intelligent.

Grâce à la cuisson à l'AirFryer, les œufs gonflent légèrement, cuisent de façon homogène et restent incroyablement moelleux, sans dessécher ni accrocher.

Les légumes déjà cuits (restes de la veille ou légumes vapeur) s'intègrent parfaitement à l'appareil, apportant texture, couleur et saveur sans effort supplémentaire.

Résultat : une omelette fondante, nourrissante et équilibrée, idéale pour un dîner léger ou un repas rapide après une longue journée.

Elle se déguste aussi bien chaude que froide, se transporte facilement et s'adapte à tout ce que vous avez sous la main. Une vraie recette du quotidien, efficace et sans stress.

Omelette du soir aux légumes moelleuse



Ingrédients

- 3 œufs
- Légumes cuits (restes : courgettes, poivrons, brocoli, oignons...)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 1 à 2 personnes
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, cassez les œufs et battez-les légèrement à la fourchette jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez les légumes cuits, bien égouttés si nécessaire.

👉 Coupez-les en petits morceaux pour une répartition uniforme.

- Salez et poivrez selon votre goût, puis mélangez délicatement.
- Versez la préparation dans un moule compatible AirFryer, légèrement huilé si besoin.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps : 10 à 12 minutes

- ➔ L'omelette doit être prise mais encore souple au centre
- ➔ Laissez reposer 1 minute avant de démouler pour une texture parfaite

Tips



- Ajoutez fromage râpé, feta ou chèvre pour plus de gourmandise
- Parfumez avec des herbes fraîches (persil, ciboulette, basilic)
- Délicieuse avec une salade verte ou une tranche de pain complet
- Excellente froide pour un repas à emporter

STEAK, POMMES DE TERRE & LÉGUMES À L'AIRFRYER

Un vrai repas complet, simple et réconfortant, prêt pendant que vous soufflez enfin. Le steak est juteux, les pommes de terre dorées et fondantes, les légumes parfaitement rôtis... le tout sans poêle, sans four et sans vaisselle inutile.



**COMPLET,
GOURMAND &
RAPIDE**

Ce plat steak, pommes de terre et légumes à l'AirFryer est la définition même du dîner efficace et équilibré.

Grâce à la cuisson à air chaud, chaque élément cuit de façon homogène : la viande reste tendre et juteuse, les pommes de terre deviennent croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur, tandis que les légumes rôtissent doucement en gardant leur saveur.

C'est une recette idéale pour les soirs où l'on veut manger "comme à la maison" sans passer une heure en cuisine.

Tout se prépare rapidement, tout cuit presque en même temps, et le résultat est toujours satisfaisant.

Parfait pour un repas du soir, un déjeuner nourrissant ou même un meal prep simple et efficace.

Steak, pommes de terre & légumes à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 steaks (bœuf ou steak haché épais)
- 3 pommes de terre
- 1 à 2 poignées de légumes (courgettes, carottes, brocoli, poivrons...)
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes ou épices au choix (paprika, herbes de Provence...)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 25 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez et coupez les pommes de terre en cubes ou en quartiers, sans les éplucher si elles sont fines.
- Déposez-les dans un bol, ajoutez 1 c. à soupe d'huile, du sel, du poivre et les épices. Mélangez bien.
- Coupez les légumes en morceaux de taille moyenne et mélangez-les avec un filet d'huile, sel et poivre.
- Assaisonnez les steaks sur les deux faces avec sel et poivre.

👉 Sortez-les du réfrigérateur 5 minutes avant cuisson pour une viande plus tendre.

Cuisson à l'AirFryer :

Faites cuire les pommes de terre seules

- Température : 190°C | Temps : 12 minutes

Secouez à mi-cuisson

Ajoutez les légumes + steaks

- Température : 180°C | Temps : 8 à 10 minutes

Retournez les steaks à mi-cuisson selon l'épaisseur et la cuisson désirée

👉 Ajustez le temps du steak selon vos préférences (saignant, à point).

Tips



- Ajoutez une noisette de beurre ou une pointe de moutarde sur le steak après cuisson
- Remplacez le steak par du poulet ou une alternative végétale
- Délicieux avec une sauce yaourt, poivre ou moutarde
- Laissez reposer la viande 2 minutes avant de servir pour plus de jutosité

POIVRONS FARCIS EXPRESS ET FONDANTS

Un plat familial et réconfortant,
prêt sans four et sans attente
interminable.

Des poivrons fondants qui
enveloppent une farce juteuse et
savoureuse, pour un repas
complet qui réchauffe autant
l'estomac que l'esprit.



Ces poivrons farcis express sont la preuve qu'un plat complet peut être à la fois simple, équilibré et rapide.

Grâce à l'AirFryer, les poivrons cuisent parfaitement : ils deviennent tendres et fondants sans se défaire, tout en conservant une belle tenue.

La farce, quant à elle, reste juteuse et bien cuite à cœur, sans sécher. Le tout est prêt sans surveillance, sans éclaboussures et sans allumer le four.

C'est une recette idéale pour un déjeuner ou un dîner maison, nourrissant et réconfortant, même quand le temps manque.

Faciles à préparer, économiques et très pratiques à réchauffer, ces poivrons farcis font partie des plats "batch cooking friendly" qu'on adore avoir sous la main.

**FONDANTS,
GÉNÉREUX &
RASSASIANTS**

Poivrons farcis express et fondants



Ingrédients

- 2 poivrons
- 300 g de viande hachée
- Sel, poivre

☞ Optionnel : fromage râpé, herbes, ail, oignon

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 28 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez les poivrons, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Retirez soigneusement les graines et les membranes blanches à l'intérieur.
- Dans un bol, assaisonnez la viande hachée avec le sel et le poivre.

☞ Vous pouvez ajouter des herbes, de l'ail ou un peu d'oignon haché pour plus de goût.

- Garnissez généreusement chaque moitié de poivron avec la farce, en tassant légèrement pour une cuisson homogène.

☞ Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de fromage râpé sur le dessus pour un effet gratiné.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 18 à 20 minutes

- ➔ Disposez les poivrons dans le panier sans les superposer
- ➔ Ajoutez 2 minutes si les poivrons sont très épais
- ➔ Le dessus doit être légèrement doré et la farce bien cuite

Tips

- Ajoutez du fromage râpé 5 minutes avant la fin pour un dessus bien fondant
- Délicieux servi avec du riz, de la semoule ou une salade
- Se réchauffe parfaitement le lendemain
- Peut aussi se préparer avec une farce végétarienne

WRAP CHAUD, CROUSTILLANT & FONDANT

WRAP CHAUD DU SOIR
CROUSTILLANT & FONDANT

Le genre de plaisir simple et réconfortant qui transforme une pause goûter en vrai moment de bonheur.



**CROUSTILLANT,
LÉGER & ULTRA
PRATIQUE**

Ce wrap chaud du soir est idéal pour les dîners rapides, les petites faims ou les soirs où l'on n'a pas envie de cuisiner longtemps.

Grâce à l'AirFryer, la tortilla devient bien dorée et légèrement croustillante, sans se dessécher, tandis que la garniture reste fondante et généreuse.

C'est une recette parfaite pour recycler des restes de poulet ou de thon, tout en obtenant un plat chaud, gourmand et équilibré.

Facile à personnaliser, économique et prête en moins de 10 minutes, elle s'adapte aussi bien à un dîner sur le pouce qu'à un repas à emporter.

Wrap chaud, croustillant & fondant à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 tortilla
- Poulet cuit ou thon (restes ou en conserve)
- Fromage (emmental, mozzarella, cheddar...)

Recette AirFryer

- 1 personne
- Temps total : 10 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez la tortilla sur un plan de travail.
- Garnissez-la avec le poulet ou le thon, réparti uniformément.
- ➡ Émiettez bien la garniture pour une cuisson homogène.
- Ajoutez le fromage par-dessus, sans trop charger pour éviter les débordements.
- Pliez la tortilla fermement en wrap ou en pliage rectangle, en serrant bien pour maintenir la garniture à l'intérieur.
- ➡ Vous pouvez appuyer légèrement avec la main pour bien souder le tout.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 6 à 7 minutes
- ➡ Placez le wrap côté fermeture en dessous
- ➡ Retournez-le à mi-cuisson si besoin pour une dorure uniforme
- ➡ Le wrap doit être bien doré et le fromage complètement fondu

Tips

- Ajoutez une sauce légère (yaourt, moutarde, sauce tomate) avant de servir
- Parfait pour recycler les restes du frigo
- Se transporte très bien pour un repas à emporter
- Peut aussi se préparer en version végétarienne

COURGETTES GRATINÉES À L'AIRFRYER

Un plat du soir simple, chaud et fondant, idéal quand on veut manger léger sans renoncer au plaisir.

Les courgettes deviennent tendres, la crème apporte de la douceur et le fromage gratine juste ce qu'il faut.



Ces courgettes gratinées sont la preuve qu'un dîner léger peut être réconfortant et gourmand.

Grâce à l'AirFryer, les courgettes cuisent rapidement sans rendre trop d'eau, la crème enveloppe le tout d'une texture onctueuse, et le fromage forme une fine croûte dorée irrésistible.

C'est une recette parfaite pour le soir : facile à digérer, rapide à préparer et sans vaisselle compliquée.

Elle accompagne très bien un poisson, des œufs, ou peut se suffire à elle-même avec une petite salade.

**CRÉMEUX,
FONDANT &
APAISANT**

Courgettes gratinées à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 courgettes
- 10 cl de crème
- Fromage râpé (emmental, mozzarella, comté...)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez les courgettes puis coupez-les en rondelles fines ou moyennes.
- Déposez-les dans un bol, ajoutez la crème, le sel et le poivre.
- ➡ Mélangez bien pour enrober chaque rondelle.
- Versez le tout dans un moule compatible AirFryer.
- Parsemez généreusement de fromage râpé sur le dessus.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes
- ➡ Ne surchargez pas le moule
- ➡ Laissez gratiner 2 minutes de plus si vous aimez bien doré

Tips

- Ajoutez une pincée de muscade ou des herbes de Provence
- Délicieux avec un filet de citron au service
- Parfait avec poisson, œufs ou viande blanche

POISSON PANÉ CROUSTILLANT SANS FRITURE & LÉGUMES DOUX À L'AIRFRYER

Un dîner rassurant, croustillant et équilibré, prêt sans friture et sans effort.

Le poisson est bien doré, les légumes tendres et légèrement caramélisés : tout cuit ensemble, tranquillement, pendant que vous soufflez enfin.



**LÉGER,
ÉQUILIBRÉ &
RAPIDE**

Ce poisson pané accompagné de légumes à l'AirFryer est la solution parfaite pour un dîner complet, rapide et léger.

La panure devient croustillante et dorée, tandis que le poisson reste moelleux à l'intérieur, sans odeur ni éclaboussures.

Les légumes cuisent en même temps : tendres, légèrement rôtis et savoureux, ils apportent équilibre et fraîcheur à l'assiette.

C'est un repas idéal pour les soirs de semaine, apprécié aussi bien par les enfants que par les adultes.

Poisson pané croustillant sans friture & légumes doux à l'AirFryer



Ingrédients

- Filets de poisson panés (frais ou surgelés)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Citron (optionnel)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Très facile

**AIRFRYER
EXPRESS**

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par préparer les légumes : lavez soigneusement la courgette, puis coupez-la en demi-rondelles ou en bâtonnets pas trop épais.
➡ Des morceaux réguliers permettent une cuisson homogène et évitent que certains ne brûlent pendant que d'autres restent crus.
- Épluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles ou en bâtonnets.
➡ Plus les morceaux sont fins, plus ils cuiront rapidement, ce qui est idéal pour une cuisson synchronisée avec le poisson.
- Placez les légumes dans un grand bol., ajoutez l'huile d'olive, une pincée de sel et un peu de poivre, puis mélangez soigneusement avec les mains ou une cuillère.
➡ Chaque morceau doit être légèrement enrobé d'huile pour favoriser la dorure et éviter le dessèchement.
- Ouvrez le panier de l'AirFryer et disposez les légumes en une couche aussi régulière que possible.
➡ Évitez de les entasser : l'air doit pouvoir circuler pour obtenir des légumes rôtis et non ramollis.
- Déposez ensuite les filets de poisson panés à côté des légumes, sans les superposer.
➡ Le fait de ne pas les empiler garantit une panure bien croustillante.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

➡ À mi-cuisson (environ 7 min), retournez délicatement les filets de poisson et remuez les légumes à l'aide d'une spatule.

Tips



- Ajoutez un filet de jus de citron sur le poisson juste avant de servir pour une touche de fraîcheur
- Servez avec une sauce yaourt-citron ou une mayonnaise légère

PAIN PIZZA GRATINÉ À L'AIRFRYER

Quand l'envie de pizza se fait sentir mais que l'énergie est au plus bas, ce pain pizza est la solution parfaite. Croustillant dessous, fondant dessus, bien gratiné... tout le plaisir d'une pizza, en version express et ultra réconfortante.



**RAPIDE,
GRATINÉ &
RÉCONFORTANT**

Le pain pizza est l'alternative idéale à la pizza classique pour les soirs de fatigue.

Ici, pas de pâte à étaler ni de temps de repos : une simple base de pain devient croustillante à l'AirFryer, pendant que la garniture fond et gratine doucement.

Le contraste est parfait : une base légèrement croustillante, une sauce tomate chaude et parfumée, du fromage fondant et une garniture personnalisable selon ce que vous avez sous la main.

C'est une recette économique, anti-gaspi et totalement adaptable, parfaite pour un dîner rapide accompagné d'une salade verte.

