

10 RECETTES AIRFRYER

Transit Léger & Ventre Apaisé



10 Recettes AirFryer pour un Transit Léger & un Ventre Apaisé

Spécial digestion & confort intestinal

Ce que c'est

Ballonnements, lourdeurs après les repas, digestion lente...

Ce bonus a été pensé pour **manger mieux sans frustration**, tout en **soulageant le ventre au quotidien**.

👉 **10 recettes AirFryer simples, savoureuses et naturellement digestes, élaborées avec :**

- des aliments reconnus pour favoriser le transit,
- des cuissons douces,
- des assaisonnements anti-inflammatoires,
- des textures faciles à digérer.

Objectif :

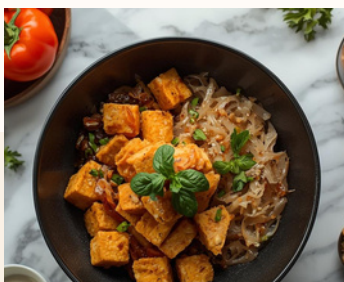
- ✓ ventre plus léger
- ✓ digestion plus fluide
- ✓ plaisir intact
- ✓ zéro prise de tête

Aucune recette compliquée, aucun ingrédient introuvable.
Juste des repas qui font du bien — vraiment.

Sommaire

Recettes

Crumble aux pommes, à la cannelle et à l'avoine	3
Poulet Moelleux Curcuma & Gingembre	4
Pommes de Terre Douces & Paprika Fumé	5
Brocoli & Courgettes Croustillants au Citron	6
Filet de Saumon Aneth & Yaourt Léger	7
Champignons Fondants Ail Doux & Thym	8
Omelette AirFryer Épinards & Fromage Léger	9
Falafels Express Pois Chiches & Cumin	10
Pommes Rôties à la Cannelle	11
Bananes Chaudes Coco & Graines de Chia	12
BONUS : Falafels Express Pois Chiches & Cumin	13
BONUS : Poulet Moelleux Curcuma & Gingembre	14





Crumble aux pommes, à la cannelle et à l'avoine

Doux | Fibres | Réconfortant

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Flocons d'avoine : 120 g
- Pommes : 200 g
- Banane : 80 g
- Chia : 20 g
- Huile d'olive : 10 g

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Flocons d'avoine : 120 g
- Pomme : 200 g
- Chia : 20 g
- Banane (mature) : 80 g
- (pas d'huile)

🍏 Version Gourmande – Profil gustatif

Croustillant d'avoine tiède, parfumé à la cannelle, avec des morceaux de pomme fondants et une touche de banane caramélisée. La texture marie le moelleux du fruit et le croquant des flocons, apportant une sensation rassurante sans lourdeur.

Préparation

1. Mélanger flocons d'avoine, chia, cannelle
2. Couper pommes + banane
3. Assembler dans un plat AirFryer
4. Cuire 12–15 min à 180°C

Goût : doux, fruité, chaud

Idéal avec : yaourt nature, skyr, thé vert

🥑 Version Allégée

Même parfum réconfortant, texture plus légère et digestion facilitée. Toujours riche en fibres.

Différence clé

Suppression de l'huile, tenue assurée par la banane + chia.

Macros / portion

Version Gourmande

405 kcal
Protéines : 10,7 g
Glucides : 63 g
Lipides : 12,3 g

Version Allégée

360 kcal
Protéines : 10,7 g
Glucides : 63 g
Lipides : 7,3 g



Bol Pois Chiches & Légumes Rôtis

Végétal | Rassasiant | Digestif

Version Gourmande – Profil gustatif

Les pois chiches deviennent bien croustillants à l'extérieur tout en restant fondants à cœur, tandis que les légumes rôtis développent des notes naturellement sucrées et légèrement caramélisées.

Préparation

1. Rincer et égoutter les pois chiches
2. Couper la courgette et le poivron en morceaux
3. Mélanger pois chiches + légumes avec l'huile et les épices
4. Cuire à l'AirFryer 15 min à 190°C en remuant à mi-cuisson

Goût : rôti, doux, légèrement épicé

Idéal avec : sauce yaourt citron, sauce ail & herbes, salade verte

Version Allégée

Les saveurs restent intenses et bien définies, avec des légumes toujours rôtis mais moins enrobés, laissant davantage ressortir leur goût naturel. La texture est plus sèche et plus légère en bouche, ce qui rend le plat très digeste tout en conservant un excellent pouvoir rassasiant.

Différence clé

Quantité d'huile fortement réduite et cuisson légèrement plus courte : moins de matières grasses, calories diminuées, mais toujours du croustillant grâce à l'AirFryer.

