

100 RECETTES *Healthy*

Légers | Équilibrés | Sans Gras Superflu

- Simples, Saines & Savoureuses
- Calories & Macronutriments
- Recettes Salées & Sucrées
- Spéciale Air Fryer



ANNE | Créatrice du guide 100 Recettes Healthy



Bienvenue & Merci

Merci d'avoir choisi ce guide « **100 Recettes Healthy à l'Air Fryer** ».

Si vous tenez cet e-book entre vos mains, c'est probablement parce que vous souhaitez **manger mieux, cuisiner simplement et continuer à vous faire plaisir** au quotidien. Et pour cela, vous êtes exactement au bon endroit.

Je tiens sincèrement à vous remercier pour votre confiance. Créer ce guide a été un projet passionnant, avec un objectif simple : **vous aider à cuisiner des repas sains, rapides et gourmands, sans passer des heures en cuisine et sans suivre de régime strict**.

Dans ces pages, vous découvrirez des recettes pensées pour la vraie vie :

simples à réaliser
accessibles à tous
équilibrées et savoureuses
adaptées à une utilisation à l'Air Fryer







Que vous soyez **débutant en cuisine, parent pressé, étudiant ou simplement à la recherche d'idées de repas plus équilibrés**, ce livre a été conçu pour vous accompagner au quotidien.

J'espère sincèrement que ces recettes vous inspireront, vous feront gagner du temps et vous permettront de **prendre encore plus de plaisir à cuisiner et à partager de bons repas** avec vos proches.

Alors installez-vous confortablement, ouvrez votre Air Fryer... et commençons cette aventure culinaire ensemble.

Avec plaisir,
Anne | **Créatrice du guide 100 Recettes Healthy**

Sommaire

Introduction 1

Recettes Sucrées 4

Mousse au chocolat healthy 5
Cookies healthy aux pépites de chocolat 7
Banana bread moelleux à l'Air Fryer 9
Muffins healthy aux myrtilles 11
Muffins banane et flocons d'avoine 13
Brownie healthy au chocolat noir 15
Fondant au chocolat léger 17
Donuts healthy à l'Air Fryer 19
Beignets légers au sucre de coco 21
Churros maison plus légers 23
Pancakes healthy à la banane 25
Pancakes protéinés à l'avoine 27
Gaufres légères à l'Air Fryer 29
Crumble aux pommes et cannelle 31
Pommes rôties au miel et cannelle 33
Bananes rôties au chocolat noir 35
Compote de pommes maison à la cannelle à l'air fryer 37
Tartelette pommes et cannelle 39
Tartelette aux fruits rouges 41
Tartelette chocolat noisette 43
Cake healthy citron et yaourt 45
Cake banane chocolat 47
Cake aux pommes léger 49
Energy balls dattes et cacao 51
Barres de céréales maison 53
Granola croustillant au miel 55
Granola chocolat et noisettes 57
Cheesecake léger au skyr 59
Mini cheesecake aux fruits rouges 61
Brioche légère maison 63
Cookie bowl healthy au chocolat à l'air fryerr (***recette bonus***) 65
Cinnamon rolls healthy à l'air fryer (**recette bonus**) 67

Sommaire

Recettes Salés 69

Wrap chaud au poulet et fromage 70
Wrap croustillant au thon et fromage frais 72
Burger healthy au poulet croustillant 74
Burger au steak haché et cheddar fondant 76
Tacos croustillants au poulet 78
Quesadillas au poulet et fromage 80
Quesadillas aux légumes grillés 82
Pizza healthy poulet, champignons et mozzarella 84
Nuggets de poulet maison healthy 86
Aiguillettes de poulet croustillantes aux épices 88
Poulet pané aux flocons d'avoine 90
Filets de poulet citron et herbes 92
Poulet croustillant au paprika 94
Poulet miel et moutarde 96
Brochettes de poulet marinées au skyr, citron & basilic 98
Poulet croustillant au parmesan 100
Saumon croustillant au citron 102
Pavé de saumon miel et soja 104
Filet de cabillaud croustillant 106
Fish sticks maison healthy 108
Crevettes croustillantes à l'ail 110
Crevettes croustillantes au saté 112
Saumon croustillant au sésame 114
Crevettes croustillantes coco 116
Gratin de pâtes healthy au skyr, chèvre, pignons et miel 118
Lasagnes aux légumes grillés 120
Gratin de brocolis au fromage 122
Gratin de pommes de terre version healthy 124
Gratin de courgettes au parmesan 126
Croquettes de poulet maison 128
Empanadas au poulet 130

Sommaire

Pizza healthy chèvre, miel et roquette 132
Galettes de courgettes croustillantes 134
Galettes de pommes de terre healthy 136
Salade Caesar healthy au poulet croustillant 138
Salade méditerranéenne poulet, feta et légumes grillés 140
Bowl healthy poulet croustillant, riz et légumes rôtis 142
Bowl saumon, avocat et riz croustillant 144

INTRODUCTION



Comment utiliser cet e-book (mode d'emploi rapide)

- **Feuilletez** la section qui vous inspire : salé ou sucré.
- **Repérez** la fiche recette : ingrédients → préparation → cuisson (Température / Temps) → Astuces.
- **Adaptez** les portions : chaque recette indique la personne/portion type et des conseils pour multiplier ou diviser les quantités.
- **Batch cooking** : consacrez 1–2 créneaux par semaine pour préparer plusieurs éléments à l'avance (lien vers la section bonus).
- **Conservez** : conseils de stockage et réchauffage sont indiqués pour chaque recette lorsque pertinent.

Avant de commencer — Équipement & garde-manger conseillé

Aucun matériel sophistiqué n'est requis. Pour tirer le meilleur parti des recettes :

- **Air Fryer** (panier ou panier + tiroir) — indispensable ici.
- Balance de cuisine, spatule, bols, couteau bien affûté.
- Papier cuisson (si nécessaire), spray d'huile, pince.
- Petits ustensiles : microplane, verre doseur, planche.

Garde-manger de base : huile d'olive, huile neutre en spray, vinaigre, épices variées, oignon, ail, farine (ou alternatives), flocons d'avoine, riz/ pâtes complètes, conserves de légumineuses, œufs, laits végétaux/animaux, fruits & légumes de saison.

Conseils pratiques Air Fryer (pour réussir à tous les coups)

- **Ne surchargez pas le panier**. L'air doit circuler pour dorer uniformément. Cuisez en plusieurs lots si besoin.
- **Préchauffez 2–3 minutes** pour une texture plus croustillante.