Pain pizza gratiné à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 tranches de pain (pain de campagne, pain de mie épais ou pain complet)
- Sauce tomate
- Fromage râpé (emmental, mozzarella ou mélange)
- Garniture au choix (jambon, champignons, olives, thon, restes de légumes...)
- Origan ou herbes de Provence (optionnel)

Recette AirFryer

- 1-2 personnes
- Temps total : 12 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par choisir un pain assez épais pour bien supporter la garniture.
- ☞ Un pain trop fin risquerait de devenir sec ou trop dur.
- Disposez les tranches de pain sur une planche ou une assiette.
- Étalez une fine couche de sauce tomate sur chaque tranche, sans aller jusqu'aux bords.
- ☞ Cela évite que la sauce ne coule et garde une base bien croustillante.
- Ajoutez ensuite la garniture de votre choix, répartie de façon équilibrée.
- ☞ N'en mettez pas trop : l'AirFryer aime les couches raisonnables pour une cuisson uniforme.
- Recouvrez généreusement de fromage râpé.
- ☞ C'est lui qui va apporter le fondant et la gourmandise typique du "pizza du soir".
- Saupoudrez d'un peu d'origan ou d'herbes si vous aimez.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 6 à 8 minutes
- ➔ Placez les pains pizzas sans les superposer
- ➔ Surveillez les dernières minutes pour un fromage bien fondu et légèrement gratiné
- ➔ Prolongez 1 à 2 minutes si vous aimez très doré

Tips

- Ajoutez un filet d'huile d'olive après cuisson pour plus de parfum
- Délicieux avec une salade verte ou quelques crudités
- Version enfant : jambon + fromage
- Peut aussi se préparer avec du pain rassis

POULET À LA MOUTARDE CRÉMEUX À L'AIRFRYER

Après une journée bien remplie, ce poulet à la moutarde est un vrai refuge dans l'assiette. Une sauce douce et onctueuse, un poulet ultra tendre... le genre de plat qui réchauffe sans effort.



**CRÉMEUX,
RÉCONFORTANT
& MAISON**

Ce poulet à la moutarde est l'exemple parfait du plat du soir simple mais généreux.

Grâce à l'AirFryer, la viande cuit doucement et reste incroyablement tendre, pendant que la sauce à la moutarde et à la crème s'épaissit naturellement, sans surveillance ni éclaboussures.

La moutarde apporte du caractère sans piquer, la crème adoucit l'ensemble et enrobe le poulet d'une sauce soyeuse et parfumée.

C'est un plat chaleureux, rassurant, qui donne l'impression d'un vrai repas fait maison, même quand l'énergie manque.

Idéal pour un dîner calme, accompagné de riz, de pâtes ou de légumes, pour profiter jusqu'à la dernière goutte de sauce.

Poulet à la moutarde crémeux à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 tranches de pain (pain de campagne, pain de mie épais ou pain complet)
- Sauce tomate
- Fromage râpé (emmental, mozzarella ou mélange)
- Garniture au choix (jambon, champignons, olives, thon, restes de légumes...)
- Origan ou herbes de Provence (optionnel)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 25 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez les filets de poulet dans un plat compatible AirFryer, en veillant à ce qu'ils soient bien à plat et non superposés.
- ☞ Cela garantit une cuisson uniforme et une viande bien tendre.
- Badigeonnez généreusement chaque filet de moutarde sur toutes les faces.
- ☞ La moutarde sert à la fois de base de sauce et de protection pour éviter que le poulet ne sèche.
- Versez ensuite la crème tout autour des filets, puis légèrement sur le dessus.
- Salez et poivrez selon votre goût.
- Mélangez délicatement à l'aide d'une cuillère pour que la sauce enrobe bien le poulet sans retirer la moutarde.
- ☞ Le poulet doit être nappé, pas noyé.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 18 à 20 minutes
- ➔ À mi-cuisson, ouvrez l'AirFryer et arrosez le poulet avec la sauce
- ➔ Cela renforce le fondant et homogénéise la texture
- ➔ La sauce doit être légèrement épaissie en fin de cuisson

Tips



- Ajoutez une gousse d'ail écrasée ou des herbes (thym, persil, herbes de Provence)
- Parfait avec du riz, des pâtes ou une purée pour profiter de la sauce
- Délicieux réchauffé le lendemain, la sauce devient encore plus onctueuse
- Peut se décliner avec moutarde à l'ancienne pour plus de texture

SAUCISSES & LENTILLES EXPRESS DU SOIR

Quand la fatigue se fait sentir et qu'on a besoin d'un vrai plat qui cale, cette assiette coche toutes les cases.

Chaud, nourrissant et réconfortant, c'est le genre de dîner simple qui fait du bien après une longue journée.



Ce plat de saucisses et lentilles est un grand classique du repas du soir, revisité en version express grâce à l'AirFryer.

Les saucisses dorent tranquillement sans éclaboussures, tandis que les lentilles se réchauffent doucement et s'imprègnent des sucs et des saveurs de la viande.

Résultat : un plat complet, généreux et équilibré, qui tient au corps sans être lourd.

C'est la recette parfaite quand on veut manger chaud, maison et nourrissant, sans passer une heure en cuisine ni surveiller la cuisson.

Économique, rassasiant et ultra simple, ce plat est idéal pour les soirs de fatigue ou quand on a besoin de réconfort dans l'assiette.

**SIMPLE,
RASSASIAN
& DÉLICIEUX**

Saucisses & lentilles express du soir



Ingrédients

- 4 saucisses (porc, volaille ou végétales)
- 300 g de lentilles cuites (en bocal ou maison)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 21 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Versez les lentilles cuites dans un plat compatible AirFryer.
- ☞ Si elles sortent du réfrigérateur, détachez-les légèrement à la cuillère pour qu'elles se réchauffent uniformément.
- Salez et poivrez selon votre goût, puis mélangez doucement afin de bien répartir l'assaisonnement.
- ☞ Les lentilles doivent être bien assaisonnées dès le départ, car elles absorbent très bien les saveurs.
- Déposez les saucisses directement sur les lentilles, sans les superposer.
- ☞ Elles cuiront ainsi de manière homogène tout en parfumant légèrement les lentilles pendant la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 15 à 18 minutes
- ➡ À mi-cuisson, remuez délicatement les lentilles pour une chaleur homogène
- ➡ Retournez éventuellement les saucisses pour une dorure parfaite sur toutes les faces
- ➡ Les saucisses doivent être bien dorées et les lentilles bien chaudes



Tips

- Ajoutez une pointe de moutarde ou un filet de vinaigre balsamique pour relever le goût
- Quelques herbes (thym, laurier, persil) apportent encore plus de caractère
- Délicieux accompagné d'une simple salade verte pour un repas équilibré
- Parfait en batch cooking : se conserve très bien au réfrigérateur

GRATIN DE GNOCCHIS FONDANT À L'AIRFRYER

Quand le corps réclame du chaud, du fondant et du réconfort, ce gratin coche toutes les cases. Crémeux, gratiné et ultra gourmand, il est prêt en quelques minutes... sans allumer le four.



Ce gratin de gnocchis est un véritable plat doudou du soir, pensé pour les moments où l'on veut bien manger sans se compliquer la vie.

À l'AirFryer, les gnocchis deviennent parfaitement moelleux, la crème les enrobe délicatement et le fromage gratine doucement en surface, créant une couche dorée et irrésistible.

C'est le genre de recette simple mais ultra satisfaisante, qui donne l'impression d'un plat longuement mijoté alors qu'il est prêt en moins de 25 minutes.

Idéal en plat unique, ce gratin est rassasiant, généreux et adaptable selon ce que vous avez sous la main. Un dîner chaud, réconfortant et sans stress, parfait après une longue journée.

**FONDANT
& CRÉMEUX**

Gratin de gnocchis fondant à l'AirFryer



Ingrédients

- 400 g de gnocchis (frais ou sous vide)
- 10 cl de crème (entière ou légère)
- Fromage râpé (emmental, mozzarella, comté...)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Versez les gnocchis dans un saladier.
- ☞ S'ils sont bien serrés, détachez-les légèrement à la main pour une cuisson homogène.
- Ajoutez la crème, puis salez et poivrez selon votre goût.
- ☞ Mélangez délicatement pour que chaque gnocchi soit bien enrobé de crème, sans les écraser.
- Versez l'ensemble dans un moule compatible AirFryer, en répartissant uniformément.
- ☞ Cela permet une cuisson régulière et un gratinage homogène.
- Recouvrez généreusement de fromage râpé.
- ☞ N'hésitez pas à être généreux : c'est lui qui va former la croûte dorée et gourmande.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 15 à 18 minutes
- ➔ Surveillez la fin de cuisson pour obtenir un fromage bien gratiné
- ➔ Si nécessaire, ajoutez 2 minutes pour une croûte encore plus dorée
- ➔ Laissez reposer 1 à 2 minutes avant de servir pour que le gratin se tienne mieux



Tips

- Ajoutez des épinards, des champignons ou des lardons pour un plat encore plus complet
- Un peu d'ail ou de muscade relève parfaitement la crème
- Délicieux avec une simple salade verte pour équilibrer
- Fonctionne très bien avec des restes de fromage à terminer

ŒUFS DURS & LÉGUMES RÔTIS À L'AIRFRYER

Un dîner simple, sain et réconfortant, parfait quand on veut manger léger sans se priver.

Des légumes doucement rôtis, parfumés et savoureux, accompagnés d'œufs cuits sans effort... le tout en un seul appareil.



Ce gratin de gnocchis est un véritable plat doudou du soir, pensé pour les moments où l'on veut bien manger sans se compliquer la vie.

À l'AirFryer, les gnocchis deviennent parfaitement moelleux, la crème les enrobe délicatement et le fromage gratine doucement en surface, créant une couche dorée et irrésistible.

C'est le genre de recette simple mais ultra satisfaisante, qui donne l'impression d'un plat longuement mijoté alors qu'il est prêt en moins de 25 minutes.

Idéal en plat unique, ce gratin est rassasiant, généreux et adaptable selon ce que vous avez sous la main. Un dîner chaud, réconfortant et sans stress, parfait après une longue journée.

**LÉGER, SAIN
& ÉQUILIBRÉ**

Oeufs durs & légumes rôtis à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 œufs
- 300 g de légumes (frais ou surgelés : brocoli, carottes, courgettes, poivrons...)
- 1 c. à soupe d'huile (olive ou autre)
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 1 à 2 personnes
- Temps total : 18 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez les œufs entiers directement dans le panier de l'AirFryer.
- ☞ Inutile de les percer ou de les préparer : l'AirFryer s'en charge parfaitement.
- Dans un bol, mélangez les légumes avec l'huile, le sel et le poivre.
- ☞ Enrobez-les bien pour assurer une cuisson homogène et une belle coloration.
- Lancez la cuisson des œufs seuls pendant quelques minutes.
- ☞ Cela leur permet de commencer à cuire sans surcuire les légumes.
- Au bout de 5 minutes, ouvrez le panier et ajoutez les légumes autour des œufs, en les répartissant bien.
- ☞ Évitez de trop les entasser pour qu'ils rôtissent plutôt que de cuire à la vapeur.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 12 à 15 minutes
- ➡ Ajoutez les légumes après 5 minutes de cuisson des œufs
- ➡ Secouez légèrement le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme
- ➡ Ajustez le temps selon la taille des légumes et la cuisson souhaitée des œufs



Tips

- Ajoutez un filet de citron ou une sauce yaourt légère au moment de servir
- Parfait avec des herbes fraîches (persil, ciboulette, aneth)
- Se déguste très bien froid le lendemain, en salade complète
- Ajoutez un peu de feta ou de fromage frais pour plus de gourmandise

BROCHETTES DE POULET À L'AIRFRYER

Envie d'un dîner simple, savoureux et qui change un peu du poulet classique ?

Ces brochettes dorées sont tendres, parfumées et prêtes en quelques minutes, sans allumer le four ni salir la cuisine.



**RAPIDE,
SAVOUREUX &
DORÉ**

Ces brochettes de poulet à l'AirFryer sont la solution idéale pour varier les repas du soir sans effort.

Le poulet cuit de façon homogène, reste tendre et juteux à l'intérieur, tout en prenant une belle coloration dorée à l'extérieur grâce à la circulation d'air chaud.

La marinade express permet d'apporter un maximum de goût en très peu de temps, et la cuisson sur brochettes rend le plat ludique, pratique et facile à servir.

C'est une recette adaptable à l'infini : épices douces, saveurs orientales, herbes méditerranéennes... tout fonctionne.

Parfaites pour un dîner rapide, un repas léger accompagné d'une salade, ou même pour un plateau à partager.

Brochettes de poulet à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 c. à soupe d'huile (olive ou autre)
- Épices au choix (paprika, curry, cumin, herbes de Provence...)
- Sel, poivre
- Brochettes en bois ou en métal

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 22 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupez les filets de poulet en morceaux réguliers.
- ✦ Des morceaux de taille similaire garantissent une cuisson uniforme et évitent que certains ne sèchent.
- Placez le poulet dans un bol, ajoutez l'huile, les épices, le sel et le poivre.
- ✦ Mélangez soigneusement avec les mains ou une cuillère pour bien enrober chaque morceau et répartir les saveurs.
- Enfilez ensuite les morceaux de poulet sur les brochettes, sans trop les serrer.
- ✦ Laissez un peu d'espace entre chaque morceau pour que l'air circule correctement pendant la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 14 à 16 minutes
- ➔ Disposez les brochettes sans les superposer
 - ➔ Retournez-les à mi-cuisson pour une dorure homogène
 - ➔ Vérifiez la cuisson en coupant un morceau : le poulet doit être bien blanc et juteux



Tips

- Ajoutez des morceaux de poivron, d'oignon ou de courgette entre les morceaux de poulet
- Délicieux avec une sauce yaourt, tzatziki ou sauce aigre-douce
- Parfait avec du riz, de la semoule ou une salade fraîche
- Fonctionne très bien pour le meal prep

POULET PAPRIKA DOUX & FONDANT À L'AIRFRYER

Ce poulet au paprika est une valeur sûre du quotidien : simple, parfumé et profondément réconfortant.

Le paprika doux apporte une chaleur subtile, pendant que l'AirFryer garde la viande tendre à cœur et joliment dorée.

Un plat facile, rapide, qui sent bon la cuisine maison.



Cette recette de poulet au paprika doux est idéale pour un dîner rapide, savoureux et sans complication.

La marinade express enrobe la viande d'épices et d'huile, tandis que la cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir un poulet juteux à l'intérieur et légèrement doré à l'extérieur.

L'ajout de skyr, en option, apporte une texture plus crémeuse et une touche de fraîcheur, sans alourdir le plat.

Un plat du quotidien, facile à adapter et toujours réussi.