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Pois chiches cuits : 240 g
- Courgette : 200 g
- Poivron : 150 g
- Huile d'olive : 20 g
- Épices au choix (paprika, cumin, herbes)

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Pois chiches cuits : 240 g
- Courgette : 200 g
- Poivron : 150 g
- Huile d'olive : 5 g
- Épices au choix

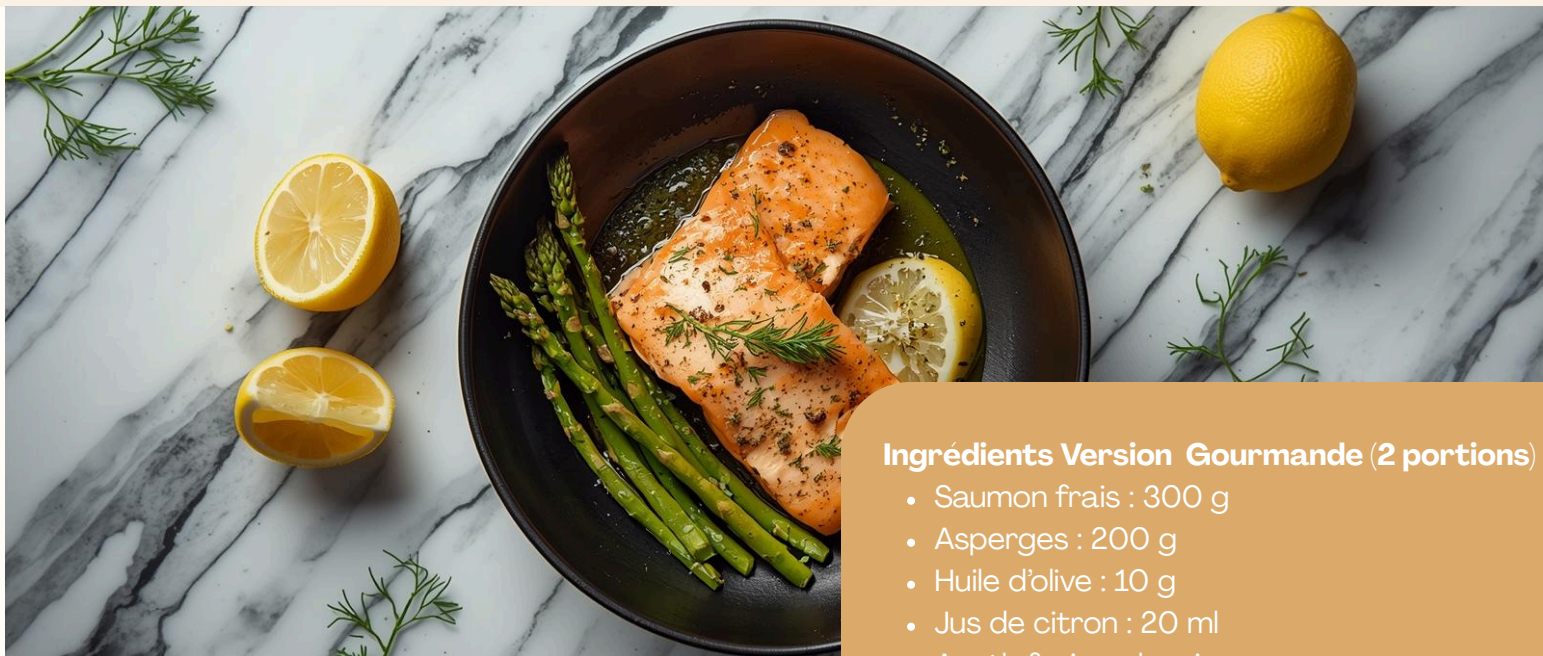
Macros / portion

Version Gourmande

410 kcal
Protéines : 14 g
Glucides : 45 g
Lipides : 18 g

Version Allégée

330 kcal
Protéines : 14 g
Glucides : 45 g
Lipides : 8 g



Saumon Citron–Aneth & Asperges

Oméga-3 | Digeste | Équilibré

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Saumon frais : 300 g
- Asperges : 200 g
- Huile d'olive : 10 g
- Jus de citron : 20 ml
- Aneth frais, sel, poivre

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Saumon : 300 g
- Asperges : 200 g
- Jus de citron : 30 ml
- Aneth, sel, poivre

Version Gourmande – Profil gustatif

Saumon moelleux et juteux, délicatement parfumé par le citron frais et l'aneth. Les asperges rôties apportent une texture légèrement croustillante et une saveur végétale douce, pour un plat à la fois raffiné et léger.

Préparation

1. Assaisonner le saumon avec sel, poivre, citron et aneth
2. Disposer les asperges à côté, arroser légèrement d'huile
3. Cuire à l'AirFryer 10–12 min à 180°C
4. Servir immédiatement avec un filet de citron

Goût : frais, citronné, fondant

Idéal avec : quinoa, riz complet, salade tiède

Version Allégée

Même finesse aromatique et chair fondante, avec une sensation plus légère en bouche. Le citron et l'aneth prennent le dessus sans ajout de matière grasse.