- **Secouez ou retournez** les aliments à mi-cuisson pour un résultat homogène.
- **Utilisez un spray d'huile** plutôt que beaucoup d'huile liquide pour limiter les graisses tout en obtenant du croquant.
- **Surveillez les temps** : l'Air Fryer est souvent plus rapide que le four traditionnel. Ajustez les temps indiqués si votre appareil est très puissant.
- **Sécurité** : attention aux éclaboussures d'huile et ne placez pas d'objets plastiques à l'intérieur.

À propos de la nutrition & des portions

Ce livre met l'accent sur l'équilibre : légumes + source de protéines + glucides complexes selon le plat. Les recettes sont pensées pour plaire à toute la famille, sans discours « régime ». Quand les macronutriments sont indiqués (P/G/L), c'est pour vous aider à composer vos journées alimentaires sereinement. Adaptez toujours la portion à votre appétit et à vos besoins.

Et maintenant… place à la cuisine !

Chaque recette a été testée et pensée pour être claire, rapide et gourmande — suivez l'exemple des pages recettes (mise en page professionnelle) et adaptez selon vos goûts. J'espère que ces pages vous donneront envie de cuisiner plus souvent, plus vite et avec plaisir.

Bon appétit et belle aventure culinaire,
Anne — créatrice du guide « 100 Recettes Air Fryer Healthy »



100 RECETTES Healthy

RECETTES SUCRÉES



MOUSSE AU CHOCOLAT HEALTHY

Légère, intense et naturellement gourmande, cette mousse au chocolat healthy prouve qu'un dessert peut être à la fois simple, rapide et équilibré.





CRÉMEUSE, INTENSE & LÉGÈRE

190 kcal | P : 5 g G : 10 g L : 14 g

Cette mousse au chocolat mise sur la simplicité : peu d'ingrédients, mais un résultat incroyablement gourmand.

Grâce au chocolat noir riche en cacao et aux blancs d'œufs montés en neige, la texture devient **aérienne, fondante et délicatement mousseuse**.

À la dégustation, elle révèle :

- un goût de chocolat profond
- une texture légère qui fond en bouche
- une douceur naturelle sans excès de sucre

C'est le dessert parfait pour :

- terminer un repas sur une note légère
- satisfaire une envie de chocolat
- préparer un dessert rapide et fait maison

Simple, élégante et irrésistible, cette mousse deviendra vite un classique de ta cuisine healthy

Mousse au chocolat heathy



Ingrédients

- 200 g de chocolat noir (70 % minimum)
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable (optionnel)
- pincée de sel

Recette Air Fryer

- 4 portions (80g /portion
- Temps total : 15 minutes + repos
- Niveau : Facile

190 kcal | P : 5 g G : 10 g L : 14 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **faire fondre le chocolat** noir.
- Place-le dans un bol et fais-le fondre doucement au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 20 secondes, en mélangeant entre chaque passage pour obtenir une texture bien lisse.
- Sépare ensuite les **blancs des jaunes d'œufs** dans deux récipients.
- Ajoute les jaunes d'œufs au chocolat fondu encore tiède, puis mélange délicatement jusqu'à obtenir une préparation homogène et brillante.
- Dans un autre bol, **monte les blancs en neige** avec une pincée de sel.
- Ils doivent être bien fermes pour apporter toute la légèreté à la mousse.
- Incorpore ensuite les blancs montés **petit à petit dans le mélange chocolaté**, en utilisant une spatule et en effectuant des mouvements délicats pour ne pas casser la mousse.
- La préparation doit devenir **légère et aérienne**.
- Répartis la mousse dans des verrines ou petits bols.
- Place au réfrigérateur au moins 2 heures afin qu'elle prenne une texture parfaite.

Repos au réfrigérateur

- Temps : 2 heures minimum
- Place les verrines au réfrigérateur afin que la mousse prenne sa texture parfaite.
- Après repos, la mousse devient ferme, légère et parfaitement onctueuse.

Tips

- *Utilise un chocolat noir entre 70 % et 85 % de cacao pour un dessert plus riche en goût et moins sucré.*
- *Pour une touche encore plus gourmande, ajoute au moment de servir :des framboises fraîches, des éclats de noisettes ou un peu de cacao en poudre*
- *Cette mousse se conserve 2 jours au réfrigérateur.*

COOKIES HEALTHY AUX PÉPITES DE CHOCOLAT À L'AIRFRYER

Croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur, ces cookies healthy se préparent en quelques minutes et cuisent rapidement à l'AirFryer.





CROUSTILLANTS GOURMANDS & NATURELLEMENT SUCRÉS

95 kcal | P : 3 g | G : 12 g | L : 4 g

Ces cookies healthy sont une excellente alternative aux biscuits industriels.

Grâce à la **banane mûre**, la pâte devient naturellement sucrée et moelleuse.

Les flocons d'avoine apportent :

- une texture légèrement rustique
- un effet rassasiant
- des fibres intéressantes pour l'équilibre alimentaire

À la dégustation, les cookies sont :

- légèrement croustillants sur les bords
- tendres au centre
- ponctués de pépites de chocolat fondantes

Ils sont parfaits pour : un goûter maison, une collation saine ou un petit plaisir rapide.

L'AirFryer permet une cuisson rapide et homogène pour obtenir des cookies dorés en quelques minutes.

Cookies healthy aux pépites de chocolat à l'air fryer



Ingrédients

- 1 banane bien mûre (120 g)
- 80 g de flocons d'avoine
- 40 g de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète (15 g)
- 1 pincée de sel

Recette Air Fryer

- 6 cookies
- Poids d'un cookie : environ 40 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

95 kcal	P : 3 g G : 12 g L : 4 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par écraser la **banane bien mûre** dans un saladier à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoute ensuite les **flocons d'avoine**, le beurre de cacahuète et la pincée de sel.
- Mélange soigneusement jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène.
- Incorpore les **pépites de chocolat**, puis mélange une dernière fois pour bien les répartir dans la pâte.
- Forme ensuite **6 à 8 petits tas de pâte** et dépose-les sur du papier cuisson compatible AirFryer.
- Aplatis légèrement les cookies avec le dos d'une cuillère.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Lance la cuisson sans préchauffage.

Les cookies doivent être légèrement dorés sur les bords, tout en restant moelleux au centre.

Laisse-les refroidir quelques minutes après cuisson : ils vont légèrement se raffermir tout en gardant leur cœur tendre.

Tips

- *Ajoute dans la pâte : des noix concassées, des amandes ou une pincée de cannelle*
- *Pour une version encore plus gourmande, ajoute quelques pépites de chocolat supplémentaires sur le dessus avant cuisson.*
- *Ces cookies se conservent 3 jours dans une boîte hermétique, parfaits pour les collations de la semaine.*

BANANA BREAD MOELLEUX À L'AIR FRYER

Moelleux, parfumé et naturellement sucré, ce banana bread est la recette parfaite pour utiliser des bananes bien mûres tout en préparant un gâteau sain et gourmand.