**PARFUMÉ,
TENDRE &
RASSURANT**

Poulet paprika doux & fondant à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 c. à café de paprika doux
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

SAUCE SKYR :

- 4 c. à soupe de skyr
- 1 c. à café de jus de citron
- ½ c. à café de paprika doux
- Sel, poivre
- Un filet d'eau (si besoin)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 23 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupez les filets de poulet en morceaux réguliers pour assurer une cuisson homogène.
- Placez-les dans un saladier, ajoutez l'huile, le paprika doux, le sel et le poivre.
- Mélangez avec les mains ou une cuillère jusqu'à ce que le poulet soit parfaitement nappé.

SAUCE :

- Dans un bol, mélangez le skyr avec le jus de citron.
- Ajoutez le paprika doux, le sel et le poivre.
- Mélangez jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène.
- ➡ Si la sauce est trop épaisse, ajoutez quelques gouttes d'eau pour ajuster la texture.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes

- ➡ Disposez les morceaux sans les superposer
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme
- ➡ Le poulet doit rester tendre et juteux

Tips

- *Le skyr apporte du fondant sans alourdir : parfait pour une version plus légère*
- *Ajoutez ail, citron ou herbes pour varier*
- *Excellent avec riz, semoule ou légumes rôtis*

LASAGNES EXPRESS À L'AIRFRYER

Quand l'envie de lasagnes arrive mais que la patience manque, cette version à l'AirFryer est une vraie délivrance.

En moins de 30 minutes, on obtient un plat chaud, généreux et gratiné, sans four traditionnel ni longue préparation.



**FONDANTES,
GRATINÉES &
GÉNÉREUSES**

Ces lasagnes express prouvent qu'un grand classique peut s'adapter aux soirs pressés.

Les feuilles précuites s'imprègnent de la sauce, la garniture reste moelleuse et savoureuse, tandis que le fromage forme une belle croûte dorée sur le dessus.

La cuisson à l'AirFryer permet une chaleur bien répartie : le plat cuit rapidement, sans dessécher, tout en gardant une texture fondante à cœur.

C'est le genre de recette parfaite pour se faire plaisir sans se compliquer la vie, avec des ingrédients simples et modulables selon ce qu'on a sous la main.

Lasagnes express à l'AirFryer



Ingrédients

- Feuilles de lasagnes précuites
- 250 g de sauce tomate
- 200 g de viande hachée ou légumes cuisinés
- Fromage râpé (emmental, mozzarella ou mélange)
- Sel, poivre

☞ Optionnel :

- Un peu de crème ou d'eau
- Herbes ou basilic

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 30 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Choisissez un moule compatible AirFryer, pas trop profond pour une cuisson homogène.
- Étalez une fine couche de sauce tomate au fond du moule afin d'éviter que les lasagnes n'attachent.
- Déposez une première couche de feuilles de lasagnes, en les cassant si nécessaire pour bien couvrir la surface.
- Ajoutez une couche de garniture (viande ou légumes), salez et poivrez légèrement, puis nappez d'un peu de sauce tomate.
- ☞ Si la préparation vous semble épaisse, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau ou de crème pour plus de moelleux.
- Répétez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Terminez par une couche généreuse de fromage râpé pour un gratin bien doré.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 18 à 22 minutes
- ➡ Si le dessus colore trop vite, couvrez légèrement avec du papier cuisson en fin de cuisson.

Tips

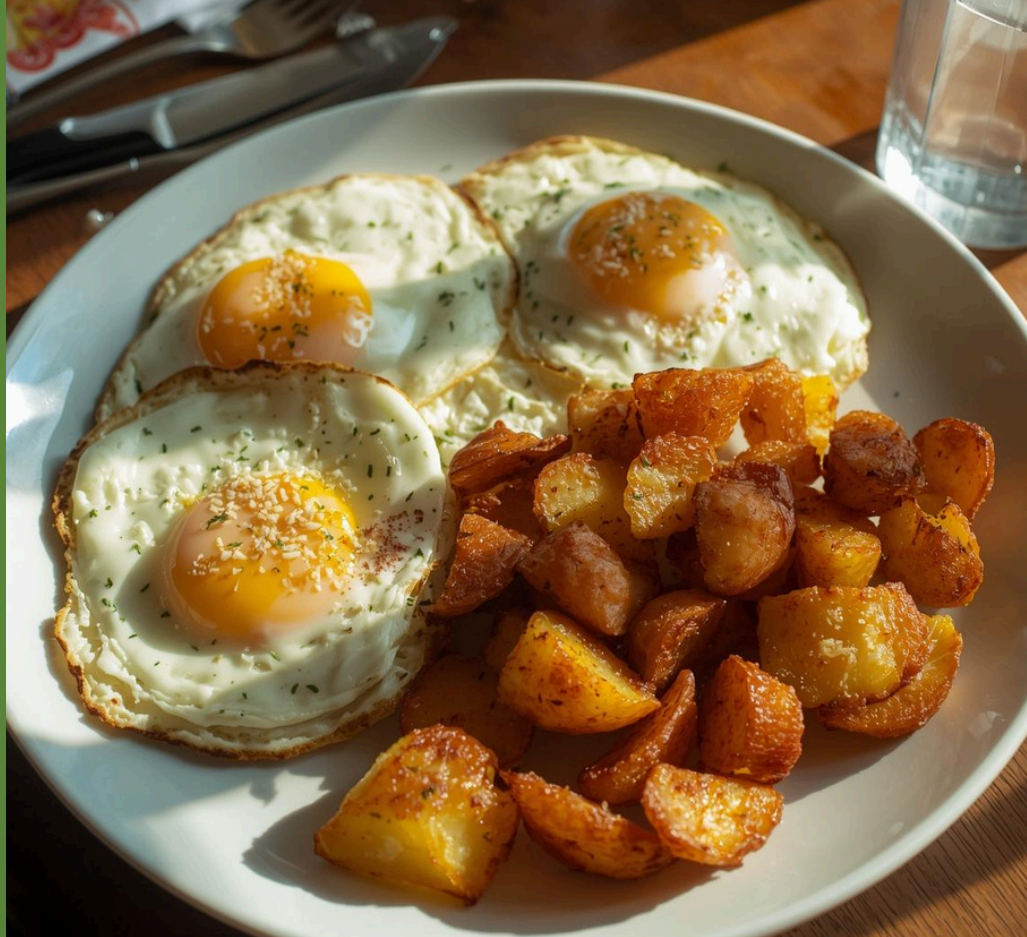


- *Laissez reposer 2 à 3 minutes avant de servir : les lasagnes se tiennent mieux*
- *Délicieuses accompagnées d'une salade verte*
- *Excellentes réchauffées le lendemain*
- *Fonctionne aussi très bien en version végétarienne*

ŒUFS AU PLAT & POMMES DE TERRE À L'AIRFRYER

Quand on veut manger chaud, bon et rassasiant sans se compliquer la vie, cette assiette est une valeur sûre.

Des pommes de terre bien dorées et croustillantes, des œufs au plat cuits juste comme il faut... un plat humble mais terriblement efficace.



**DORÉ,
SIMPLE &
RASSASIAN**

Cette recette d'œufs au plat et pommes de terre à l'AirFryer incarne parfaitement la cuisine du quotidien : peu d'ingrédients, peu d'efforts, mais beaucoup de plaisir à l'arrivée.

Les pommes de terre, coupées en petits cubes, deviennent croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur grâce à la cuisson à air chaud.

Les œufs, cuits à part dans de petits ramequins, restent délicatement fondants, avec un blanc juste pris et un jaune encore coulant si on le souhaite.

C'est le genre de plat simple et rassurant qui fonctionne à toute heure : déjeuner rapide, dîner du soir ou même brunch improvisé.

Économique, nourrissant et personnalisable, il coche toutes les cases du repas sans prise de tête.

Oeufs au plat & pommes de terre à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 œufs
- 3 pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

☞ Optionnel :

- Paprika, herbes de Provence ou ail en poudre
- Fromage râpé ou feta émiettée

Recette AirFryer

- 1-2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluchez les pommes de terre, puis coupez-les en petits cubes réguliers pour assurer une cuisson homogène.
- Placez-les dans un saladier, ajoutez l'huile, le sel et le poivre.
- Mélangez soigneusement afin que chaque morceau soit bien enrobé.
- Versez les pommes de terre dans le panier de l'AirFryer, en une seule couche si possible pour un maximum de croustillant.
- Pendant ce temps, préparez deux petits ramequins compatibles AirFryer et cassez un œuf dans chacun.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 90°C
- Temps : 15 minutes

- ➔ Démarrez la cuisson des pommes de terre seules.
- ➔ Après 10 minutes, remuez-les légèrement puis ajoutez les ramequins avec les œufs dans le panier.
- ➔ Poursuivez la cuisson 5 minutes pour des œufs au plat bien cuits mais encore fondants.

Tips



- *Ajustez le temps des œufs selon votre préférence (jaune coulant ou bien cuit)*
- *Ajoutez du fromage sur les pommes de terre juste avant la fin pour un effet gratiné*
- *Délicieux avec une salade verte ou quelques légumes crus*
- *Peut aussi se servir avec une sauce yaourt ou moutarde légère*

BOUDIN NOIR & POMMES RÔTIES À L'AIRFRYER

Le boudin noir reste fondant et savoureux, tandis que les pommes rôtissent doucement jusqu'à devenir tendres et légèrement caramélisées.

Un équilibre parfait entre douceur et caractère, prêt sans poêle ni odeur envahissante.



**FONDANT,
DOUX &
TRADITIONNEL**

Le boudin noir et les pommes forment un duo mythique de la cuisine française, et l'AirFryer permet d'en profiter de façon plus simple, plus propre et tout aussi gourmande.

À la cuisson, le boudin chauffe doucement sans éclater, conservant une texture fondante et une saveur profonde.

Les pommes, quant à elles, deviennent tendres, légèrement dorées et subtilement sucrées, créant un contraste délicieux avec le côté corsé du boudin.

C'est un plat idéal pour les soirs d'hiver, quand on a envie de manger chaud et réconfortant sans passer trop de temps en cuisine.

Simple, rapide et authentique, il donne l'impression d'un repas traditionnel préparé avec soin... en toute simplicité.

Boudin noir & pommes rôties à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 boudins noirs
- 2 pommes (Golden, Reine des reinettes ou Gala)

☞ Optionnel :

- Une pincée de sucre ou de cannelle
- Un filet de vinaigre balsamique ou de miel

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez les pommes, puis coupez-les en quartiers ou en grosses tranches selon votre préférence.
- ☞ Vous pouvez conserver la peau pour plus de tenue et de saveur.
- Disposez les quartiers de pommes dans le panier de l'AirFryer, en les espaçant légèrement.
- Ajoutez les boudins noirs entiers à côté des pommes.
- ☞ Si vos boudins ont une peau fragile, vous pouvez faire une très légère entaille pour éviter qu'ils n'éclatent.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes
- ➡ À mi-cuisson, retournez délicatement les boudins et remuez les pommes pour une cuisson uniforme.
- ➡ Les pommes doivent être tendres et légèrement dorées, le boudin bien chaud et fondant.

Tips

- Saupoudrez légèrement les pommes de sucre ou de cannelle pour accentuer le côté caramélisé
- Ajoutez une cuillère de purée maison ou quelques pommes de terre vapeur pour un plat encore plus complet
- Délicieux avec une salade verte légèrement acidulée pour équilibrer
- Peut aussi se servir avec un peu de moutarde douce ou ancienne

STEAKS DE POIS CHICHES & LÉGUMES RÔTIS À L'AIRFRYER

Ce plat prouve qu'un repas végétarien peut être à la fois nourrissant, savoureux et terriblement réconfortant.

Les steaks de pois chiches deviennent dorés à l'extérieur et tendres à cœur, pendant que les légumes rôtissent doucement pour développer toutes leurs saveurs.



Ces steaks végétariens à base de pois chiches sont une excellente alternative aux plats carnés : riches en protéines végétales, faciles à préparer et très parfumés.

Grâce à l'AirFryer, ils obtiennent une belle croûte dorée sans friture, tout en restant moelleux à l'intérieur.

Les légumes rôtis cuisent en même temps et apportent douceur, texture et couleur à l'assiette.

L'ensemble forme un plat complet, sain et rassasiant, parfait pour un dîner léger ou un déjeuner équilibré, sans sensation de manque.

C'est le genre de recette végétarienne qui plaît aussi aux non-végés, parce qu'elle est généreuse, simple et pleine de goût.

**RASSASIAN,
ÉPICÉ &
ÉQUILIBRÉ**

Steaks de pois chiches & légumes rôtis à l'AirFryer



Ingrédients

Pour les steaks végétariens :

- 1 boîte de pois chiches (240 g égouttés)
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de farine ou chapelure
- 1 c. à café de paprika
- ½ c. à café de cumin
- Sel, poivre

Pour les légumes rôtis :

- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 30 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Égouttez et rincez les pois chiches, puis séchez-les légèrement.
- Dans un bol, écrasez-les grossièrement à la fourchette.
➡ La texture doit rester légèrement granuleuse pour plus de mâche.
- Ajoutez l'oignon finement haché, l'ail pressé, la farine (ou chapelure), les épices, le sel et le poivre.
- Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène et malléable.
- Formez 4 petits steaks en les tassant bien entre vos mains.
- Coupez les légumes en morceaux réguliers, puis mélangez-les avec l'huile, le sel et le poivre.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 15 à 18 minutes

Disposez les steaks de pois chiches dans le panier, en les espaçant. et ajoutez les légumes autour ou dans un deuxième panier si nécessaire.

- ➡ Retournez les steaks à mi-cuisson pour une belle dorure.
- ➡ Remuez les légumes pour qu'ils rôtissent uniformément.

Tips

- Ajoutez du fromage râpé ou de la feta émiettée après cuisson
- Servez avec une sauce yaourt, skyr ou houmous
- Délicieux aussi dans un wrap ou un bowl
- Se conserve très bien pour le meal prep

TOFU CROUSTILLANT MARINÉ

Ce tofu croustillant est la preuve qu'un plat végétarien peut être plein de caractère.

À l'AirFryer, le tofu développe une croûte dorée et légèrement croustillante, tout en restant fondant et moelleux à l'intérieur. Une base idéale pour un repas sain, rapide et savoureux.



Souvent jugé fade, le tofu révèle ici tout son potentiel grâce à une marinade simple mais efficace.

La sauce soja apporte profondeur et umami, pendant que l'huile aide à obtenir une belle coloration sans friture.