Différence clé

Aucune huile ajoutée : seuls les bons lipides naturels du saumon sont conservés.

Macros / portion

Version Gourmande

410 kcal
Protéines : 34 g
Glucides : 8 g
Lipides : 24 g

Version Allégée

360 kcal
Protéines : 34 g
Glucides : 8 g
Lipides : 19 g



Tempeh & Choucroute Bowl

Fermenté | Protéiné | Microbiote

🌱 Version Gourmande – Profil gustatif

Tempeh doré et croustillant, aux notes légèrement noisettées, associé à la choucroute tiède acidulée. L'ensemble offre un contraste riche entre umami, acidité douce et texture croquante. Bowl complet combinant protéines végétales et aliments fermentés, idéal pour soutenir le microbiote intestinal.

Préparation

1. Couper le tempeh en cubes
2. L'assaisonner avec huile et épices
3. Cuire à l'AirFryer 14–16 min à 190°C
4. Réchauffer légèrement la choucroute à part
5. Assembler avec la base de céréales

Goût : acidulé, grillé, profond

Idéal avec : riz complet, sarrasin, moutarde douce

🥗 Version Allégée

Même intensité fermentée et saveur grillée, avec une bouche plus sèche et plus légère. Le tempeh reste savoureux sans excès de gras.

Différence clé

Huile fortement réduite, cuisson plus courte.

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Tempeh : 200 g
- Choucroute crue rincée : 200 g
- Riz complet cuit : 120 g
- Huile d'olive : 15 g
- Épices (cumin, paprika)

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Tempeh : 200 g
- Choucroute : 200 g
- Riz complet : 120 g
- Huile : 5 g

Macros / portion

Version Gourmande

435 kcal
Protéines : 23 g
Glucides : 45 g
Lipides : 18 g

Version Allégée

350 kcal
Protéines : 23 g
Glucides : 45 g
Lipides : 8 g



Galettes Patate Douce & Haricots Noirs

Végétal | Rassasiant | Fibre

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Patate douce cuite : 250 g
- Haricots noirs cuits : 200 g
- Huile d'olive : 10 g
- Épices

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Patate douce : 250 g
- Haricots noirs : 200 g
- Épices (sans huile)

🌶️ Version Gourmande – Profil gustatif

Galettes moelleuses à cœur, légèrement croustillantes à l'extérieur. La douceur de la patate contraste avec la profondeur des haricots noirs et les épices chaudes. Alternative végétarienne nourrissante, riche en fibres et parfaite pour un repas digestif.

Préparation

1. Écraser patate douce cuite
2. Ajouter haricots écrasés et épices
3. Former des galettes
4. Cuire à l'AirFryer 12–15 min à 190°C

Goût : doux, épicé, réconfortant

Idéal avec : sauce yaourt citron, salade verte

🥗 Version Allégée

Texture toujours fondante mais plus légère, avec des saveurs végétales plus nettes et moins grasses.

Différence clé

Suppression quasi totale de l'huile.