MOELLEUX, PARFUMÉ & RÉCONFORTANT

135 kcal

P : 4 g
G : 24 g
L : 3 g

Le banana bread est un grand classique des pâtisseries maison, apprécié pour sa texture tendre et son goût naturellement sucré.

Grâce aux **bananes mûres**, ce gâteau reste incroyablement moelleux sans nécessiter beaucoup de sucre ajouté.
Les flocons d'avoine et la farine apportent une texture douce et rassasiante, idéale pour un petit-déjeuner ou une collation équilibrée.

À la dégustation, ce banana bread est :

- tendre et légèrement humide
- délicatement parfumé à la banane
- subtilement sucré

C'est la recette parfaite pour :

- un **petit-déjeuner maison**
- une **collation saine**
- ou un **dessert léger**

La cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir un banana bread bien doré à l'extérieur et parfaitement moelleux à l'intérieur.

Banana bread moelleux à l'air fryer



Ingrédients

- 2 bananes mûres (240 g)
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 6 portions (70g par portion)
- Temps total : 30 minutes
- Niveau : Facile

135 kcal | P : 4 g G : 24 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par écraser les **bananes bien mûres** dans un saladier à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoute ensuite **l'œuf et le miel**, puis mélange soigneusement pour obtenir une préparation homogène.
- Incorpore ensuite **la farine, les flocons d'avoine et la levure chimique.**
- Mélange doucement afin d'obtenir une pâte souple et homogène.
- Verse la préparation dans **un petit moule à cake compatible AirFryer**, légèrement huilé ou recouvert de papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 20 à 25 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.

Le banana bread doit être légèrement doré sur le dessus et bien gonflé.

Vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir propre.

Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

Tips

- *Pour varier les saveurs, ajoute dans la pâte : des pépites de chocolat, des noix concassées ou une pincée de cannelle*
- *Ce banana bread se conserve 3 jours dans une boîte hermétique.*

MUFFINS HEALTHY AUX MYRTILLES À L'AIR FRYER

Moelleux, fruités et légèrement sucrés, ces muffins aux myrtilles sont parfaits pour un petit-déjeuner sain ou une pause gourmande.





LÉGERS FRUITÉS & MOELLEUX

120 kcal | P : 4 g | G : 19 g | L : 3 g

Ces muffins healthy combinent la douceur d'une pâte légère avec l'acidité naturelle des myrtilles.

Le yaourt apporte une **texture moelleuse et aérienne**, tandis que les fruits apportent fraîcheur et gourmandise.

À la dégustation, ces muffins sont :

- tendres et légers
- légèrement sucrés
- remplis de myrtilles juteuses

Ils sont idéaux pour :

- un **petit-déjeuner équilibré**
- un **goûter maison**
- une **collation à emporter**

L'AirFryer permet une cuisson rapide et homogène pour obtenir des muffins bien gonflés et dorés.

Muffins healthy aux myrtilles à l'air fryer



Ingrédients

- 1 yaourt nature (125 g)
- 1 œuf
- 90 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 80 g de myrtilles

Recette Air Fryer

- 4 muffins
- Poids d'un muffin : environ 70 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

120 kcal	P : 4 g G : 19 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Verse **le yaourt nature dans un saladier**.
- Ajoute **l'œuf et le miel**, puis mélange soigneusement jusqu'à obtenir une préparation lisse.
- Incorpore ensuite **la farine et la levure chimique**, puis mélange délicatement afin d'obtenir une pâte homogène.
- Ajoute enfin **les myrtilles**, puis mélange doucement pour les répartir dans la pâte sans les écraser.
- Répartis la pâte dans **des moules à muffins compatibles AirFryer**, en les remplissant aux ¾.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les muffins doivent être bien gonflés et légèrement dorés.
Vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche

Tips

- *Tu peux remplacer les myrtilles par : des framboises des morceaux de pomme ou des pépites de chocolat*
- *Ces muffins se conservent 2 jours dans une boîte hermétique.*

MUFFINS BANANE ET FLOCONS D'AVOINE À L'AIR FRYER

Moelleux, nourrissants et naturellement sucrés, ces muffins banane et flocons d'avoine sont parfaits pour un petit-déjeuner sain ou une collation équilibrée.





LÉGERS FRUITÉS & MOELLEUX

130 kcal | P : 4 g | G : 22 g | L : 3 g

Ces muffins sont une excellente alternative aux pâtisseries classiques souvent trop sucrées.

La **banane bien mûre** apporte une douceur naturelle et permet de réduire l'ajout de sucre, tandis que les flocons d'avoine apportent fibres et énergie durable.

À la dégustation, ces muffins sont :

- tendres et légèrement moelleux
- naturellement sucrés
- subtilement parfumés à la banane

Ils sont parfaits pour :

- les **petits-déjeuners rapides**
- les **collations équilibrées**
- ou un **goûter maison**

L'AirFryer permet une cuisson rapide et homogène pour obtenir des muffins bien gonflés et dorés.

Muffins banane et flocons d'avoine à l'air fryer



Ingrédients

- 1 banane bien mûre (120 g)
- 1 œuf
- 60 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 4 muffins
- Poids d'un muffin : environ 70 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

130 kcal	P : 4 g G : 22 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **écraser la banane bien mûre** dans un saladier jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
- Ajoute ensuite **l'œuf et le miel**, puis mélange soigneusement afin d'obtenir une préparation homogène.
- Incorpore ensuite **les flocons d'avoine, la farine et la levure chimique**.
- Mélange délicatement afin d'obtenir une pâte souple et légèrement épaisse.
- Répartis la pâte dans **des moules à muffins compatibles AirFryer**, en les remplissant aux ¾ pour laisser les muffins gonfler pendant la cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les muffins doivent être bien gonflés et légèrement dorés.
Vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Tips

- *Pour varier les saveurs, ajoute dans la pâte : des pépites de chocolat, des noix concassées ou une pincée de cannelle*
- *Ces muffins se conservent 2 à 3 jours dans une boîte hermétique.*

BROWNIE HEALTHY AU CHOCOLAT NOIR À L'AIR FRYER

Fondant, intense et riche en chocolat, ce brownie healthy offre toute la gourmandise d'un dessert chocolaté avec des ingrédients simples et équilibrés.





FONDANT, INTENSE & GOURMAND

165 kcal | P : 4 g | G : 16 g | L : 9 g

Ce brownie mise sur la richesse du **chocolat noir** pour offrir une saveur intense et profonde.