Grâce à la cuisson à l'AirFryer, le tofu cuit de façon homogène, sans dessécher, et devient agréablement croustillant sur les bords.

C'est une recette parfaite pour un dîner végétarien rapide, un bowl nourrissant ou même pour garnir des wraps et salades.

Facile à personnaliser, économique et riche en protéines végétales, ce tofu mariné est un indispensable du quotidien.

**DORÉ,
SAVOUREUX &
ÉQUILIBRÉ**

Tofu croustillant mariné à l'AirFryer



Ingrédients

- 200 g de tofu ferme
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile (olive ou sésame)

☞ Optionnel pour plus de goût :

- Ail en poudre, paprika, gingembre ou curry
- Graines de sésame

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Égouttez le tofu et pressez-le légèrement dans un torchon propre pour retirer l'excès d'eau.

☞ Cette étape est essentielle pour obtenir un tofu bien croustillant.

- Coupez le tofu en cubes réguliers d'environ 2 cm.
- Dans un saladier, mélangez la sauce soja et l'huile.
- Ajoutez le tofu et mélangez délicatement pour bien enrober chaque morceau.
- Laissez mariner 5 à 10 minutes si vous avez le temps.

☞ Plus il marine, plus il sera parfumé.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

➡ Disposez les cubes de tofu dans le panier, sans les superposer.

➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une coloration uniforme sur toutes les faces.

Tips

- Ajoutez des graines de sésame juste après cuisson pour plus de croquant
- Délicieux avec du riz, des nouilles ou des légumes rôtis
- Parfait en bowl, wrap ou salade tiède
- Peut être préparé à l'avance et réchauffé sans perdre son croustillant

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE MAISON À L'AIRFRYER

Ces croquettes de pommes de terre sont la définition même du confort food fait maison.

À l'extérieur, une croûte croustillante et bien dorée ; à l'intérieur, un cœur fondant et moelleux qui rappelle les meilleurs plats de cantine... en version maison et plus légère.



**CROUSTILLANTES
DEHORS,
FONDANTES
DEDANS**

Parfaites pour recycler un reste de purée, ces croquettes sont économiques, anti-gaspi et toujours appréciées.

Grâce à l'AirFryer, elles dorent sans friture, sans éclaboussures et sans odeur, tout en conservant une texture irrésistible.

Elles peuvent se servir aussi bien en plat végétarien avec une salade, qu'en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Faciles à préparer, personnalisables à l'infini et idéales pour petits et grands, elles font partie des recettes à garder sous la main.

Croquettes de pommes de terre maison à l'AirFryer



Ingrédients

- 300 g de purée de pommes de terre (froide de préférence)
- 1 œuf
- Chapelure

☞ Optionnel pour plus de gourmandise :

- Fromage râpé (emmental, mozzarella, comté...)
- Herbes, ail en poudre ou paprika
- Sel, poivre (si la purée n'est pas déjà assaisonnée)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 25 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Placez la purée froide dans un saladier.
- ☞ Une purée bien froide se travaille plus facilement et se tient mieux.
- Ajoutez l'œuf et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.
- ☞ Incorporez à ce stade le fromage ou les assaisonnements si vous le souhaitez.
- Prélevez une portion de préparation et formez des croquettes avec les mains, de taille régulière pour une cuisson uniforme.
- Roulez chaque croquette dans la chapelure en appuyant légèrement pour bien faire adhérer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Disposez les steaks de pois chiches dans le panier, en les espaçant. et ajoutez les légumes autour ou dans un deuxième panier si nécessaire.

- ➔ Disposez les croquettes dans le panier sans les coller.
- ➔ Retournez-les à mi-cuisson pour une coloration bien dorée sur toutes les faces.

Tips



- Vaporisez légèrement d'huile pour un croustillant encore plus marqué
- Ajoutez un cœur de fromage pour une version ultra fondante
- Délicieuses avec une salade verte, une sauce yaourt ou une sauce tomate
- Se congèlent très bien avant cuisson

POULET TERIYAKI EXPRESS À L'AIRFRYER

Ce poulet teriyaki express est la solution idéale quand on veut voyager un peu dans l'assiette sans passer des heures en cuisine.

La sauce devient légèrement caramélisée à la cuisson, enrobant le poulet d'un glaçage brillant et parfumé, tandis que la chair reste tendre et juteuse.



**TENDRE,
LAQUÉ &
PLEIN DE
GOÛT**

Grâce à l'AirFryer, ce poulet teriyaki cuit rapidement et uniformément, sans dessécher la viande.

La sauce teriyaki accroche délicatement au poulet, se concentre à la chaleur et développe des notes sucrées-salées irrésistibles.

C'est un plat parfait pour un dîner rapide mais gourmand, qui donne l'impression d'un plat travaillé alors qu'il est prêt en moins de 20 minutes.

Servi avec du riz ou des légumes, il devient un repas complet, équilibré et ultra satisfaisant.

Poulet teiyaki express à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- Sauce teriyaki
(quantité généreuse)

☞ Optionnel pour plus de saveur :

- Graines de sésame
- Oignon vert ou ciboule
- Un filet d'huile neutre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20
minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupez les filets de poulet en morceaux ou laissez-les entiers selon votre préférence.
- ☞ Les morceaux cuisent légèrement plus vite et s'imprègnent davantage de sauce.
- Placez le poulet dans un bol ou un plat.
- Badigeonnez-le généreusement de sauce teriyaki sur toutes les faces.
- ☞ N'hésitez pas à en mettre suffisamment pour bien enrober la viande.
- Si vous avez le temps, laissez reposer 5 minutes pour encore plus de goût (optionnel).

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 15 à 18 minutes
- ➔ Disposez le poulet dans le panier sans le superposer.
- ➔ À mi-cuisson, retournez les morceaux et nappez-les à nouveau avec la sauce restante pour un glaçage bien brillant.

Tips

- Saupoudrez de graines de sésame juste après cuisson
- Ajoutez des légumes (brocoli, poivrons, haricots verts) directement dans le panier pour un plat complet
- Délicieux avec du riz blanc, du riz sauté ou des nouilles
- Fonctionne aussi très bien avec du tofu pour une version végé

GALETTES DE LÉGUMES FAÇON CROQUE VÉGÉ À L'AIRFRYER

Ces galettes de légumes changent complètement des légumes rôtis classiques. À l'extérieur, une surface bien dorée et croustillante. À l'intérieur, un cœur fondant et parfumé, presque crémeux. Un plat végétarien gourmand, parfait pour un dîner léger mais satisfaisant.



Ces galettes de légumes sont une véritable alternative aux légumes rôtis classiques, souvent simples mais parfois monotones.

Ici, les légumes sont transformés, travaillés et mis en valeur pour offrir une expérience bien plus gourmande et réconfortante.

À la cuisson, l'AirFryer crée une belle croûte dorée et légèrement croustillante, qui contraste parfaitement avec l'intérieur.

Le cœur reste tendre, fondant et délicatement parfumé, presque crémeux grâce au mélange de légumes râpés, d'œuf et de fromage, sans jamais être lourd.

Chaque bouchée est équilibrée : du croustillant, du moelleux et des saveurs douces qui se marient naturellement entre elles.

C'est le genre de plat végétarien qui ne donne pas l'impression de "faire un compromis", mais au contraire d'avoir choisi quelque chose de gourmand, rassasiant et parfaitement adapté à un dîner léger.

**DORÉ,
FONDANT
VÉGÉ**

Galettes de légumes façon croque végété à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 carottes
- 1 petite courgette
- 1 œuf
- 40 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe de chapelure
- Sel, poivre

☞ Optionnel pour varier :

- Cumin, curry ou paprika
- Oignon râpé
- Fromage type feta ou mozzarella

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Râpez les carottes et la courgette finement.
- ☞ Pressez-les légèrement dans un torchon ou à la main pour retirer l'excès d'eau, c'est essentiel pour des galettes bien croustillantes.
- Placez les légumes râpés dans un saladier, puis ajoutez l'œuf, le fromage râpé, la chapelure, le sel et le poivre.
- Mélangez bien jusqu'à obtenir une texture épaisse et homogène, qui se tient facilement.
- Formez des galettes avec les mains, pas trop fines pour garder un cœur fondant.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps : 14 à 6 minutes
- ➔ Disposez les galettes dans le panier sans les coller.
- ➔ Retournez-les à mi-cuisson pour une dorure bien uniforme sur les deux faces.

Tips



- *Servez avec une sauce yaourt, skyr ou fromage blanc citronné*
- *Délicieux dans un pain burger ou un wrap végétarien*
- *Se réchauffent très bien à l'AirFryer le lendemain*
- *Fonctionne aussi avec brocoli, patate douce ou courge râpée*

SOUPE ÉPAISSE DE LÉGUMES À L'AIRFRYER

Quand on cherche un repas chaud, doux et apaisant, cette soupe coche toutes les cases.

Le secret ? Faire rôtir les légumes avant de les mixer. Cette étape simple transforme complètement le goût et donne une soupe plus intense, plus ronde et infiniment plus réconfortante.



**TENDRE,
LAQUÉ &
PLEIN DE
GOÛT**

Cette soupe épaisse de légumes est bien plus qu'un simple potage.

Grâce au passage à l'AirFryer, les légumes rôtissent légèrement, caramélisent sur les bords et développent une profondeur de saveur incomparable. On obtient ainsi une soupe riche, parfumée et naturellement gourmande, sans ajout de matières grasses superflues.

Une fois mixés, les légumes donnent une texture veloutée, épaisse et enveloppante, parfaite pour le soir.

C'est le genre de soupe qui réchauffe immédiatement, rassasie sans alourdir, et donne l'impression de manger quelque chose de "fait maison", même avec très peu d'ingrédients.

Idéale en dîner léger, en entrée ou même en plat principal accompagnée d'une tranche de pain, elle s'adapte à toutes les saisons et à tous les légumes du frigo.

Soupe épaisse de légumes à l'AirFryer



Ingrédients

- 400 g de légumes au choix (carottes, courgettes, poivrons, brocoli, patate douce...)
- 50 cl d'eau chaude
- Sel, poivre

☞ Optionnel : crème, fromage frais ou épices

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez et coupez les légumes en morceaux de taille moyenne pour une cuisson uniforme.
- Disposez-les dans le panier de l'AirFryer, en une seule couche si possible.
- Faites-les rôtir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

☞ Cette étape est essentielle : elle concentre les saveurs et apporte une note légèrement sucrée aux légumes.

- Transférez les légumes rôtis dans un blender ou un saladier haut.
- Ajoutez progressivement l'eau chaude, puis salez et poivrez.
- Mixez jusqu'à obtenir une soupe lisse et épaisse. Ajustez la quantité d'eau selon la texture souhaitée.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps : 15 minutes

Tips

- Ajoutez une cuillère de crème, de fromage frais ou de skyr pour plus d'onctuosité
- Relevez avec curry, cumin ou paprika fumé
- Délicieuse avec des croûtons ou une tranche de pain grillé
- Se conserve très bien 2 jours au réfrigérateur

POULET CRÈME & CHAMPIGNONS FONDANT À L'AIRFRYER

Quand on a besoin de réconfort sans passer des heures en cuisine, ce plat est une valeur sûre.

Une sauce crémeuse, des champignons fondants et un poulet ultra tendre, le tout prêt pendant que vous faites autre chose.



**DOUX
CRÉMEUX
FONDANT**

Ce poulet crème et champignons est un grand classique de la cuisine familiale, revisité ici en version rapide, moderne et sans surveillance grâce à l'AirFryer.

La cuisson douce permet au poulet de rester parfaitement tendre, sans jamais se dessécher, tandis que les champignons libèrent leur jus et s'imprègnent de la crème.

La sauce devient naturellement onctueuse, enveloppante et pleine de saveur, sans avoir besoin de réduction longue ni de vaisselle excessive.

C'est le genre de plat qui donne l'impression d'avoir mijoté longtemps, alors qu'il se prépare en quelques minutes seulement.

Idéal pour un dîner du soir chaleureux, ce plat se marie parfaitement avec du riz, des pâtes ou même une simple tranche de pain pour ne rien perdre de la sauce.

Poulet crème & champignons fondant à l'Airfryer



Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 200 g de champignons (Paris ou mélange)
- 10 cl de crème
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

👉 Optionnel : ail, persil, thym ou moutarde douce

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 25 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupez les filets de poulet en morceaux moyens afin d'assurer une cuisson homogène et une viande bien tendre.
- Nettoyez les champignons puis émincez-les en lamelles épaisses pour qu'ils restent fondants après cuisson.
- Placez le poulet et les champignons dans un saladier.
- Ajoutez l'huile, le sel et le poivre, puis mélangez soigneusement pour bien enrober chaque morceau.
- Versez la crème et mélangez délicatement afin de ne pas écraser les champignons.
- Transférez l'ensemble dans un plat compatible AirFryer, en répartissant uniformément la préparation.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps : 8 à 20 minutes

➡ À mi-cuisson, ouvrez le panier et mélangez doucement pour que la sauce enrobe bien le poulet et les champignons.

Tips

- *Ajoutez une gousse d'ail écrasée ou un peu de persil en fin de cuisson pour plus de parfum*
- *Une cuillère de moutarde douce dans la crème apporte une touche encore plus gourmande*
- *Délicieux avec du riz, des pâtes, une purée ou même du quinoa*
- *Se conserve très bien et est encore meilleur réchauffé le lendemain*

BOULGOUR AUX LÉGUMES RÔTIS & FETA À L'AIRFRYER

Un bol coloré, chaud et nourrissant, qui fait du bien sans alourdir.

Les légumes rôtissent doucement, le boulgour rassasie et la feta apporte cette touche fondante et salée qui change tout.



Ce boulgour aux légumes rôtis et feta est le parfait compromis entre plaisir et équilibre.

Grâce à l'AirFryer, les légumes développent une saveur intense, légèrement caramélisée sur les bords, tout en restant fondants à cœur.

Le boulgour, doux et moelleux, absorbe les jus des légumes et crée une base rassasiant, idéale pour un dîner léger mais complet.

La feta, ajoutée juste après cuisson, fond légèrement au contact de la chaleur et apporte une note salée et crémeuse qui lie l'ensemble.

C'est un plat végétarien simple, moderne et généreux, parfait pour les soirs où l'on veut manger sainement sans avoir l'impression de "faire régime".