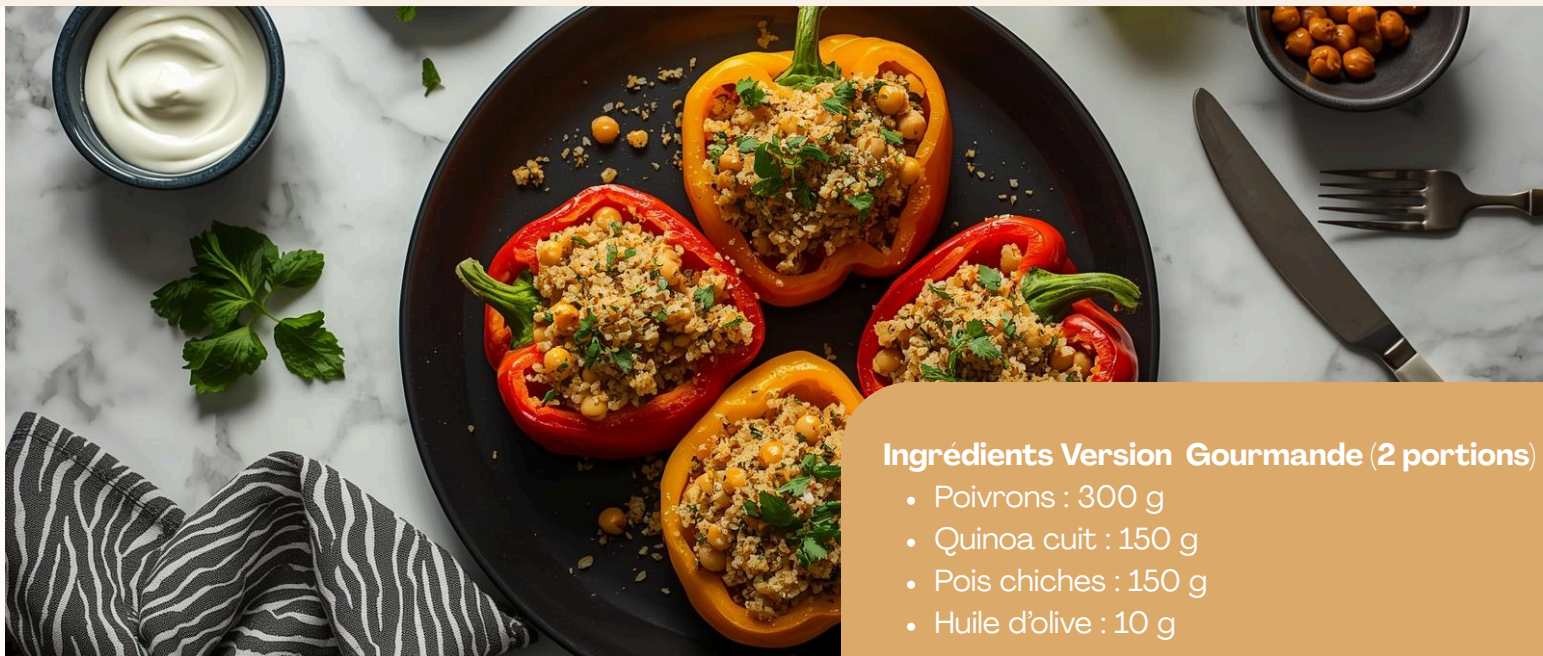
Macros / portion

Version Gourmande

390 kcal
Protéines : 14 g
Glucides : 58 g
Lipides : 10 g

Version Allégée

330 kcal
Protéines : 14 g
Glucides : 58 g
Lipides : 4 g



Poivrons Farcis Méditerranéens

Soleil | Végétal | Digeste

Version Gourmande – Profil gustatif

Poivrons fondants garnis d'un mélange savoureux de quinoa et pois chiches, relevé d'herbes méditerranéennes. Saveur douce, chaleureuse et très équilibrée. Plat végétal complet, riche en fibres et protéines végétales, idéal pour un repas léger mais nourrissant.

Préparation

1. Couper poivrons en deux
2. Mélanger quinoa cuit et pois chiches
3. Garnir, arroser d'huile
4. Cuire 14–16 min à 180°C

Goût : doux, herbacé, légèrement sucré

Idéal avec : yaourt nature, citron

Version Allégée

Même douceur méditerranéenne, avec une sensation plus aérienne et moins grasse en bouche.

Différence clé

Huile supprimée, herbes et citron renforcés.

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Poivrons : 300 g
- Quinoa cuit : 150 g
- Pois chiches : 150 g
- Huile d'olive : 10 g

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Poivrons : 300 g
- Quinoa : 150 g
- Pois chiches : 150 g
- Jus de citron, herbes
- Macros / portion

Macros / portion

Version Gourmande

410 kcal
Protéines : 15 g
Glucides : 60 g
Lipides : 11 g

Version Allégée

350 kcal
Protéines : 15 g
Glucides : 60 g
Lipides : 4 g



Bouchées Banane— Yaourt & Chia

Snack | Transit | Naturel

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Banane mûre : 180 g
- Yaourt nature : 100 g
- Chia : 20 g

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Banane : 180 g
- Yaourt 0 % : 120 g
- Chia : 20 g

👉 Version Gourmande – Profil gustatif

Bouchées moelleuses et fondantes, à la douceur naturelle de la banane mûre, équilibrée par la fraîcheur du yaourt et la texture légèrement croquante des graines de chia. Un snack doux et rassurant, sans lourdeur. Snack express riche en fibres solubles, idéal pour soutenir le transit et calmer les petites faims sucrées.

Préparation

1. Préparation
2. Écraser la banane
3. Mélanger avec yaourt et chia
4. Former des bouchées
5. Cuire 8–10 min à 180°C

Goût : doux, lacté, légèrement sucré

Idéal avec : thé, infusion digestion

🥗 Version Allégée

Toujours aussi moelleux, mais avec une bouche plus fraîche et plus légère. La banane apporte la tenue sans ajout de matières grasses.

Différence clé

Yaourt 0 % à la place du yaourt entier.