Sa texture est **moelleuse et légèrement fondante**, avec un dessus délicatement craquant.

À la dégustation, il est :

- riche en chocolat
- fondant au cœur
- parfaitement équilibré en sucre

C'est le dessert idéal pour :

- une **envie de chocolat**
- un **goûter gourmand**
- ou un **dessert rapide et maison**

La cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir un brownie parfaitement cuit à l'extérieur tout en restant fondant à l'intérieur.

Brownie healthy au chocolat noir à l'air fryer



Ingrédients

- 120 g de chocolat noir (70 %)
- 1 œuf
- 40 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pincée de sel

Recette Air Fryer

- 4 portions
- Poids d'une portion : environ 60 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

165 kcal	P : 4 g G : 16 g L : 9 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **faire fondre le chocolat noir** au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 20 secondes en mélangeant entre chaque passage.
- Dans un saladier, **bats l'œuf avec le miel** jusqu'à obtenir une préparation légèrement mousseuse.
- Ajoute ensuite **le chocolat fondu**, puis mélange soigneusement.
- Incorpore **la farine et la pincée de sel**, puis mélange doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse la préparation dans **un petit moule compatible AirFryer**, légèrement huilé ou recouvert de papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.
Le brownie doit être cuit sur les bords tout en restant légèrement fondant au centre.
Laisse refroidir quelques minutes avant de découper.

Tips

- *Ajoute dans la pâte : des noix ou noisettes concassées, des pépites de chocolat ou une pincée de fleur de sel pour intensifier le goût du chocolat.*
- *Le brownie se conserve 3 jours dans une boîte hermétique.*

FONDANT AU CHOCOLAT LÉGER À L'AIR FRYER

Intense, fondant et irrésistiblement chocolaté, ce fondant au chocolat léger permet de se faire plaisir avec un dessert gourmand tout en restant équilibré.





FONDANT, CHOCOLATÉ GOURMAND

185 kcal | P : 5 g | G : 14 g | L : 11 g

Ce fondant mise sur la puissance du **chocolat noir riche en cacao**, qui apporte une saveur intense tout en limitant l'ajout de sucre.

Sa texture est **moelleuse à l'extérieur et délicieusement fondante au cœur**, parfaite pour les amateurs de chocolat.

À la dégustation, il est :

- intense en chocolat
- fondant au centre
- légèrement croustillant sur le dessus

C'est le dessert idéal pour :

- une **envie de chocolat**
- un **dessert rapide et maison**
- ou un **goûter gourmand mais équilibré**

La cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir un fondant parfaitement cuit en quelques minutes seulement.

Fondant auu chocolat à l'air fryer



Ingrédients

- 100 g de chocolat noir (70 %)
- 1 œuf
- 30 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 pincée de sel

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 70 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

185 kcal | P : 5 g G : 14 g L : 11 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **faire fondre le chocolat noir** au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 20 secondes en mélangeant entre chaque passage.
- Dans un saladier, **bats l'œuf avec le miel** jusqu'à obtenir un mélange légèrement mousseux.
- Ajoute ensuite le **chocolat fondu**, puis mélange soigneusement.
- Incorpore **la farine et la pincée de sel**, puis mélange délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène et légèrement épaisse.
- Verse la pâte dans un **petit moule compatible AirFryer**, légèrement huilé ou recouvert de papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Lance la cuisson sans préchauffage.
Le fondant doit être cuit sur les bords mais encore légèrement fondant au centre.
Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

Tips

- *Pour encore plus de gourmandise, ajoute dans la pâte : des pépites de chocolat, des noix concassées ou une pincée de fleur de sel*
- *Ce fondant se conserve 2 jours dans une boîte hermétique.*

DONUTS HEALTHY À L'AIR FRYER

Moelleux, légers et légèrement sucrés, ces donuts healthy sont la version maison et équilibrée d'un grand classique gourmand.





MOELLEUX, LÉGERS & GOURMANDS

125 kcal	P : 4 g G : 20 g L : 3 g

Contrairement aux donuts traditionnels frits, cette version est **cuite à l'Air Fryer**, ce qui réduit considérablement la quantité de matières grasses.

La pâte reste **aérienne et moelleuse**, avec une texture douce et légèrement sucrée.

À la dégustation, les donuts sont :

- tendres et légers
- délicatement dorés
- légèrement croustillants à l'extérieur

Ils sont parfaits pour :

- un **petit-déjeuner gourmand**
- un **goûter maison**
- ou une **pause sucrée plus équilibrée**

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir des donuts bien dorés en quelques minutes seulement.

Donuts healthy à l'air fryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 1 yaourt nature (125 g)
- 90 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 4 donuts
- Poids d'un donut : environ 65 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

125 kcal | P : 4 g G : 20 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, **bats l'œuf avec le yaourt nature et le miel** jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
- Ajoute ensuite **la farine et la levure chimique**, puis mélange doucement afin d'obtenir une pâte homogène et légèrement épaisse.
- Verse la préparation dans des **moules à donuts compatibles Air Fryer**, en les remplissant aux ¾.
- Lisse légèrement la surface de la pâte avec une cuillère.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les donuts doivent être bien gonflés et légèrement dorés.
Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

Tips

- *Pour varier les saveurs, tu peux : saupoudrer un peu de cannelle, ajouter des pépites de chocolat dans la pâte ou napper légèrement les donuts de chocolat fondu*
- *Ces donuts se conservent 2 jours dans une boîte hermétique.*

BEIGNETS LÉGERS AU SUCRE DE COCO À L'AIR FRYER

Moelleux, légèrement dorés et délicatement sucrés, ces beignets au sucre de coco sont une alternative plus légère aux beignets traditionnels.





MOELLEUX, LÉGERS & DOUX

110 kcal	P : 3 g G : 18 g L : 2,5 g

Ces beignets revisités sont préparés avec du **sucre de coco**, un sucre naturel au goût légèrement caramélisé.

Contrairement aux beignets frits classiques, cette version est **cuite à l'Air Fryer**, ce qui réduit considérablement l'utilisation d'huile.

À la dégustation, les beignets sont :

- tendres et moelleux
- légèrement croustillants à l'extérieur
- délicatement parfumés

Ils sont parfaits pour :

- un **petit-déjeuner gourmand**
- un **goûter maison**
- ou une **pause sucrée plus légère**

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir des beignets dorés en quelques minutes seulement.