**SAIN
ÉQUILIBRÉ
RASSASIAN**

Boullgour aux légumes rôtis & feta à l'AirFryer



Ingrédients

- 300 g de légumes au choix (courgette, poivron, oignon, aubergine...)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de feta
- 120 g de boullgour cru (ou environ 300 g cuit)
- Sel, poivre

☞ Optionnel : herbes de Provence, paprika doux, cumin, citron

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 25 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez et coupez les légumes en morceaux réguliers.
☞ Des morceaux de taille similaire garantissent une cuisson homogène et une belle coloration.
- Placez-les dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre.
☞ Mélangez bien pour que chaque morceau soit légèrement enrobé, sans excès.
- Pendant ce temps, faites cuire le boullgour selon les instructions du paquet (ou utilisez du boullgour déjà cuit).
☞ Égouttez-le bien pour qu'il reste léger et non collant.
- Une fois les légumes cuits, versez-les dans un grand bol avec le boullgour chaud.
☞ Mélangez délicatement pour répartir les saveurs.
- Émiettez la feta par-dessus juste avant de servir.
☞ La chaleur du plat la rendra légèrement fondante sans la dessécher.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 15 à 18 minutes
- ➡ Secouez le panier à mi-cuisson pour une dorure uniforme et des légumes bien rôtis.

Tips

- Ajoutez un filet de jus de citron ou de vinaigre balsamique après cuisson pour réveiller les saveurs
- Parsemez de graines (sésame, tournesol, pignons) pour un peu de croquant
- Excellent chaud, tiède ou froid en lunch box
- Peut servir de base : ajoutez pois chiches, œuf mollet ou houmous pour varier

STEAK HACHÉ SAUCE POIVRE À L'AIRFRYER

Un classique de brasserie revisité en version rapide et maison.

Un steak juteux, bien doré, nappé d'une sauce poivre crémeuse et parfumée... le tout prêt en quelques minutes, sans poêle ni éclaboussures.



Ce steak haché sauce poivre express est la définition même du dîner simple qui fait plaisir.

Grâce à l'AirFryer, la viande cuit de façon homogène : légèrement dorée à l'extérieur, tendre et juteuse à l'intérieur, sans surveillance.

La sauce poivre, préparée en toute simplicité, apporte ce goût intense et légèrement piquant qui rappelle les plats de brasserie.

La crème vient adoucir le poivre pour un résultat onctueux, gourmand et parfaitement équilibré.

C'est le plat idéal quand on veut manger chaud, copieux et savoureux, sans passer du temps en cuisine.

**GÉNÉREUX
RÉCONFORTANT
EFFICACE**

Steak haché sauce poivre à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 steaks hachés
- 10 cl de crème liquide ou épaisse
- Poivre noir (concassé de préférence)
- Sel

☞ Optionnel : moutarde, fond de veau, beurre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Sortez les steaks du réfrigérateur 5 minutes avant cuisson.
- Assaisonnez les steaks des deux côtés avec le sel et le poivre.
- ☞ N'hésitez pas à être généreux sur le poivre si vous aimez les sauces bien relevées.
- Déposez les steaks dans le panier de l'AirFryer ou dans un petit plat compatible.
- ☞ Veillez à ne pas les superposer pour une bonne dorure.
- Pendant la cuisson des steaks, préparez la sauce :
 - Versez la crème dans une petite casserole ou un bol résistant à la chaleur
 - Ajoutez une bonne pincée de poivre
 - Faites chauffer doucement (ou réchauffez après cuisson)
- À la sortie de l'AirFryer, laissez reposer les steaks 1 minute avant de servir.
- ☞ Cela permet aux jus de se répartir dans la viande.
- Nappez généreusement de sauce poivre juste avant de servir.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : Saignant : 8 minutes | À point : 9 minutes | Bien cuit : 10 minutes
- ➡ Retournez à mi-cuisson si nécessaire selon votre AirFryer.

Tips

- Ajoutez ½ c. à café de moutarde dans la sauce pour plus de caractère
- Une noisette de beurre dans la sauce apporte encore plus d'onctuosité
- Parfait avec des pommes de terre AirFryer, des haricots verts ou une purée maison
- Fonctionne aussi très bien avec un steak végétal

RIZ FAÇON CANTONNAIS MAISON À L'AIRFRYER

Un grand classique revisité en version express et sans poêle.

Ce riz façon cantonnais est chaud, savoureux et prêt en quelques minutes, parfait pour transformer de simples restes en un vrai dîner maison.



**RAPIDE,
COMPLET &
MALIN**

Ce riz façon cantonnais à l'AirFryer est la preuve qu'un plat simple peut devenir incroyablement satisfaisant avec la bonne cuisson.

Le riz déjà cuit se transforme sous l'effet de la chaleur : légèrement croustillant par endroits, moelleux au cœur, jamais sec. Les œufs cuisent doucement en enrobant chaque grain, tandis que le jambon ou les lardons apportent une touche salée et gourmande.

C'est un plat économique, anti-gaspillage et rassasiant, idéal pour les soirs où l'on veut manger chaud et complet sans passer par plusieurs casseroles.

L'AirFryer permet une cuisson homogène, sans surveillance, et un résultat bien plus savoureux qu'un simple réchauffage.

Riz façon cantonnais maison à l'AirFryer



Ingrédients

- 300 g de riz cuit (idéalement froid, de la veille)
- 2 œufs
- 100 g de jambon en dés ou de lardons
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 17 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Commencez par séparer le riz froid à l'aide d'une fourchette.
- ➡ Cette étape est importante pour éviter les paquets et obtenir une texture bien homogène à la cuisson.
- Placez le riz dans un grand bol, ajoutez le jambon ou les lardons, puis salez et poivrez légèrement. Mélangez pour bien répartir les ingrédients.
- Dans un petit bol, battez légèrement les œufs, juste assez pour mélanger le blanc et le jaune.
- Versez-les ensuite sur le riz et mélangez délicatement : les œufs doivent enrober les grains sans transformer le tout en purée.
- Transférez la préparation dans un plat ou directement dans le panier de l'AirFryer, en couche pas trop épaisse pour une cuisson uniforme.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
 - Temps : 10 à 12 minutes
- ➡ À mi-cuisson, sortez le panier et remuez soigneusement le riz pour répartir la chaleur et assurer une cuisson régulière des œufs.

Tips

- Ajoutez une poignée de petits pois, de maïs ou un oignon émincé pour une version encore plus complète
- Un filet de sauce soja après cuisson apporte une touche asiatique subtile
- Parfait pour recycler restes de riz, de jambon ou même de poulet
- Délicieux tel quel ou accompagné d'une salade croquante pour l'équilibre

SAUMON & POMMES DE TERRE TOUT-EN- UN À L'AIRFRYER

Le saumon cuit tout en douceur et reste fondant à cœur, tandis que les pommes de terre dorent lentement jusqu'à devenir croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

Un plat simple, équilibré et élégant, parfait pour les soirs pressés où l'on veut bien manger sans effort.



...

**RAPIDE,
COMPLET &
MALIN**

Saumon & pommes de terre tout-en-un à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 pavés de saumon
- 3 pommes de terre
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 20 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluchez les pommes de terre si nécessaire puis coupez-les en cubes réguliers pour une cuisson homogène.
- Placez-les dans un saladier, ajoutez l'huile, le sel et le poivre, puis mélangez soigneusement.
- Disposez les pommes de terre dans le panier de l'AirFryer en une seule couche.
- Déposez les pavés de saumon à côté, sans les superposer, et assaisonnez-les légèrement.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps : 18 à 20 minutes

➔ Retournez délicatement le saumon à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

Tips

- Ajoutez un filet de citron, de l'aneth ou du persil juste après cuisson.
- Délicieux tel quel ou accompagné d'une salade verte pour encore plus de fraîcheur.

RECETTES DE DESSERTS



AIRFRYER
EXPRESS

FONDANT AU CHOCOLAT EXPRESS À L'AIRFRYER

Quand une envie de chocolat profond et réconfortant surgit, ce fondant est la réponse parfaite.

Un dessert chaud, généreux, presque addictif, qui se prépare sans stress et sans four, juste le plaisir à l'état pur.



Ce fondant au chocolat à l'AirFryer est une véritable caresse pour les amateurs de desserts chocolatés.

À la cuisson, une fine croûte se forme délicatement sur le dessus, tandis que l'intérieur reste dense, chaud et délicieusement coulant. Chaque bouchée libère un chocolat profond, équilibré par la douceur du beurre et la légèreté des œufs.

**INTENSE
COULANT
DELICIEUX**

C'est le genre de dessert qui donne l'impression d'avoir été longuement travaillé, alors qu'il se prépare en quelques minutes seulement. Parfait pour un dessert improvisé, un moment cocooning ou une fin de repas ultra gourmande.

Fondant au chocolat express à l'AirFryer



Ingrédients

- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- 40 g de sucre
- 40 g de farine

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 10 min
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Cassez le chocolat noir en petits morceaux et placez-les dans un bol avec le beurre.
- Faites fondre doucement l'ensemble au micro-ondes ou au bain-marie, en mélangeant régulièrement, jusqu'à obtenir une texture bien lisse et brillante.
- Ajoutez les œufs un à un dans le mélange chocolat-beurre encore tiède, en fouettant entre chaque ajout pour obtenir une préparation homogène.
- Incorporez le sucre, mélangez, puis ajoutez la farine en une seule fois.
- Mélangez délicatement jusqu'à obtenir une pâte fluide, épaisse et bien chocolatée.
- Versez la préparation dans un petit moule compatible AirFryer, légèrement beurré si nécessaire, et lissez la surface.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps : 8 à 10 minutes

➔ Le dessus doit être juste pris, tandis que l'intérieur reste fondant et légèrement coulant.



Tips

- 7 minutes de cuisson pour un cœur très coulant façon lava cake
- Ajoutez une pincée de fleur de sel sur le dessus après cuisson pour intensifier le chocolat
- Délicieux accompagné d'une boule de glace vanille, de crème fraîche ou d'un yaourt nature

POMMES RÔTIES CANNELLE & SUCRE À L'AIRFRYER

Quand l'envie de douceur se fait sentir sans vouloir un dessert trop lourd, ces pommes rôties sont idéales.

Chaudes, fondantes et délicatement parfumées, elles transforment un fruit simple en un vrai moment de réconfort.



Ces pommes rôties à l'AirFryer sont la preuve qu'un dessert peut être à la fois simple, léger et profondément satisfaisant.

La chaleur douce permet aux pommes de devenir fondantes à cœur, tandis que le sucre se transforme en un léger caramel naturel. La cannelle enveloppe le tout d'un parfum chaleureux qui rappelle les desserts d'enfance et les goûters réconfortants.

Cette recette se décline facilement en deux versions :

👉 en quartiers, pour un résultat rapide et légèrement caramélisé

👉 en pomme entière, pour un dessert encore plus fondant, presque confit, à déguster à la cuillère

**FONDANT
PARFUMÉ
RÉGRESSIF**

Pommes rôties cannelle & sucre à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 pommes
- 1 c. à café de sucre
- Cannelle (selon le goût)

Recette AirFryer

- 1 à 2 personnes
- Temps total : 15 à 25 min selon la version
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

Version classique (pommes coupées):

- Lavez soigneusement les pommes, puis coupez-les en quartiers ou en grosses tranches, sans retirer la peau pour une meilleure tenue à la cuisson.
- Disposez les morceaux dans un plat compatible AirFryer, en une seule couche.
- Saupoudrez le sucre et la cannelle de façon uniforme.
- Mélangez délicatement pour bien enrober chaque morceau.

Alternative : pommes entières rôties

- Lavez les pommes et retirez le trognon, en creusant légèrement le centre sans percer le fond.
 - Déposez les pommes entières dans un plat compatible AirFryer.
 - Versez environ ½ cuillère à café de sucre dans le centre évidé de chaque pomme, puis ajoutez une pincée généreuse de cannelle.
 - Répartissez bien le mélange à l'intérieur afin qu'il fonde lentement pendant la cuisson et parfume toute la chair de la pomme.
- 👉 Vous pouvez ajouter une petite noisette de beurre ou quelques raisins secs pour plus de gourmandise.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps de cuisson :
 - Pommes coupées : 12 à 15 minutes
 - Pommes entières : 18 à 22 minutes

➡ Les pommes doivent être très tendres, légèrement dorées à l'extérieur et fondantes à cœur.

Tips



- *Servez les pommes entières tièdes, directement dans l'assiette, à déguster à la cuillère*
- *Délicieux avec du yaourt nature, du fromage blanc ou une cuillère de skyr*
- *Ajoutez noix, amandes ou granola juste avant de servir pour un contraste croustillant*

MUFFINS VANILLE ULTRA MOELLEUX À L'AIRFRYER

Ces muffins à la vanille sont la définition même du plaisir simple et réconfortant.

Moelleux, légers et délicatement parfumés, ils se préparent en quelques minutes avec des ingrédients du quotidien.

Parfaits pour un goûter improvisé, une fin de repas douce ou une petite pause sucrée sans stress.



Ces muffins vanille ultra moelleux sont idéaux quand on veut du fait maison rapide, sans four traditionnel ni techniques compliquées.

Grâce à l'AirFryer, la cuisson est homogène : les muffins gonflent joliment, restent bien tendres à l'intérieur et légèrement dorés à l'extérieur.

Le yaourt apporte une texture aérienne et fondante, tandis que la vanille diffuse un parfum subtil et chaleureux.

C'est une base parfaite à personnaliser selon les envies : chocolat, fruits, épices... Une recette simple, fiable et toujours réussie.

**DOUX
MOELLEUX
RÉCONFORTANTS**

Muffins vanille ultra moelleux à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 1 yaourt nature
- 80 g de farine
- 40 g de sucre
- ½ sachet de levure chimique
- Vanille (extrait ou sucre vanillé)

Recette AirFryer

- 4 muffins
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, cassez l'œuf puis ajoutez le sucre.
 - Fouettez quelques secondes jusqu'à obtenir un mélange légèrement mousseux.
 - Incorporez le yaourt nature et la vanille.
 - Mélangez bien pour obtenir une base lisse et homogène.
 - Ajoutez ensuite la farine et la levure chimique.
 - Mélangez doucement jusqu'à obtenir une pâte fluide, sans grumeaux.
- ➡ Inutile de trop travailler la pâte pour garder des muffins bien moelleux.
- Versez la préparation dans des moules à muffins compatibles AirFryer, en les remplissant aux $\frac{3}{4}$ pour permettre une belle pousse à la cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
 - Temps de cuisson : 12 à 15 minutes
- ➡ Les muffins doivent être bien gonflés, légèrement dorés sur le dessus et souples au toucher.