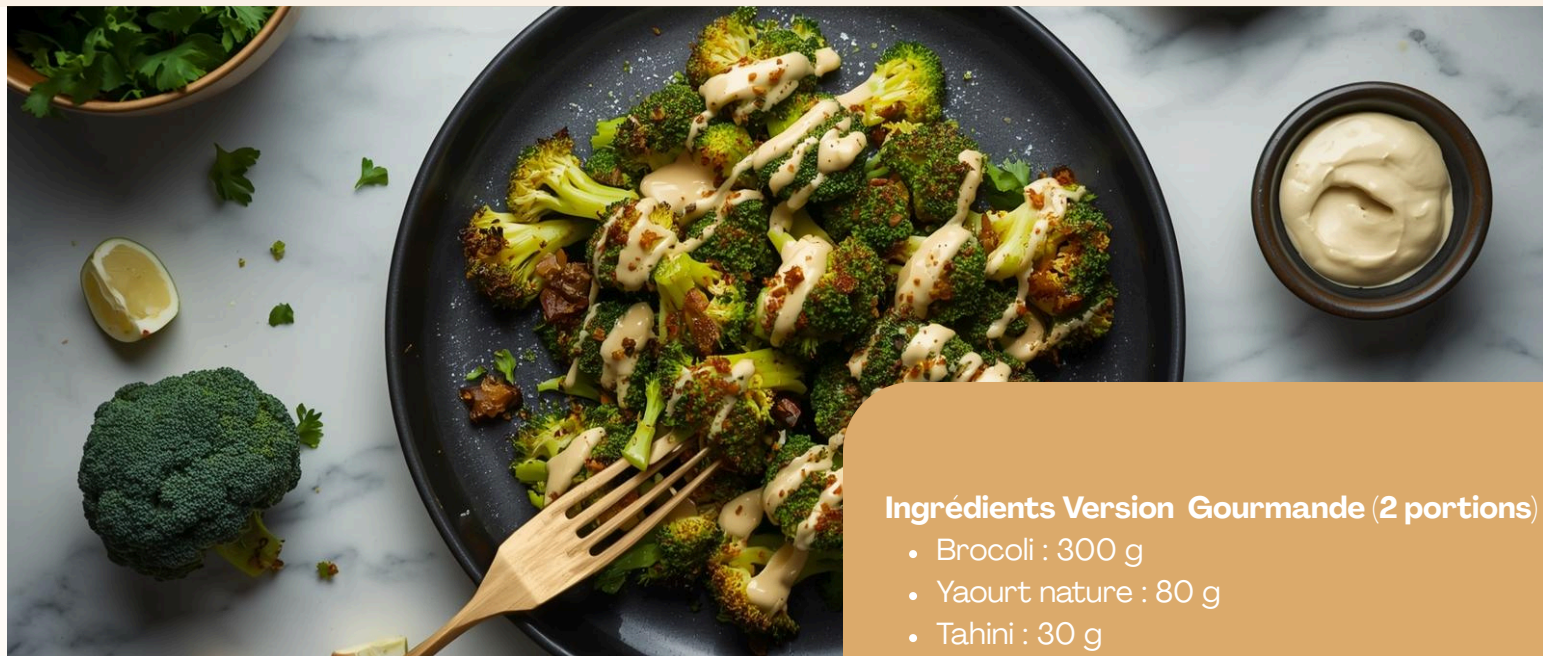
Macros / portion

Version Gourmande

220 kcal
Protéines : 7 g
Glucides : 32 g
Lipides : 6 g

Version Allégée

170 kcal
Protéines : 9 g
Glucides : 32 g
Lipides : 2 g



Brocoli Rôti Ail & Yaourt-Tahini

Végétal | Savoureux | Prébiotique

Version Gourmande – Profil gustatif

Brocoli rôti aux bords croustillants, parfumé à l'ail, nappé d'une sauce yaourt-tahini onctueuse aux notes légèrement toastées. Un équilibre parfait entre fraîcheur et profondeur. Accompagnement ou plat léger favorisant la digestion grâce aux fibres et au yaourt fermenté.

Préparation

1. Couper le brocoli
2. Assaisonner + cuire 14–16 min à 190°C
3. Mélanger yaourt et tahini
4. Napper avant de servir

Goût : grillé, crémeux, noisette

Idéal avec : poulet, pois chiches, tofu

Version Allégée

Saveur toujours intense mais plus fraîche, avec une sauce plus légère et moins grasse.

Différence clé

Tahini fortement réduit, yaourt majoritaire.

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Brocoli : 300 g
- Yaourt nature : 80 g
- Tahini : 30 g
- Huile d'olive : 10 g

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Brocoli : 300 g
- Yaourt 0 % : 120 g
- Tahini : 10 g