Beignets légers au sucre de coco à l'air fryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 1 yaourt nature (125 g)
- 90 g de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 6 beignets
- Poids d'un beignet : environ 50 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

110 kcal | P : 3 g G : 18 g L : 2,5 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, **bats l'œuf avec le yaourt nature et le sucre de coco** jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
- Ajoute ensuite **la farine et la levure chimique**, puis mélange doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène et légèrement épaisse.
- À l'aide d'une cuillère, forme de **petits tas de pâte** sur une feuille de papier cuisson compatible AirFryer.
- Espace légèrement les beignets pour qu'ils puissent gonfler pendant la cuisson

Cuisson à l'Air Fryer

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

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les beignets doivent être bien gonflés et légèrement dorés.
Laisse refroidir quelques minutes avant dégustation.

Tips

- *Pour encore plus de gourmandise, saupoudre légèrement les beignets avec : un peu de sucre de coco, de la cannelle, ou du cacao en poudre*
- *Ces beignets se conservent 2 jours dans une boîte hermétique.*

CHURROS MAISON PLUS LÉGERS À L'AIR FRYER

Croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, ces churros maison plus légers offrent tout le plaisir de cette gourmandise espagnole dans une version revisitée.





CROUSTILLANTS, DORÉS & GOURMANDS

55 kcal | P : 1,1 g | G : 11 g | L : 0,5 g

Les churros traditionnels sont généralement frits dans l'huile. Cette version **cuite à l'Air Fryer** permet d'obtenir une texture croustillante tout en réduisant la quantité de matières grasses.

À la dégustation, les churros sont :

- croustillants à l'extérieur
- tendres à l'intérieur
- légèrement sucrés

Ils sont parfaits pour :

- un **goûter gourmand**
- un **dessert convivial**
- ou **une envie sucrée rapide**

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir des churros dorés en quelques minutes seulement.

Churros maison plus légers à l'air fryer



Ingrédients

- 120 ml d'eau
- 80 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à café de cannelle (optionnel)

Recette Air Fryer

- 8 churros
- Poids d'un churro : environ 25 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

55 kcal | P : 1,1 g G : 11 g L : 0,5 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans une petite casserole, **porte l'eau à ébullition avec le sel**.
- Ajoute ensuite **la farine d'un seul coup**, puis mélange rapidement jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Laisse refroidir quelques minutes.
- Transfère la pâte dans une **poche à douille** munie d'un embout étoilé.
- Forme ensuite des **bâtonnets de pâte** sur une feuille de papier cuisson compatible Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les churros doivent être bien dorés et légèrement croustillants.
Une fois cuits, roule-les légèrement dans un mélange sucre de coco et cannelle.

Tips

- *Pour encore plus de gourmandise, accompagne les churros avec : une sauce chocolat noir fondu, un yaourt grec légèrement sucré, ou une compote de fruits maison*
- *Les churros sont meilleurs juste après cuisson, lorsqu'ils sont encore croustillants.*

PANCAKES HEALTHY À LA BANANE À L'AIR FRYER

Moelleux, naturellement sucrés et très faciles à préparer, ces pancakes à la banane sont parfaits pour un petit-déjeuner sain et gourmand.





MOELLEUX, ÉNERGISANTS

95 kcal | P : 4 g | G : 15 g | L : 2 g

Ces pancakes healthy utilisent la **banane mûre comme sucrant naturel**, ce qui permet de réduire l'ajout de sucre tout en apportant une texture tendre.

La pâte reste **légère et moelleuse**, avec un goût délicatement fruité.

À la dégustation, les pancakes sont :

- moelleux et légèrement dorés
- naturellement sucrés
- parfaits pour bien commencer la journée

Ils sont idéaux pour :

- un **petit-déjeuner équilibré**
- un **brunch maison**
- ou une **collation énergétique**

Grâce à l'Air Fryer, la cuisson est rapide et homogène, pour des pancakes dorés sans ajout de matière grasse.

Pancakes healthy à la banane à l'air fryer



Ingrédients

- 1 banane bien mûre (120 g)
- 1 œuf
- 60 g de farine
- 50 g de yaourt nature
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 4 pancakes
- Poids d'un pancake : environ 60 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

95 kcal	P : 4 g G : 15 g L : 2 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **écraser la banane bien mûre** dans un saladier jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoute ensuite **l'œuf et le yaourt**, puis mélange soigneusement afin d'obtenir une préparation homogène.
- Incorpore **la farine et la levure chimique**, puis mélange doucement jusqu'à obtenir une pâte lisse et légèrement épaisse.
- Dépose ensuite **de petits cercles de pâte** sur une feuille de papier cuisson compatible AirFryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 6 à 8 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les pancakes doivent être légèrement dorés et bien gonflés.
Laisse refroidir une minute avant de les retourner ou de les empiler.

Tips

- *Pour encore plus de gourmandise, accompagne ces pancakes avec : des fruits frais, un filet de sirop d'érable ou un peu de yaourt nature*
- *Ils peuvent aussi être préparés à l'avance et se conservent 2 jours au réfrigérateur.*

PANCAKES PROTÉINÉS À L'AVOINE À L'AIR FRYER

Nourrissants, moelleux et riches en protéines, ces pancakes à l'avoine sont parfaits pour un petit-déjeuner énergétique ou une collation sportive.





ÉNERGISANTS, RASSASIANTS & MOELLEUX

120 kcal | P :6 g G : 16 g L : 3 g

Ces pancakes combinent **flocons d'avoine et œufs** pour offrir une recette naturellement riche en protéines et en fibres.
Ils sont idéaux pour maintenir l'énergie tout au long de la matinée.

À la dégustation, ils sont :

- moelleux et légèrement épais
- nourrissants et rassasiants
- délicatement parfumés à l'avoine

I

ls sont parfaits pour :

- un **petit-déjeuner complet**
- une **collation après sport**
- ou un **brunch sain**

La cuisson à l'AirFryer permet d'obtenir des pancakes bien dorés en quelques minutes seulement.

Pancakes protéinés à l'avoine



Ingrédients

- 80 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 60 g de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 4 pancakes
- Poids d'un pancake : environ 65 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

120 kcal	P :6 g G : 16 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un blender ou un saladier, mélange le**s flocons d'avoine, l'œuf et le yaourt** jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajoute ensuite **la levure chimique et le miel**, puis mélange à nouveau.
- La pâte doit être **légèrement épaisse mais souple**.
- Dépose ensuite **de petits cercles de pâte** sur une feuille de papier cuisson compatible AirFryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 10°C
- Temps : 07 à 09 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les pancakes doivent être bien gonflés et légèrement dorés.
Laisse refroidir une minute avant de servir.

Tips

- *Pour encore plus de saveurs, ajoute dans la pâte : de la cannelle, des fruits rouges ou quelques pépites de chocolat*
- *Ces pancakes se conservent 2 jours au réfrigérateur et peuvent être réchauffés rapidement.*

GAUFRES LÉGÈRES À L'AIR FRYER

Moelleuses à l'intérieur, légèrement croustillantes à l'extérieur et délicatement parfumées, ces gaufres légères sont parfaites pour un petit-déjeuner gourmand et équilibré.