Tips

- Ajoutez des pépites de chocolat, des dés de pomme ou des framboises pour varier
- Une pincée de zeste de citron ou d'orange sublime la vanille
- Laissez tiédir 5 minutes avant de démouler pour une texture parfaite
- Se conservent très bien 2 jours dans une boîte hermétique

BANANE RÔTIE AU CHOCOLAT FONDANT À L'AIRFRYER

En quelques minutes seulement, la banane devient chaude, fondante et délicatement caramélisée, pendant que le chocolat fond doucement pour créer un cœur ultra gourmand. Un dessert simple, réconfortant et terriblement efficace, avec presque rien.



Cette banane rôtie au chocolat est l'exemple parfait du dessert minute qui fait un maximum d'effet avec un minimum d'effort.

La cuisson à l'AirFryer permet à la banane de chauffer uniformément dans sa peau, ce qui concentre les saveurs et accentue son fondant naturel.

À l'intérieur, le chocolat fond lentement et devient coulant, créant un contraste irrésistible entre la douceur fruitée de la banane et l'intensité du cacao.

C'est un dessert idéal pour une fin de repas légère, une envie chocolatée tardive ou un moment cocooning, sans vaisselle ni préparation compliquée.

**FONDANT
RAPIDE
DELICIEUX**

Banane rôtie au chocolat fondant à l'airfryer



Ingrédients

- 1 banane mûre
- Quelques carrés de chocolat noir ou au lait

Recette AirFryer

- 1 personne
- Temps total : 8 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Gardez la banane entière, avec sa peau, puis rincez-la rapidement si besoin
- 👉 La peau permet de conserver toute l'humidité et le fondant à la cuisson.
- À l'aide d'un couteau, fendez la banane dans la longueur, en laissant environ 1 cm non coupé aux extrémités pour qu'elle reste bien fermée.
 - Écartez légèrement l'ouverture et glissez les carrés de chocolat à l'intérieur, en les répartissant sur toute la longueur.
- 👉 N'hésitez pas à être généreux pour un cœur bien coulant.
- Déposez la banane directement dans le panier de l'AirFryer ou sur un petit papier cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps de cuisson : 5 à 6 minutes
- ➡ La banane doit être très tendre au toucher et le chocolat totalement fondu.

Tips

- Ajoutez coco râpée, noisettes ou amandes concassées pour un léger croquant
- Délicieux avec une cuillère de yaourt grec ou fromage blanc pour un contraste frais
- Fonctionne aussi très bien avec du chocolat blanc ou praliné
- À déguster tiède, directement dans la peau pour encore plus de gourmandise

COOKIES CROUSTI- MOELLEUX À L'AIRFRYER

En quelques minutes, vous obtenez des cookies dorés, gourmands, avec un extérieur légèrement croustillant et un cœur encore tendre.

Le genre de douceur maison qui reconforte instantanément, sans four et sans attente interminable.



Ces cookies crousti-moelleux à l'AirFryer sont la solution parfaite pour un dessert rapide, fait maison, même en fin de journée.

La cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir une surface joliment dorée tout en conservant un intérieur moelleux et fondant, surtout juste à la sortie.

La pâte est simple, économique et prête en quelques minutes, avec des ingrédients du placard.

Ces cookies sont idéaux pour une pause sucrée, un dessert improvisé ou un goûter gourmand, seuls ou accompagnés d'un verre de lait ou d'un café.

**DORÉS
FONDANTS
MOELLEUX**

Cookie crousti- moelleux à l'AirFryer



Ingrédients

- 80 g de farine
- 40 g de sucre
- 40 g de beurre mou
- 1 œuf
- Pépites de chocolat

Recette AirFryer

- 6 cookies
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Sortez le beurre à l'avance afin qu'il soit bien mou. Placez-le dans un saladier avec le sucre.
- Mélangez à la cuillère ou à la spatule jusqu'à obtenir une texture crémeuse et homogène.
- Ajoutez l'œuf et mélangez de nouveau jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.
- Incorporez la farine progressivement, sans trop travailler la pâte.
- Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez juste assez pour les répartir.
- Formez 6 petites boules de pâte, puis aplatissez-les légèrement avec la paume de la main.

👉 Les cookies doivent rester assez épais pour garder un cœur moelleux.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

➡ Les cookies doivent être légèrement dorés sur le dessus mais encore souples à la sortie : ils vont se raffermir en refroidissant.

Tips

- Espacez bien les cookies dans le panier pour éviter qu'ils ne se touchent
- Pour un cœur plus fondant, arrêtez la cuisson à 8 minutes
- Ajoutez une pincée de fleur de sel sur le dessus après cuisson pour un contraste gourmand
- Se dégustent tièdes ou froids

BROWNIE ULTRA FONDANT À L'AIRFRYER

Quand l'envie de chocolat devient sérieuse, ce brownie est la réponse parfaite.

Intense, fondant et profondément chocolaté, il se prépare en quelques minutes pour un plaisir immédiat, sans four et sans attente interminable.



**INTENSE
FONDANT
CHOCOLATÉ**

Ce brownie ultra fondant à l'AirFryer est pensé pour les amateurs de chocolat pur.

Grâce à une cuisson rapide et maîtrisée, il développe une fine croûte délicate sur le dessus, tandis que l'intérieur reste dense, moelleux et presque coulant.

L'AirFryer permet une cuisson homogène sans dessécher la pâte, donnant un résultat digne d'une pâtisserie maison, avec très peu de vaisselle et un minimum d'effort.

C'est le dessert idéal pour une fin de repas gourmande, une envie chocolatée de dernière minute ou un moment cocooning accompagné d'un café ou d'un thé.

Brownie ultra fondant à l'AirFryer



Ingrédients

- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 60 g de sucre
- 50 g de farine

Recette AirFryer

- 2 à 3 personnes
- Temps total : 17 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Cassez le chocolat en morceaux et placez-le dans un bol avec le beurre.
- Faites fondre doucement l'ensemble (au micro-ondes par courtes impulsions ou au bain-marie) jusqu'à obtenir une texture lisse et brillante.
- Ajoutez le sucre et mélangez soigneusement pour bien l'incorporer au chocolat fondu.
- Incorporez les œufs un à un, en mélangeant délicatement après chaque ajout.
- Ajoutez la farine tamisée et mélangez juste assez pour obtenir une pâte homogène, sans trop travailler.
- Versez la préparation dans un petit moule compatible AirFryer, légèrement beurré si nécessaire, et lissez la surface.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

➔ Le dessus doit être pris et légèrement mat, tandis que l'intérieur reste fondant.

Tips

- *Stoppez la cuisson à 10 minutes pour un cœur très fondant*
- *Ajoutez noix, noisettes ou pépites de chocolat pour plus de texture*
- *Délicieux servi tiède avec une boule de glace vanille ou une cuillère de crème*
- *Se conserve 24 heures à température ambiante bien filmé*

FEUILLETÉS SUCRÉS AUX POMMES À L'AIRFRYER

Un dessert qui fait illusion à
merveille.

Ces feuilletés aux pommes
donnent l'impression d'une
pâtisserie sortie de la
boulangerie, alors qu'ils se
préparent en quelques minutes,
sans four et sans stress.



Ces feuilletés sucrés aux pommes sont la preuve qu'il suffit de très peu d'ingrédients pour obtenir un dessert élégant et ultra gourmand.

À la cuisson, la pâte feuilletée gonfle et devient parfaitement dorée et croustillante, tandis que la pomme fond doucement à l'intérieur, libérant son parfum naturellement sucré.

L'AirFryer permet une cuisson rapide et homogène, sans dessécher la garniture ni brûler le feuilletage.

Résultat : un contraste irrésistible entre le croustillant extérieur et le cœur fondant, idéal pour une fin de repas légère, un goûter improvisé ou un dessert express à partager.

**INTENSE
FONDANT
CHOCOLATÉ**

Feuilletés sucrés aux pommes à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 pomme
- Sucre (blanc ou cassonade)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluchez la pomme, retirez le cœur puis coupez-la en tranches très fines afin qu'elle cuise uniformément.
- Déroulez la pâte feuilletée sur un plan de travail et découpez-la en bandes régulières, assez larges pour accueillir les tranches de pomme.
- Disposez les tranches de pomme légèrement en chevauchement sur chaque bande de pâte.
- Enroulez délicatement la pâte sur elle-même pour enfermer la pomme, sans trop serrer afin de laisser le feuilletage gonfler à la cuisson.
- Déposez les feuilletés dans le panier ou un plat compatible AirFryer.
- Saupoudrez légèrement de sucre sur le dessus pour favoriser une belle caramélisation.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
 - Temps de cuisson : 10 à 12 minutes
- ➔ Les feuilletés doivent être bien dorés et la pomme parfaitement tendre.

Tips

- Ajoutez une pincée de cannelle ou de vanille pour parfumer
- Badigeonnez légèrement de jaune d'œuf pour une dorure encore plus brillante
- Délicieux servis tièdes avec un yaourt, une crème ou une boule de glace vanille
- Fonctionne aussi très bien avec poire ou pêche

100 Recettes à l'AirFryer

CHURROS EXPRESS SANS FRITURE À L'AIRFRYER

Impossible de résister à l'appel des churros encore tièdes, légèrement croustillants et généreusement sucrés. Cette version à l'AirFryer permet de retrouver tout le plaisir des churros traditionnels, sans friture, sans odeur et sans culpabilité, en quelques minutes seulement.



**CHAUDS
DORÉS
PLAISIRS**

Ces churros express sont la preuve qu'on peut se faire plaisir sans sortir la friteuse.

Grâce à l'AirFryer, ils développent une belle coloration dorée et une texture parfaitement équilibrée : une surface légèrement croustillante qui contraste avec un intérieur moelleux et aérien.

C'est le dessert idéal pour une envie sucrée de dernière minute, un goûter improvisé ou une fin de repas réconfortante.

Rapides, simples et terriblement efficaces, ces churros font partie de ces recettes qui déclenchent instantanément un sourire dès la première bouchée.

Churros express sans friture à l'AirFryer



Ingrédients

- Pâte à churros prête à l'emploi (ou maison)
- Sucre en poudre

PÂTE À CHURROS MAISON (BASE)

- 25 cl d'eau
- 40 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de sucre
- 150 g de farine
- 1 œuf

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 15 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Sortez la pâte à churros du réfrigérateur quelques minutes avant utilisation pour qu'elle soit plus facile à manipuler.
- À l'aide d'une poche à douille ou à la main, formez des churros de la longueur souhaitée.
- Disposez-les soigneusement dans le panier de l'AirFryer, en veillant à ne pas les superposer afin de garantir une cuisson homogène.

👉 Laissez un petit espace entre chaque churros pour qu'ils puissent bien dorer.

PÂTE À CHURROS MAISON:

- Versez l'eau, le beurre, le sel et le sucre dans une casserole.
- Portez à ébullition jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu.
- Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois.
- Mélangez énergiquement à la spatule jusqu'à obtenir une pâte épaisse qui se détache des parois.
- Laissez tiédir 2 minutes, puis incorporez l'œuf.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse, souple et légèrement collante.
- Transférez la pâte dans une poche à douille cannelée.

👉 La pâte est prête à être pochée directement dans l'AirFryer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 190°C
- Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

➡ Les churros doivent être bien dorés à l'extérieur tout en restant souples au toucher.

Tips

- Saupoudrez le sucre dès la sortie pour qu'il adhère parfaitement à la surface chaude
- Servez avec du chocolat fondu, une sauce caramel ou une pâte à tartiner
- À déguster immédiatement pour profiter du contraste croustillant/moelleux

CRUMBLE AUX POMMES EXPRESS À L'AIRFRYER

Quand l'envie d'un dessert chaud et rassurant se fait sentir, ce crumble est une valeur refuge. Rapide, simple et profondément gourmand, il transforme quelques pommes en un vrai moment de douceur.



À la cuisson, les pommes se transforment lentement en une base fondante et juteuse, presque confite, qui libère un parfum délicatement fruité. Leur chair devient tendre sans se défaire complètement, conservant une texture agréable en bouche.

Au-dessus, le crumble forme une couche irrégulière, dorée et friable, qui apporte un contraste irrésistible à chaque cuillerée. Le beurre, la farine et le sucre fusionnent pour créer un dessus croustillant, légèrement sablé, qui craque sous la dent avant de laisser place à la douceur des fruits.

Servi chaud, ce dessert évoque une cuisine maison sincère et rassurante, sans sophistication inutile. C'est le genre de recette qui réchauffe instantanément l'ambiance, parfaite pour terminer un repas sur une note douce ou s'offrir un moment de réconfort simple, mais profondément satisfaisant.

**CROUSTILLANT
RÉCONFORTANT
RUSTIQUE**

Crumble aux pommes express à l'AirFryerr



Ingrédients

- 2 pommes
- 40 g de farine
- 30 g de sucre
- 30 g de beurre froid

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluchez les pommes, retirez le cœur puis coupez-les en petits morceaux réguliers pour une cuisson homogène.
- Disposez-les dans un petit moule compatible AirFryer, en les répartissant uniformément
- Dans un bol, mélangez la farine et le sucre.
- Ajoutez le beurre froid coupé en petits dés.
- Travaillez du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse, irrégulière et friable.
- Répartissez cette pâte à crumble sur les pommes sans tasser, pour conserver le côté croustillant après cuisson.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps de cuisson : 12 à 15 minutes

➔ Le dessus doit être bien doré et croustillant, les pommes tendres et juteuses.

Tips



- Ajoutez une pincée de cannelle, de vanille ou de muscade pour parfumer subtilement.
- Remplacez une partie de la farine par de la poudre d'amandes pour un crumble plus gourmand.
- Délicieux avec un yaourt nature, une cuillère de crème ou une boule de glace vanille.