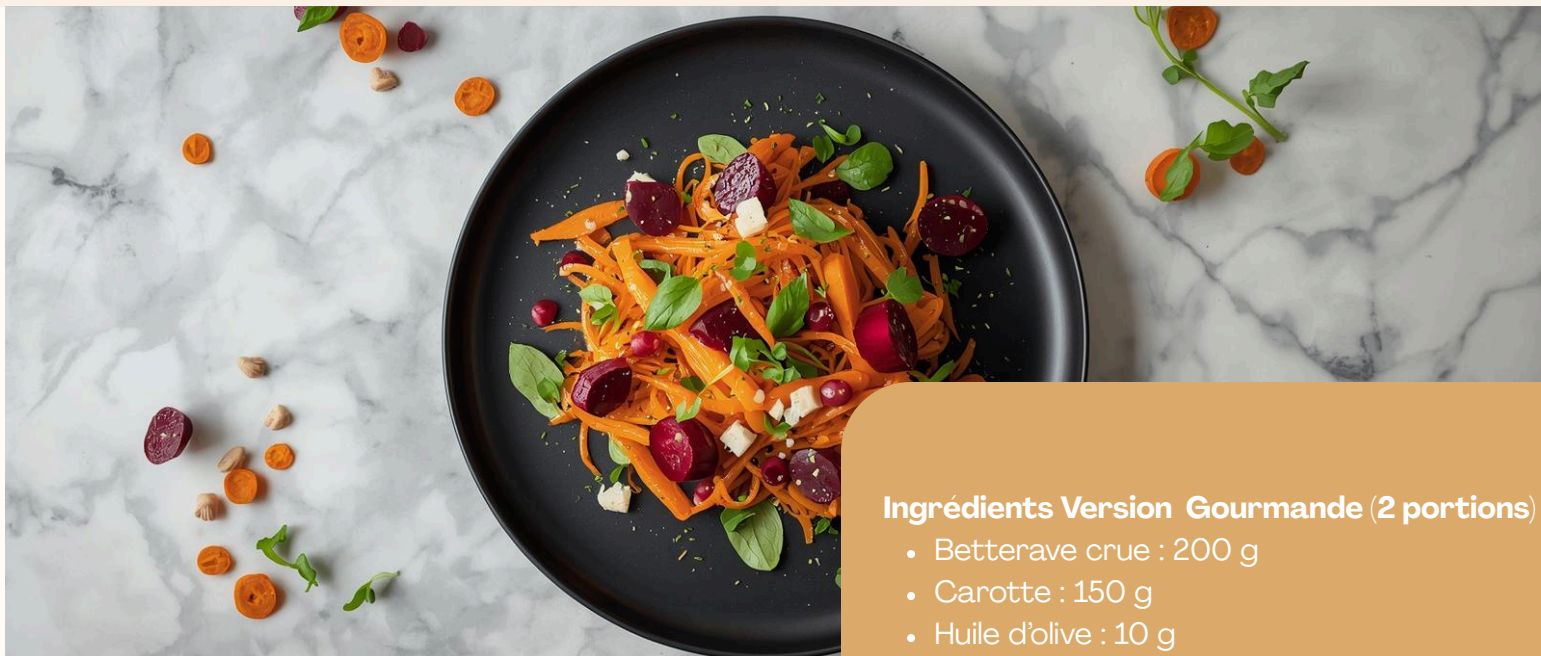
Macros / portion

Version Gourmande

280 kcal
Protéines : 11 g
Glucides : 18 g
Lipides : 17 g

Version Allégée

190 kcal
Protéines : 13 g
Glucides : 18 g
Lipides : 6 g



Salade Betterave— Carotte & Vinaigre de Cidre

Détox | Fraîche | Transit

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Betterave crue : 200 g
- Carotte : 150 g
- Huile d'olive : 10 g
- Vinaigre de cidre : 20 ml

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Betterave : 200 g
- Carotte : 150 g
- Vinaigre de cidre : 30 ml

Version Gourmande – Profil gustatif

Texture croquante et juteuse, saveur légèrement sucrée de la betterave équilibrée par l'acidité douce du vinaigre de cidre. Sensation fraîche et très digeste.

Entrée ou accompagnement idéal pour stimuler le transit et soutenir le foie.

Préparation

1. Râper betterave et carotte
2. Mélanger avec vinaigrette
3. Laisser reposer 5 min

Goût : frais, acidulé, légèrement sucré

Idéal avec : plats rôtis, poissons

Version Allégée

Encore plus vive et légère, avec une acidité plus marquée et zéro sensation grasse.

Différence clé

Huile supprimée.

Macros / portion

Version Gourmande

180 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 22 g
Lipides : 8 g

Version Allégée

120 kcal
Protéines : 3 g
Glucides : 22 g
Lipides : 1 g



Flocons d'avoine Chauds aux Baies

Réconfort | Fibre | Petit-déjeuner

🍓 Version Gourmande – Profil gustatif

Texture moelleuse façon gâteau, parfum d'avoine chaude et fruits rouges légèrement acidulés. Un petit-déjeuner rassasiant et doux pour le système digestif. Idéal le matin pour relancer le transit en douceur.

Préparation

1. Mélanger flocons, fruits et liquide
2. Verser dans moule
3. Cuire 12–15 min à 180°C

Goût : doux, fruité, chaud

Idéal avec : skyr, thé vert

🥑 Version Allégée

Toujours moelleux, mais plus léger et moins dense, avec une dominance fruitée.