DORÉES, LÉGÈRES & GOURMANDES

160 kcal | P : 6 g G : 24 g L : 4 g

Ces gaufres revisitées permettent de profiter d'un grand classique du petit-déjeuner dans une version plus légère.

La pâte est simple et rapide à préparer, avec des ingrédients du quotidien qui apportent **moelleux et légèreté**.

À la dégustation, les gaufres sont :

- légèrement croustillantes sur l'extérieur
- moelleuses au cœur
- délicatement sucrées

Elles sont idéales pour :

- un **petit-déjeuner gourmand**
- un **brunch maison**
- ou une **pause sucrée réconfortante**

Grâce à l'Air Fryer, la cuisson est rapide et permet d'obtenir des gaufres bien dorées sans excès de matières grasses.

Gaufres légères à l'air fryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 1 yaourt nature (125 g)
- 90 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 2 gaufres
- Poids d'une gaufre : environ 90 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

160 kcal | P : 6 g G : 24 g L : 4 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, **bats l'œuf avec le yaourt et le miel** jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
- Ajoute ensuite **la farine et la levure chimique**, puis mélange délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- La pâte doit être **légèrement épaisse mais souple**.
- Verse la pâte dans des **moules à gaufres compatibles Air Fryer** légèrement huilés.
- Remplis les moules aux ¾ afin de laisser la pâte gonfler pendant la cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les gaufres doivent être bien dorées et légèrement croustillantes.
Laisse refroidir une minute avant de démouler.

Tips

- *Pour varier les saveurs, ajoute dans la pâte : de la cannelle, des pépites de chocolat ou du zeste de citron*
- *Servez les gaufres avec : des fruits frais, un filet de sirop d'érable, une pâte à tartienr healthy maison ou un peu de yaourt nature*

CRUMBLE AUX POMMES ET CANNELLE À L'AIR FRYER

Fondant, croustillant et délicatement parfumé, ce crumble aux pommes et à la cannelle est un dessert simple et réconfortant.





FONDANT, CROUSTILLANT & RÉCONFORTANT

210 kcal | P : 3 g | G : 34 g | L : 7 g

Le crumble est un dessert maison très apprécié pour son contraste de textures.

Les **pommes fondantes et légèrement caramélisées** se marient parfaitement avec la pâte croustillante au-dessus. La cannelle apporte une note chaleureuse et parfumée.

À la dégustation, ce dessert est :

- fondant et fruité
- légèrement croustillant
- délicatement sucré

Il est parfait pour :

- un **dessert familial**
- une **pause gourmande**
- ou un **dessert simple et rapide**

La cuisson à l'AirFryer permet de préparer ce crumble en quelques minutes seulement.

Crumble aux pommes cannelle à l'air fryer



Ingrédients

- 2 pommes (250 g)
- 40 g de farine
- 30 g de flocons d'avoine
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 150 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

210 kcal | P : 3 g G : 34 g L : 7 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **éplucher les pommes**, puis coupe-les en petits morceaux.
- Place-les dans un petit plat compatible AirFryer.
- Ajoute **la cannelle et le miel**, puis mélange légèrement pour bien enrober les fruits.
- Dans un bol, prépare la pâte à crumble en mélangeant **la farine, les flocons d'avoine et le beurre coupé en petits morceaux**.
- Travaille le mélange du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Répartis cette pâte sur les pommes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Lance la cuisson sans préchauffage.
Le crumble doit être bien doré et croustillant sur le dessus, tandis que les pommes deviennent fondantes.
Laisse tiédir quelques minutes avant de servir.

Tips

- *Pour encore plus de gourmandise, ajoute dans le crumble : des amandes effilées, des noix concassées ou quelques raisins secs*
- *Ce crumble est délicieux servi avec : un yaourt nature, ou une boule de glace à la vanille*

POMMES RÔTIES AU MIEL ET CANNELLE À L'AIR FRYER

Fondantes, parfumées et légèrement caramélisées, ces pommes rôties au miel et à la cannelle sont un dessert simple, sain et réconfortant.





Les pommes rôties sont un dessert classique revisité dans une version légère et rapide à préparer.

La cuisson à l'Air Fryer permet de **caraméliser naturellement les fruits** tout en conservant leur texture fondante.

Associées au miel et à la cannelle, elles développent des saveurs chaleureuses et gourmandes.

FONDANTES, PARFUMÉES & NATURELLEMENT SUCRÉES

210 kcal	P : 3 g G : 34 g L : 7 g

À la dégustation, ce dessert est :

- **fondant et légèrement caramélisé**
- délicatement sucré
- parfumé à la cannelle

Il est idéal pour :

- un **dessert léger après un repas**
- une **collation saine**
- ou un **petit-déjeuner gourmand**

Pommes rôties au miel et cannelle



Ingrédients

- 2 pommes (250 g)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 130 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

105 kcal | P : 0,5 g G : 27 g L : 0 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **éplucher les pommes**, puis coupe-les en quartiers ou en gros morceaux.
- Place-les dans un petit plat compatible Air Fryer.
- Ajoute **le miel et la cannelle**, puis mélange doucement pour bien enrober les pommes.
- Dispose les morceaux de pommes de manière uniforme pour une cuisson homogène.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Lance la cuisson sans préchauffage.
Les pommes doivent devenir tendres, légèrement dorées et caramélisées.
Mélange délicatement à mi-cuisson pour une coloration uniforme.
Laisse tiédir quelques minutes avant de déguster.

Tips

- *Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter : quelques noix concassées, des amandes effilées ou un peu de yaourt nature au moment de servir.*
- *Cette recette peut aussi accompagner : des pancakes, des gaufres ou un porridge.*

BANANES RÔTIES AU CHOCOLAT NOIR À L'AIR FRYER

Fondantes, gourmandes et légèrement caramélisées, ces bananes rôties au chocolat noir sont un dessert simple et rapide à préparer.





FONDANT, CHOCOLATÉ & GOURMAND

145 kcal | P : 2 g | G : 27 g | L : 4 g

La banane est naturellement sucrée et devient encore plus fondante lorsqu'elle est rôtie.

Associée au chocolat noir, elle offre un dessert simple mais extrêmement gourmand.

La cuisson à l'Air Fryer permet de :

- **caraméliser légèrement la banane**
- faire **fondre le chocolat**
- obtenir un dessert prêt en quelques minutes.