GÂTEAU BANANE ULTRA MOELLEUX À L'AIRFRYER

Quand des bananes bien mûres traînent dans la cuisine, ce gâteau est la meilleure façon de les transformer en pur bonheur. Un dessert sincère, généreux, qui plaît à tous les âges et se déguste sans modération.



**MOELLEUX
PARFUMÉ
RÉCONFORTANT**

À la cuisson, la banane fond littéralement dans la pâte, apportant une humidité naturelle qui rend le gâteau particulièrement tendre. La mie est souple, aérienne, presque fondante, sans jamais être sèche. Le sucre reste discret, laissant toute la place au goût rond et fruité de la banane mûre.

Grâce à l'AirFryer, la cuisson est homogène : le dessus se colore délicatement tandis que l'intérieur reste bien moelleux.

Ce gâteau gagne même en saveur après quelques heures de repos, lorsque les arômes se développent pleinement. C'est le genre de recette simple, mais parfaitement maîtrisée, qui devient vite un classique du quotidien.

Gâteau banane ultra moelleux à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 80 g de farine
- 40 g de sucre
- ½ sachet de levure chimique

Recette AirFryer

- 3 à 4 personnes
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 22 min
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluchez les bananes et écrasez-les soigneusement à la fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse, sans gros morceaux.
- Ajoutez les œufs directement dans la purée de banane et mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Incorporez ensuite le sucre, puis la farine et la levure.
- Mélangez délicatement, juste assez pour obtenir une pâte souple et bien liée, sans trop travailler la préparation.
- Versez la pâte dans un moule compatible AirFryer, légèrement huilé ou chemisé si nécessaire, puis lissez le dessus.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps de cuisson : 18 à 22 minutes

➔ Le gâteau doit être légèrement doré sur le dessus et rester souple au toucher. La pointe d'un couteau doit ressortir presque sèche.

Tips

- Ajoutez des pépites de chocolat, des noix ou un peu de cannelle pour varier les saveurs.
- Délicieux tiède, mais encore meilleur le lendemain après repos.
- Peut aussi être servi au petit-déjeuner ou au goûter.

POIRES RÔTIES CAMEL BEURRE SALÉ À L'AIRFRYER

Elles deviennent ultra fondantes, légèrement confites, pendant que le caramel beurre salé les enrobe d'une douceur profonde et chaleureuse.

Un dessert simple mais élégant, parfait pour terminer le repas sur une note douce et réconfortante.



**TENDRE
AMBRÉ
ENVELOPPANT**

La magie de cette recette réside dans la transformation du fruit.

Sous l'effet de la chaleur douce et maîtrisée de l'AirFryer, la poire perd progressivement son croquant pour devenir incroyablement tendre, presque confite, tout en conservant sa forme.

Le sucre fond lentement, se mêle au beurre pour créer un caramel ambré, brillant et enveloppant, qui glisse dans les cavités du fruit et nappe délicatement chaque surface. La pointe de sel vient équilibrer la douceur, révélant toute la profondeur aromatique de la poire, naturellement miellée.

À la dégustation, la chair est fondante, juteuse, presque soyeuse. Le caramel apporte une richesse ronde et chaleureuse sans lourdeur, laissant une sensation douce et persistante en bouche.

C'est un dessert élégant dans sa simplicité, parfait pour conclure un repas sans excès, mais avec beaucoup de caractère et de réconfort.

Poires rôties caramel beurre salé à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 poires mûres mais fermes
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 pincée de fleur de sel (optionnelle)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Préparation : 5 min
- Cuisson : 15 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez soigneusement les poires, puis épluchez-les si vous préférez une texture encore plus fondante.
- Coupez-les en deux dans la longueur et retirez le cœur délicatement à l'aide d'une petite cuillère, en creusant légèrement pour créer un espace qui accueillera le caramel.
- Disposez les demi-poires dans un plat compatible AirFryer, face coupée vers le haut, en les espaçant légèrement.
- Déposez un petit morceau de beurre au centre de chaque poire.
- Saupoudrez le sucre de manière homogène sur les fruits, puis ajoutez une très légère pincée de fleur de sel pour sublimer les saveurs.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps de cuisson : 12 à 15 minutes

➔ Les poires doivent être très tendres, nappées d'un caramel brillant et légèrement sirupeux.

Tips

- *Servez tiède avec un yaourt grec, du skyr ou une boule de glace vanille.*
- *Parsemez d'éclats de noix, noisettes ou amandes pour ajouter du contraste.*
- *Ajoutez une pointe de vanille ou de cannelle pour une version encore plus chaleureuse.*

RIZ AU LAIT RÔTI À L'AIRFRYER

Cette version rôtie crée un contraste irrésistible : une fine croûte légèrement caramélisée en surface, presque croustillante, qui cache un cœur incroyablement crémeux et fondant. Un dessert minimaliste, élégant et surprenant.



Ce riz au lait rôti doucement sous la chaleur de l'AirFryer, créant une transformation subtile mais spectaculaire.

À la surface, le sucre fond, puis se transforme lentement en une fine croûte ambrée, légèrement craquante, qui rappelle la sensation d'une crème brûlée délicate.

Sous cette pellicule dorée, le riz au lait conserve toute sa texture soyeuse, dense mais fondante, tiède et enveloppante.

C'est un dessert à la fois simple et profondément sensoriel, qui évoque les goûters d'enfance tout en offrant une finition élégante et moderne.

Idéal pour sublimer un reste de riz au lait, ce dessert donne l'impression d'avoir été pensé et travaillé, alors qu'il ne demande que quelques gestes précis.

Un petit luxe du quotidien, minimaliste mais intensément satisfaisant.

**CRÉMEUX
CARAMÉLISÉ
SURPRENANT**

Riz au lait rôti à l'AirFryer



Ingrédients

- 300 g de riz au lait déjà cuit (maison ou du commerce)
- 1 c. à café de sucre (blanc pour une caramélisation fine, cassonade pour un goût plus profond)

Recette AirFryer

- 1 à 2 personnes
- Préparation : 2 min
- Cuisson : 10 min
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Choisissez un ramequin ou un petit plat compatible AirFryer, de préférence en céramique pour une diffusion douce de la chaleur.
- Versez le riz au lait dans le plat et répartissez-le uniformément pour obtenir une épaisseur régulière.
- À l'aide du dos d'une cuillère, lissez soigneusement la surface : cette étape est essentielle pour une caramélisation homogène.
- Saupoudrez le sucre en une fine couche régulière, sans excès, afin de créer une croûte délicate et non brûlée.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

- ➔ Le dessus doit devenir légèrement brillant, doré et ferme au toucher, tandis que l'intérieur reste chaud et crémeux.
- ➔ Pour une croûte plus marquée, ajoutez 1 minute en surveillant attentivement.



Tips

- Ajoutez une pincée de cannelle, de vanille ou de fève tonka avant cuisson pour une version plus parfumée
- Servez avec quelques fruits rôtis pour un contraste frais et acidulé
- Excellent tiède pour le jeu de textures, ou froid pour une sensation plus dense et gourmande

BEIGNETS EXPRESS À L'AIRFRYER

Des beignets maison prêts en quelques minutes, sans friture ni odeur d'huile dans la cuisine. Dorés à l'extérieur, moelleux et aérés à l'intérieur, ils offrent tout le plaisir du beignet traditionnel... en version légère et moderne.



**AÉRIENS
MOELLEUX
RÉCONFORTANTS**

Ces beignets express à l'AirFryer sont la preuve qu'on peut se faire plaisir sans sortir la friteuse.

Grâce à une pâte maison simple et rapide, les beignets gonflent parfaitement à la cuisson, développant une surface légèrement dorée et une mie tendre et aérienne.

La cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir un résultat homogène, sans excès de gras, tout en conservant ce côté gourmand et régressif qu'on attend d'un vrai beignet.

À déguster nature, roulés dans le sucre, ou garnis selon l'envie, ils sont idéaux pour un goûter, un dessert improvisé ou un brunch maison.

Beignets express à l'AirFryer



Ingrédients

Pâte à beignets maison :

- 150 g de farine
- 1 œuf
- 40 g de sucre
- 10 cl de lait tiède
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Pour la finition :

- Sucre glace ou sucre en poudre

Recette AirFryer

- 2 personnes (6 à 8 beignets)
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, versez la farine, le sucre, la levure chimique et le sel. Mélangez pour répartir les ingrédients secs.
- Creusez un puits au centre, ajoutez l'œuf puis commencez à mélanger doucement.
- Versez le lait tiède progressivement, tout en mélangeant, afin d'obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Ajoutez l'huile et mélangez jusqu'à obtenir une pâte souple, légèrement épaisse et homogène.

👉 Laissez reposer la pâte 10 minutes (optionnel mais recommandé) pour des beignets encore plus moelleux.

- Farinez légèrement le plan de travail, étalez la pâte sur environ 1 cm d'épaisseur.
- Découpez des cercles à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce, puis déposez-les délicatement dans le panier de l'AirFryer, en les espaçant.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

➡ Retournez les beignets à mi-cuisson pour une coloration uniforme.

➡ Ils doivent être bien gonflés, dorés à l'extérieur et moelleux au toucher.



Tips

- Saupoudrez de sucre glace dès la sortie pour une meilleure adhérence
- Garnissez de confiture, pâte à tartiner ou crème pâtissière
- Ajoutez zeste de citron, fleur d'oranger ou vanille dans la pâte
- À déguster tièdes pour un maximum de plaisir

MOELLEUX AU CITRON EXPRESS À L'AIRFRYER

Un moelleux délicat, frais et parfumé, qui fond en bouche dès la première bouchée.

Ce dessert au citron est idéal quand on a envie de douceur sans lourdeur, avec une pointe d'acidité qui réveille le palais.



**LÉGER
ACIDULÉ
AÉRIEN**

Ce moelleux au citron séduit par sa texture souple et légère et son parfum délicatement acidulé.

Le citron apporte une touche vive et raffinée, parfaitement dosée, qui équilibre la douceur du gâteau sans jamais dominer.

Grâce à la cuisson à l'AirFryer, la pâte gonfle de façon homogène, formant une fine croûte dorée en surface, tandis que l'intérieur reste tendre et humide.

Chaque bouchée est douce, fraîche et harmonieuse, avec une sensation de légèreté très agréable.

C'est un dessert simple mais élégant, parfait pour conclure un repas, accompagner une boisson chaude ou satisfaire une envie sucrée sans excès.

Moelleux au citron express à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 80 g de farine
- 40 g de sucre
- Le jus d'½ citron
- ½ sachet de levure chimique

(Optionnel : zeste de citron pour intensifier le parfum)

Recette AirFryer

- 2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, cassez l'œuf et fouettez-le avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange pâle et légèrement mousseux.
 - Ajoutez le jus de citron et mélangez soigneusement pour bien l'incorporer.
 - Incorporez ensuite la farine et la levure tamisées. Mélangez doucement jusqu'à obtenir une pâte lisse, homogène et sans grumeaux.
- ➡ Pour un goût plus intense, ajoutez un peu de zeste de citron finement râpé.
- Versez la préparation dans un petit moule compatible AirFryer, légèrement graissé si nécessaire, puis lissez la surface.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
 - Temps de cuisson : 12 à 15 minutes
- ➡ Le dessus doit être légèrement doré et le cœur encore souple.
- ➡ Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir juste humide.



Tips

- Ajoutez une cuillère de yaourt ou de fromage blanc pour encore plus de moelleux
- Servez avec un peu de sucre glace ou un filet de glaçage citron
- Délicieux tiède ou froid
- Parfait avec un thé, une infusion ou un café léger

TUILES CHOCOLAT & FLOCONS D'AVOINE À L'AIRFRYER

Fines, croustillantes et intensément chocolatées, ces tuiles sont le genre de dessert qu'on grignote sans s'en rendre compte.



**INTENSE
CROUSTILLANT
ADDICTIF**

Ces tuiles chocolat-avoine sont une alternative originale aux biscuits classiques.

À l'AirFryer, la préparation s'étale finement et cuit rapidement, donnant des disques fins, légèrement dentelés sur les bords, avec une texture parfaitement équilibrée.

Le chocolat apporte une saveur profonde et enveloppante, tandis que les flocons d'avoine créent un croquant naturel, sans lourdeur ni excès de sucre.

Chaque bouchée est nette, sèche sous la dent, puis fond doucement en bouche.

C'est le dessert idéal pour accompagner un café, un thé, ou pour apporter une touche sophistiquée à une assiette de desserts, tout en restant extrêmement simple à réaliser.

Tuiles chocolat & flocons d'avoine à l'AirFryer



Ingrédients

- 60 g de chocolat noir pâtissier
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 blanc d'œuf
- 30 g de sucre
- 1 c. à soupe d'huile neutre ou de beurre fondu

Recette AirFryer

- Environ 8 tuiles
- Temps total : 15 minutes
- Ddifficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Faites fondre le chocolat doucement jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Dans un bol, mélangez le blanc d'œuf avec le sucre sans le monter.
- Ajoutez le chocolat fondu, puis l'huile ou le beurre fondu.
- Incorporez les flocons d'avoine et mélangez soigneusement.

👉 La texture doit être souple mais pas liquide.

- Déposez de petites cuillères de préparation sur du papier cuisson, en les espaçant bien.
- Étalez légèrement chaque tas avec le dos de la cuillère pour former des disques fins.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps de cuisson : 6 à 8 minutes

➡ Les tuiles doivent être bien étalées, légèrement foncées sur les bords et encore souples à la sortie.

➡ Laissez-les refroidir : elles durcissent naturellement en quelques minutes.



Tips

- Ajoutez une pincée de fleur de sel pour accentuer le chocolat
- Parfaites en accompagnement d'une crème dessert ou d'un yaourt
- Se conservent très bien dans une boîte hermétique

ORANGES RÔTIES AU CHOCOLAT & HUILE D'OLIVE À L'AIRFRYER

Un dessert audacieux, élégant et surprenant, qui joue sur le contraste entre l'acidité de l'orange chaude, l'intensité du chocolat fondu et la rondeur de l'huile d'olive.

Une douceur moderne, minimaliste et pleine de caractère.



AUDACIEUX
INTENSE
RAFFINÉ

Cette recette casse les codes du dessert classique.

À la cuisson, l'orange libère son jus naturel, légèrement caramélisé par la chaleur de l'AirFryer, tandis que sa chair devient tendre, presque confite, sans perdre sa fraîcheur.