Différence clé

Sans matières grasses ajoutées.

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Flocons d'avoine : 120
- Fruits rouges : 150 g
- Lait végétal : 200 ml
- Huile : 10 g

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Flocons d'avoine : 120 g
- Fruits rouges : 180 g
- Lait végétal : 220 ml

Macros / portion

Version Gourmande

390 kcal
Protéines : 11 g
Glucides : 60 g
Lipides : 10 g

Version Allégée

320 kcal
Protéines : 11 g
Glucides : 62 g
Lipides : 4 g



Falafels Express Pois Chiches & Cumin

Oriental | Fibre | Rassasiant

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Pois chiches cuits : 240 g
- Oignon : 50 g
- Ail : 5 g
- Cumin moulu : 3 g
- Persil : 10 g
- Huile d'olive : 15 g
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Pois chiches cuits : 240 g
- Oignon : 60 g
- Ail : 5 g
- Cumin : 3 g
- Persil : 10 g
- Eau ou yaourt 0 % : 20–30

Version Gourmande – Profil gustatif

Falafels dorés et croustillants à l'extérieur, cœur moelleux et parfumé. Le cumin apporte une chaleur aromatique typique du Moyen-Orient, équilibrée par la douceur du pois chiche. Une bouchée très savoureuse, à la fois nourrissante et digeste. Riche en fibres et protéines

Préparation

1. Égoutter et rincer les pois chiches
2. Mixer avec oignon, ail et épices
3. Former des boulettes
4. Cuire à l'AirFryer 12–15 min à 190°C (retourner à mi-cuisson)

Goût : épicé doux, rond, légèrement noisette

Idéal avec : sauce yaourt-citron, salade, wrap complet

Version Allégée

Même profil aromatique intense grâce aux épices, mais une texture plus légère et moins grasse. Les falafels restent moelleux à cœur tout en étant plus digestes.

Différence clé

Suppression quasi totale de l'huile ; humidité apportée par un peu d'eau ou de yaourt 0 % pour garder le moelleux.