À la dégustation, ce dessert est :

- fondant
- chocolaté
- naturellement sucré

Il est parfait pour :

- un **dessert rapide**
- une **collation gourmande**
- ou une **envie de sucré saine**

Bananes rôties au chocolat noir à l'airr fryer



Ingrédients

- 2 bananes
- 20 g de chocolat noir
- 1 cuillère à café de miel

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 120 g
- Temps total : 10 minutes
- Niveau : Très facile

145 kcal | P : 2 g G : 27 g L : 4 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les bananes **dans la longueur**.
- Dispose-les dans un petit plat compatible Air Fryer.
- Ajoute les **carrés de chocolat noir** sur les bananes.
- Arrose légèrement avec **le miel** pour accentuer la caramélisation.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 06 à 08 minutes

Le chocolat doit fondre doucement et les bananes doivent devenir très fondantes.

Laisse reposer une minute avant de servir.

Tips

- *Pour plus de texture et de saveur, ajoute : des amandes concassées, des noix de pécan ou un peu de noix de coco râpée*
- *Tu peux aussi accompagner ce dessert avec : un yaourt nature ou une cuillère de fromage blanc.*

COMPOTE DE POMMES MAISON À LA CANNELLE À L'AIR FRYER

Douce, parfumée et naturellement sucrée, cette compote de pommes maison est une recette simple et saine, parfaite pour un dessert léger ou un petit-déjeuner gourmand.





DOUCE, FONDANTE & RÉCONFORTANTE

110 kcal	P : 0,5 g G : 28 g L : 0 g

La compote de pommes est un grand classique qui plaît à tous.

Préparée maison, elle permet de **profiter pleinement du goût naturel des fruits**, sans ajouter trop de sucre.

Grâce à la cuisson à l'Air Fryer, les pommes deviennent rapidement **très tendres et légèrement caramélisées**, ce qui donne une compote riche en saveurs.

La cannelle apporte une note chaude et parfumée qui se marie parfaitement avec la douceur des pommes.

À la dégustation, cette compote est :

- **douce et naturellement sucrée**
- fondante
- légèrement parfumée à la cannelle

Elle est idéale pour :

- un **petit-déjeuner sain**
- un **dessert léger**
- ou pour accompagner **pancakes, gaufres ou porridge**.

Compote de pommes maison à la cannelle à l'air fryer



Ingrédients

- 3 pommes (350 g)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 170 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

110 kcal	P : 0,5 g G : 28 g L : 0 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **éplucher les pommes**, puis coupe-les en petits morceaux.
- Place-les dans un petit plat compatible Air Fryer.
- Ajoute **le miel et la cannelle**, puis mélange pour bien enrober les fruits.
- Pendant la cuisson, les pommes vont ramollir et libérer leur jus.
- Après cuisson, écrase-les simplement **à la fourchette ou au mixeur** selon la texture souhaitée.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les pommes doivent être **très tendres et fondantes**.
Remue légèrement à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
Laisse tiédir quelques minutes avant de mixer ou d'écraser.

Tips

- *Pour varier les saveurs, tu peux ajouter : un peu de vanille, une pincée de muscade ou quelques morceaux de poire*
- *Cette compote se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un bocal hermétique.*

TARTELETTES POMMES ET CANNELLE À L'AIR FRYER

Croustillantes, fruitées et parfumées, ces tartelettes aux pommes et à la cannelle sont une version légère et rapide d'un grand classique.





CROUSTILLANT, FRUITÉ & RÉCONFORTANT

190 kcal	P : 3 g G : 26 g L : 8 g

Les tartelettes aux pommes sont un dessert intemporel apprécié pour leur **équilibre entre pâte croustillante et fruits fondants**.

Dans cette version plus légère, la garniture reste simple : des pommes, un peu de miel et une touche de cannelle.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir :

- une pâte bien **croustillante**
- des pommes **fondantes et parfumées**

Ces tartelettes sont parfaites pour :

- un **dessert maison rapide**
- une **pause gourmande**
- un **goûter réconfortant**

Tartelettes pommes et cannelle à l'air fryer



Ingrédients

- 1 pomme (150 g)
- 1 pâte feuilletée
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle

Recette Air Fryer

- 2 tartelettes
- Poids d'une tartelette : environ 110 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

190 kcal	P : 3 g G : 26 g L : 8 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **éplucher la pomme**, puis coupe-la en fines lamelles.
- Découpe **2 petits cercles de pâte feuilletée**.
- Dépose-les sur du papier cuisson ou dans de petits moules compatibles Air Fryer.
- Dispose les **lamelles de pomme** sur chaque fond de tartelette.
- Ajoute **le miel** et saupoudre légèrement de **cannelle**.

Cuisson à l'Air Fryer

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

La pâte doit être bien dorée et croustillante, tandis que les pommes deviennent tendres.

Laisse tiédir quelques minutes avant de déguster.

Tips

- *Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter : quelques amandes effilées, un peu de sucre de coco ou un filet supplémentaire de miel après cuisson.*
- *Ces tartelettes sont délicieuses accompagnées d'un yaourt nature ou d'un fromage blanc.*

TARTELETTES AUX FRUITS ROUGES À L'AIR FRYER

Fraîches, fruitées et légèrement croustillantes, ces tartelettes aux fruits rouges sont parfaites pour un dessert léger et gourmand.





FRAÎCHES, FRUITÉES & LÉGÈRES

180 kcal | P : 4 g G : 22 g L : 8 g

Les tartelettes aux fruits rouges sont un grand classique des desserts maison.

Dans cette version simplifiée, la pâte devient **croustillante à l'Air Fryer**, tandis que les fruits apportent **fraîcheur et douceur naturelle**.

Les fruits rouges offrent un parfait équilibre entre **acidité et gourmandise**, ce qui rend ce dessert à la fois léger et savoureux.

À la dégustation, ces tartelettes sont :

- **croustillantes**
- **fruitées et fraîches**
- délicatement sucrées

Elles sont idéales pour :

- un **dessert léger**
- un **goûter gourmand**
- une **pause sucrée estivale**.

Tartelettes aux fruits rouge à l'air fryer



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 80 g de fruits rouges
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à café de miel

Recette Air Fryer

- 2 tartelettes
- Poids d'une tartelette : environ 110 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

180 kcal	P : 4 g G : 22 g L : 8 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Découpe **2 petits cercles dans la pâte feuilletée**.
- Dispose-les dans de petits moules compatibles Air Fryer ou sur du papier cuisson.
- Pique légèrement la pâte avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle trop.
- Fais cuire la pâte seule quelques minutes pour obtenir un fond bien croustillant.
- Une fois cuite, laisse refroidir légèrement puis ajoute **le yaourt nature** au centre de chaque tartelette.
- Dispose ensuite **les fruits rouges** par-dessus.
- Ajoute un **léger filet de miel** pour sucrer naturellement.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 7 à 8 minutes pour la pâte seule.