Le chocolat, déposé après cuisson, fond doucement au contact du fruit chaud et s'infiltré dans chaque quartier.

Quelques gouttes d'huile d'olive viennent lier l'ensemble : elles renforcent les arômes, apportent une profondeur inattendue et transforment ce dessert en expérience gustative adulte et élégante.

C'est un dessert léger, sans pâte, sans excès, parfait pour conclure un repas avec originalité et finesse.

Oranges rôties au chocolat & huile d'olive à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 grosse orange
- 20 g de chocolat noir (70 % idéalement)
- 1 c. à café d'huile d'olive douce

Optionnel : pincée de fleur de sel ou zestes d'orange

Recette AirFryer

- 1 personne
- Temps total : 12 minutes
- Difficulté : Très facile

AIRFRYER
EXPRESS


C'EST PARTIT

Préparation

- Lavez soigneusement l'orange.
- Coupez-la en rondelles épaisses (environ 1,5 cm), sans retirer la peau.
- Disposez les rondelles d'orange en une seule couche dans le panier ou un plat compatible AirFryer.
- Lancez la cuisson pour attendrir et concentrer les saveurs du fruit.
- Pendant ce temps, cassez le chocolat en petits morceaux.
- À la sortie de cuisson, déposez immédiatement le chocolat sur les oranges bien chaudes.
- Arrosez d'un très fin filet d'huile d'olive, puis laissez reposer 1 minute pour que le chocolat fonde naturellement.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

 Les oranges doivent être chaudes, brillantes et légèrement caramélisées sur les bords.



- *Ajoutez une pincée de fleur de sel pour accentuer le chocolat*
- *Délicieux aussi avec quelques éclats de pistache*
- *Peut se servir tel quel ou avec une cuillère de yaourt nature très froid*

RICOTTA RÔTIE AU MIEL & THYM À L'AIRFRYER

Un dessert délicat et inattendu, à mi-chemin entre le sucré et le salé.

La ricotta chaude devient incroyablement crémeuse, le miel se transforme en nappage doré, et le thym apporte une touche aromatique subtile et élégante.



CRÉMEUX
SUBTIL
CHALEUREUX

Cette recette met à l'honneur la simplicité maîtrisée.

À l'AirFryer, la ricotta se réchauffe doucement, sa surface se raffermi légèrement tandis que l'intérieur devient encore plus lisse, presque soyeux.

Le miel chauffe, s'étale et commence à caraméliser légèrement, enveloppant le fromage d'une douceur naturelle, jamais écoeurante.

Le thym frais, ajouté juste après cuisson, libère ses huiles essentielles au contact de la ricotta chaude, apportant une note herbacée fine qui équilibre parfaitement le sucre.

Un dessert léger, élégant et surprenant, idéal pour conclure un repas sans lourdeur, ou pour impressionner avec trois fois rien.

Ricotta rôtie au miel & thym à l'AirFryer



Ingrédients

- 150 g de ricotta
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 petite branche de thym frais
- Optionnel : zeste de citron ou pincée de fleur de sel

Recette AirFryer

- 1 personne
- Temps total : 10 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Déposez la ricotta dans un petit ramequin ou un plat compatible AirFryer.
- Lissez légèrement la surface avec le dos d'une cuillère, sans trop tasser.
- Versez le miel uniformément sur le dessus de la ricotta.
- Placez le ramequin dans le panier de l'AirFryer, bien stable.
- Lancez la cuisson pour chauffer et légèrement colorer la surface.
- À la sortie, effeuillez délicatement le thym sur la ricotta chaude.
- Laissez reposer 1 minute avant de servir pour que les arômes se développent.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 180°C
- Temps de cuisson : 6 à 8 minutes

➔ La ricotta doit être chaude à cœur, le miel légèrement nappant et brillant.



Tips

- Ajoutez une pincée de fleur de sel pour un contraste sucré-salé subtil
- Délicieux avec quelques noix concassées
- Peut aussi se servir tiède avec des fruits frais

FLAN COCO RÔTI À L'AIRFRYER

Un dessert doux et enveloppant, à la texture délicatement tremblotante. Le flan coco chauffe lentement à l'AirFryer, se fige juste ce qu'il faut et développe une fine surface dorée qui contraste avec un cœur fondant et soyeux.



**ONCTUEUX
EXOTIQUE
ÉLÉGANT**

Ce flan coco revisite le flan maison classique dans une version plus légère et raffinée.

À l'AirFryer, la cuisson douce permet au mélange de prendre progressivement sans sécher, donnant une texture parfaitement équilibrée : ni trop ferme, ni trop coulant.

La noix de coco apporte une rondeur naturelle, légèrement lactée, qui tapisse le palais sans lourdeur.

Le dessus, exposé à la chaleur tournante, se colore subtilement, créant une fine pellicule dorée qui ajoute de la profondeur au dessert.

Servi tiède ou bien frais après repos, ce flan offre une sensation apaisante et élégante, idéale pour conclure un repas en douceur ou accompagner un café.

Flan coco rôti à l'AirFryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 20 cl de lait de coco
- 30 g de sucre
- 20 g de fécule de maïs

Optionnel : coco râpée ou vanille

Recette AirFryer

- 1–2 personnes
- Temps total : 20 minutes
- Difficulté : Très facile

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, fouettez l'œuf avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange pâle.
- Ajoutez la fécule de maïs et mélangez soigneusement pour éviter les grumeaux.
- Versez progressivement le lait de coco tout en fouettant, jusqu'à obtenir une préparation lisse et fluide.
- Ajoutez éventuellement une pincée de vanille ou un peu de coco râpée.
- Versez la préparation dans un ramequin compatible AirFryer.
- Tapotez légèrement le ramequin sur le plan de travail pour éliminer les bulles d'air.
- Placez le ramequin dans le panier de l'AirFryer.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps de cuisson : 12 à 15 minutes

➔ Le flan doit être pris sur les bords et encore légèrement tremblotant au centre.



Tips

- Laissez refroidir puis placez au frais 1 heure pour une texture plus ferme
- Ajoutez un filet de miel ou un coulis de mangue au moment de servir
- Peut se déguster tiède ou bien frais

CRÈME AUX ŒUFS À L'AIRFRYER

Cette crème aux œufs rappelle les desserts de l'enfance, ceux qu'on savourait lentement à la petite cuillère.

À l'AirFryer, la cuisson est douce et maîtrisée : la texture devient lisse, tremblotante et parfaitement fondante, sans bulles ni sécheresse.

Un dessert simple en apparence, mais d'une élégance incroyable une fois démoulé.



La crème aux œufs cuite à l'AirFryer développe une texture incomparable : ferme juste ce qu'il faut, mais fondante dès la première bouchée.

Le mélange lait-œufs s'épaissit lentement sous une chaleur régulière, offrant une crème homogène, brillante et sans fissures.

Le caramel, versé en fine couche au fond du moule, apporte une amertume subtile qui équilibre parfaitement la douceur lactée.

Un dessert minimaliste, rassurant et raffiné, qui prouve que la simplicité peut être profondément gourmande.

**DOUX
DÉLICATE
INTEMPORELLE**

Crème aux oeufs à l'AirFryer



Ingrédients

- 3 œufs
- 50 cl de lait entier
- 60 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Pour le caramel :

- 50 g de sucre
- 1 c. à soupe d'eau

Recette AirFryer

- 4 parts
- Préparation : 10 min
- Cuisson : 30 min
- Repos : 2 h
- Difficulté : Facile

C'EST PARTIT

Préparation

Préparez le caramel :

- Dans une petite casserole, faites chauffer le sucre et l'eau à feu moyen sans remuer.
- Lorsque le caramel prend une couleur ambrée, versez-le immédiatement dans le fond d'un petit moule compatible AirFryer. Inclinez pour bien répartir.

Préparez l'appareil à crème :

- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre sans faire mousser.
- Ajoutez la vanille.
- Faites tiédir le lait (il doit être chaud mais non bouillant), puis versez-le progressivement sur le mélange œufs-sucré tout en remuant doucement.
- Versez la préparation dans le moule, par-dessus le caramel.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 160°C
- Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

➔ La crème doit être prise sur les bords et encore légèrement tremblotante au centre.

⚠ Laissez refroidir complètement puis placez au réfrigérateur au moins 2 heures avant de démouler.

Tips

- *Passez un couteau fin sur les bords avant de démouler*
- *Délicieuse nature ou avec quelques fruits frais*
- *Peut se préparer la veille, elle sera encore meilleure*

GÂTEAU POMMES & CHOCOLAT FONDANT À L'AIRFRYER

Ce gâteau marie deux valeurs sûres : la douceur fruitée de la pomme et l'intensité du chocolat..

Un dessert simple, généreux et terriblement addictif, parfait pour accompagner un café ou conclure un repas en beauté.



**GOURMAND
FONDANT
ÉQUILIBRÉ**

Ce gâteau pommes & chocolat offre un contraste de textures irrésistible.

La mie reste moelleuse et légèrement humide grâce aux morceaux de pommes qui fondent lentement à la cuisson.

Le chocolat, réparti en éclats, crée des zones plus intenses et presque fondantes qui se mêlent à la douceur fruitée.

À l'AirFryer, la chaleur enveloppante permet une cuisson homogène : le dessus se fixe délicatement tandis que l'intérieur reste tendre et parfumé.

Un gâteau maison authentique, sans chichi, mais riche en saveurs.

Gâteau pommes & chocolat fondant à l'AirFryer



Ingrédients

- 2 pommes
- 2 œufs
- 80 g de farine
- 60 g de sucre
- 60 g de chocolat noir (en morceaux ou pépites)
- ½ sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe d'huile ou 40 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel

Recette AirFryer

- 4 parts
- Préparation : 10 min
- Cuisson : 25 min
- Difficulté : Facile

AIRFRYER
EXPRESS

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluchez les pommes, retirez le cœur et coupez-les en petits dés. Réservez.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange légèrement pâle.
- Ajoutez l'huile (ou le beurre fondu) et mélangez.
- Incorporez la farine, la levure et le sel. Mélangez doucement jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez les morceaux de pommes et le chocolat. Mélangez délicatement pour bien les répartir.
- Versez la pâte dans un moule compatible AirFryer, légèrement huilé si nécessaire, et lissez le dessus.

Cuisson à l'AirFryer :

- Température : 170°C
- Temps de cuisson : 20 à 25 minutes

➔ La lame d'un couteau doit ressortir légèrement humide mais sans pâte crue.

Tips

- *Ajoutez une pincée de cannelle pour renforcer la note fruitée*
- *Utilisez du chocolat au lait pour une version plus douce*
- *Encore meilleur tiède, avec un cœur bien moelleux*

CONCLUSION

Et maintenant... place à des repas simples, rapides et apaisés

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, une chose est claire 📌

- ✨ Vous ne cherchez pas à devenir chef
- ✨ Vous n'avez pas envie de passer vos soirées en cuisine
- ✨ Vous voulez simplement bien manger, sans y laisser toute votre énergie

Et c'est exactement pour cela que ce livre a été créé.

Quand le dîner devient enfin un moment simple

Pendant longtemps, le dîner a souvent été synonyme de fatigue :

- Une question qui revient tous les soirs
- Une décision repoussée jusqu'à la dernière minute
- Un moment de stress quand la journée est déjà trop longue

Avec **AirFryer Express**, ce temps-là s'arrête ici.

Ce que vous avez désormais entre les mains

À partir d'aujourd'hui, vous disposez de :

- ✓ Des recettes fiables, pensées pour la vraie vie
- ✓ Des repas prêts en 15 minutes, même les soirs de grosse fatigue.
- ✓ Une organisation simple, sans charge mentale inutile.
- ✓ Des solutions quand le frigo est presque vide
- ✓ Une cuisine maison, accessible, économique et savoureuse

Plus besoin d'hésiter pendant de longues minutes devant le réfrigérateur.
Plus besoin de culpabiliser face à un plat industriel ou une commande improvisée.

- ➡ Vous ouvrez ce livre.
- ➡ Vous choisissez une recette.
- ➡ Vous lancez l'AirFryer.
- ➡ Et vous soufflez enfin.

Un livre à garder près de soi

Ce guide n'a pas été pensé pour être lu une fois, puis oublié sur une étagère. Il est là pour :

- Vous accompagner au quotidien
- Vous dépanner les soirs compliqués
- Vous redonner confiance dans une cuisine simple, intuitive et sans pression

- 📌 Revenez-y aussi souvent que nécessaire
- 📌 Notez vos recettes préférées
- 📌 Adaptez-les à vos goûts, à votre frigo, à votre rythme

👉 **C'est votre cuisine désormais.**

Un dernier conseil (le plus important)

Ne cherchez pas la perfection, cherchez **la régularité**.

🍲 Un repas maison simple vaut toujours mieux qu'un plat compliqué que l'on ne fait jamais.

🕒 Et un dîner prêt en 15 minutes vaut mille bonnes intentions repoussées à demain.

Merci

Merci d'avoir fait confiance à AirFryer Express.

Merci d'avoir choisi une solution réaliste, pensée pour la vraie vie, pas pour la performance.

🔥 Il ne reste plus qu'une chose à faire maintenant : **allumer votre AirFryer... et vous faire plaisir.**

Bon appétit,
et surtout... **belles soirées sans stress.** 🍴🌟

AIRFRYER EXPRESS

Après une journée chargée, la question “qu’est-ce qu’on mange ?” devient souvent une source de fatigue.

AIRFRYER EXPRESS EST NÉ DE CE CONSTAT

Cuisiner maison n’a jamais été aussi simple.

Avec **AirFryer Express**, découvrez comment préparer des **repas complets, gourmands et équilibrés** en un temps record, sans techniques compliquées ni longues préparations.

Ce livre a été pensé pour la vraie vie :

- les soirs de fatigue
- les emplois du temps chargés
- les frigos à moitié vides

À l’intérieur, vous trouverez :

- ✓ Des recettes rapides et accessibles
- ✓ Des plats prêts en **30 minutes ou moins**
- ✓ Des idées pour chaque moment de la journée
- ✓ Une cuisine maison simple, économique et savoureuse

Aucune expérience requise.

Juste un AirFryer... et l’envie de bien manger sans stress.

Ouvrez le livre. Choisissez une recette. Lancez l’AirFryer.

Le reste se fait presque tout seul.