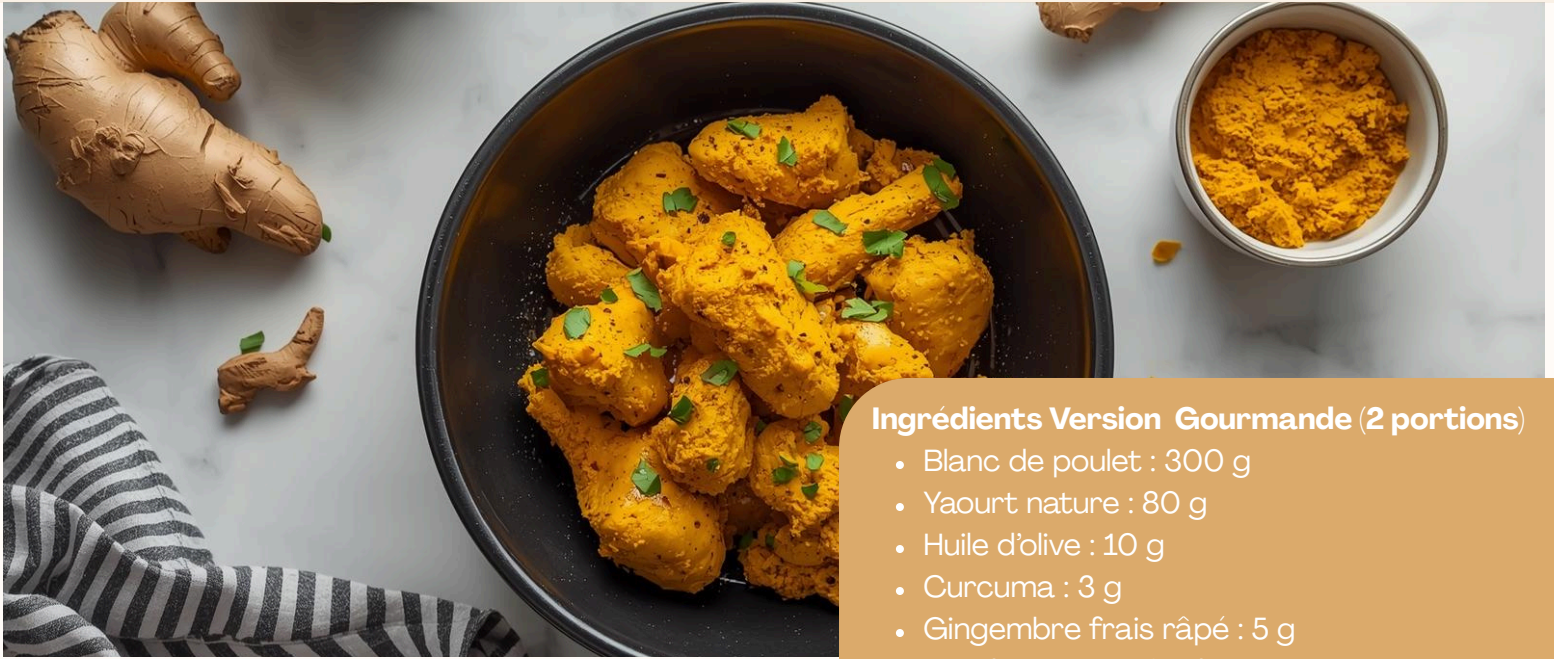
Macros / portion

Version Gourmande

390 kcal
Protéines : 14 g
Glucides : 42 g
Lipides : 17 g

Version Allégée

300 kcal
Protéines : 15 g
Glucides : 42 g
Lipides : 7 g



Poulet Moelleux Curcuma & Gingembre

Anti-inflammatoire | Digeste | Protéiné

Version Gourmande – Profil gustatif

Poulet extrêmement tendre et juteux, délicatement relevé par la chaleur du curcuma et la fraîcheur piquante du gingembre. Saveur douce, légèrement épicée, avec une sensation très réconfortante en bouche. Plat protéiné anti-inflammatoire, facile à digérer, parfait pour un dîner léger ou un repas post-sport.

Préparation

1. Mélanger épices, yaourt et huile
2. Enrober le poulet
3. Repos 10–15 min (optionnel mais conseillé)
4. Cuire à l’AirFryer 12–14 min à 180°C

Goût : doux, chaud, légèrement citronné

Idéal avec : riz complet, légumes rôtis, salade tiède

Version Allégée

Toujours aussi parfumée, mais plus légère en bouche. Le yaourt permet de conserver un moelleux exceptionnel sans matière grasse ajoutée.

Différence clé

Huile supprimée, marinade 100 % yaourt et épices pour réduire fortement les calories tout en gardant la tendreté.

Ingrédients Version Gourmande (2 portions)

- Blanc de poulet : 300 g
- Yaourt nature : 80 g
- Huile d’olive : 10 g
- Curcuma : 3 g
- Gingembre frais râpé : 5 g
- Jus de citron : 10 ml
- Sel, poivre

Ingrédients Version Allégée (2 portions)

- Blanc de poulet : 300 g
- Yaourt 0 % : 120 g
- Curcuma : 3 g
- Gingembre : 5 g
- Jus de citron : 15 ml

Macros / portion

Version Gourmande

340 kcal
Protéines : 35 g
Glucides : 6 g
Lipides : 16 g

Version Allégée

260 kcal
Protéines : 48 g
Glucides : 5 g
Lipides : 10 g

10 RECETES AIRFRYER

Transit Léger & Ventre Apaisé

🙏 **Merci... et bienvenue dans une nouvelle façon de cuisiner**

Si ce guide est entre vos mains aujourd'hui, ce n'est pas un hasard.

C'est que vous cherchez à **mieux manger**, sans complication, sans privation, et surtout sans stress.

Ce bonus a été pensé pour vous aider à :

- prendre soin de votre digestion
- soutenir votre transit naturellement
- manger des plats simples mais nourrissants
- garder le plaisir de manger, même dans une démarche plus saine

Ici, pas de recettes "miracles" ni d'ingrédients introuvables.

Seulement des plats concrets, accessibles, testés pour la vraie vie — et parfaitement adaptés à l'AirFryer.

🍴 **Comment utiliser ce bonus au quotidien**

👉 Utilisez ces recettes :

- en rotation dans votre semaine
- en complément de vos plats habituels
- en période où votre digestion a besoin de douceur

Vous pouvez :

- les préparer à l'avance
- les adapter selon votre frigo
- ajuster les portions selon votre appétit

Ce guide n'est pas là pour vous compliquer la vie.

Il est là pour vous accompagner.





Mieux manger ne devrait jamais être compliqué.

Découvrez comment préparer des plats simples, digestes et savoureux à l'AirFryer, pensés pour soutenir naturellement votre transit et votre bien-être au quotidien.

Dans ce guide, vous trouverez :

- ✓ 10 recettes faciles, riches en fibres et nutriments
- ✓ Des plats prêts rapidement, sans cuisson complexe
- ✓ Des versions allégées pour garder le contrôle des calories
- ✓ Des recettes conçues pour être rassasiantes et digestes
- ✓ Une cuisine accessible, sans ingrédients compliqués

Chaque recette a été pensée pour allier : **plaisir**, **simplicité** et **équilibre**, sans jamais sacrifier le goût.

Que vous cherchiez à améliorer votre digestion, varier vos repas ou simplement manger plus intelligemment, ce bonus a été conçu pour s'intégrer facilement à votre quotidien.

Allumez votre AirFryer.

Choisissez une recette.

Prenez soin de vous, un repas à la fois.