La pâte doit être bien dorée et croustillante, tandis que les pommes deviennent tendres.

Laisse tiédir quelques minutes avant de déguster.

Tips

- *Tu peux utiliser différents fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles, groseilles*
- *Pour encore plus de gourmandise, ajoute : quelques amandes effilées ou un peu de zeste de citron.*

TARTELETTES CHOCOLAT NOISETTE À L'AIR FRYER

Croustillantes, fondantes et intensément gourmandes, ces tartelettes chocolat noisette sont parfaites pour une pause sucrée.





CROUSTILLANT, FONDANT & GOURMAND

210 kcal | P : 4 g G : 21 g L : 12 g

L'association **chocolat et noisette** est un grand classique de la pâtisserie.

Dans cette recette simple et rapide, la pâte devient **croustillante**, tandis que la garniture chocolatée reste **fondante et riche en saveurs**.

Les noisettes apportent une touche croquante qui équilibre parfaitement la douceur du chocolat.

À la dégustation, ces tartelettes sont :

- **croustillantes**
- **fondantes au chocolat**
- légèrement **croquantes grâce aux noisettes**

Elles sont parfaites pour :

- un **dessert gourmand**
- un **goûter chocolaté**
- une **envie de sucré rapide**.

Tartelettes chocolat et noisette à l'air fryer



Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 30 g de chocolat noir
- 20 g de noisettes concassées

Recette Air Fryer

- 2 tartelettes
- Poids d'une tartelette : environ 115 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

210 kcal	P : 4 g G : 21 g L : 12 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Découpe **2 cercles dans la pâte feuilletée** et dispose-les dans de petits moules compatibles Air Fryer.
- Pique légèrement la pâte avec une fourchette.
- Fais cuire les fonds de tarte quelques minutes pour qu'ils deviennent bien croustillants.
- Pendant ce temps, fais **fondre le chocolat noir**.
- Une fois la pâte cuite, verse **le chocolat fondu** dans chaque fond de tartelette.
- Ajoute ensuite **les noisettes concassées** sur le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 7 à 8 minutes pour la pâte seule.

La garniture est ajoutée après cuisson, afin de conserver le chocolat fondant.

Tips

- *Pour varier la recette, tu peux ajouter : un peu de purée de noisette, quelques pépites de chocolat ou des amandes concassées.*
- *Ces tartelettes sont délicieuses dégustées légèrement tièdes.*

CAKE HEALTHY CITRON ET YAOURT À L'AIR FRYER

Moelleux, frais et légèrement acidulé, ce cake citron et yaourt est parfait pour une pause gourmande légère.





MOELLEUX, FRAIS & LÉGER

105 kcal | P : 4 g | G : 16 g | L : 2 g

Le cake citron et yaourt est un classique apprécié pour sa **texture moelleuse et son goût rafraîchissant**.

Grâce au yaourt, la pâte reste **très tendre et légère**, tout en apportant une belle douceur.

Le citron vient parfumer le gâteau avec une note **acidulée et fraîche**, parfaite pour équilibrer la gourmandise.

À la dégustation, ce cake est :

- **moelleux et aérien**
- légèrement **acidulé**
- délicatement **parfumé au citron**

Il est idéal pour :

- un **petit-déjeuner gourmand**
- un **goûter léger**
- une **pause sucrée maison**.

Cake healthy citron et yaourt à l'air fryer



Ingrédients

- 1 œuf
- 1 yaourt nature (125 g)
- 90 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique
- Le jus d'1/2 citron
- Le zeste d'1/2 citron

Recette Air Fryer

- 6 parts
- Poids d'une part : environ 60 g
- Temps total : 30 minutes
- Niveau : Facile

105 kcal | P : 4 g G : 16 g L : 2 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, **bats l'œuf avec le yaourt et le miel** jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.
- Ajoute ensuite **le jus de citron et le zeste** pour parfumer la préparation.
- Incorpore la **farine et la levure chimique**, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Verse la pâte dans **un petit moule à cake compatible Air Fryer** légèrement huilé.

Cuisson à l'Air Fryer

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

La garniture est ajoutée après cuisson, afin de conserver le chocolat fondant.

Le cake doit être bien gonflé et légèrement doré.

Vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

Tips

- *Pour encore plus de saveur, tu peux ajouter : un peu de zeste de citron supplémentaire, des graines de pavot ou un léger glaçage citron.*
- *Ce cake est délicieux accompagné d'un thé ou d'un café.*

CAKE BANANE CHOCOLAT À L'AIR FRYER



Moelleux, gourmand et naturellement sucré, ce cake banane chocolat est parfait pour un dessert ou un goûter maison.



La banane est idéale en pâtisserie car elle apporte **moelleux et douceur naturelle**.

Associée au chocolat noir, elle crée un dessert **riche en saveurs et très réconfortant**.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir un cake **bien gonflé et légèrement doré**, tout en conservant une texture fondante.

MOELLEUX, CHOCOLATÉ & GOURMAND

125 kcal | P : 3 g G : 21 g L : 3 g

À la dégustation, ce cake est :

- très moelleux
- naturellement sucré grâce à la banane
- délicatement chocolaté

Il est parfait pour :

- un **goûter gourmand**
- un **dessert simple**
- ou pour **utiliser des bananes bien mûres**.

Tartelettes chocolat et noisette à l'air fryer



Ingrédients

- 2 bananes mûres (200 g)
- 1 œuf
- 90 g de farine
- 20 g de pépites de chocolat noir
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 6 parts
- Poids d'une part : environ 70 g
- Temps total : 30 minutes
- Niveau : Facile

125 kcal	P : 3 g G : 21 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Écrase **les bananes dans un saladier** jusqu'à obtenir une purée.
- Ajoute **l'œuf et le miel**, puis mélange.
- Incorpore ensuite **la farine et la levure chimique**.
- Ajoute **les pépites de chocolat** et mélange délicatement.
- Verse la pâte dans **un moule à cake compatible Air Fryer** légèrement huilé.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 18 à 20 min

Le cake doit être bien gonflé et légèrement doré.
Vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau.
Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

Tips

- *Pour plus de gourmandise, tu peux ajouter : des noix concassées, des noisettes ou un peu de cannelle dans la pâte.*
- *Ce cake est encore meilleur légèrement tiède.*

CAKE AUX POMMES LÉGER À L'AIR FRYER

Moelleux, fruité et naturellement sucré, ce cake aux pommes léger est parfait pour un goûter sain et gourmand.





Le cake aux pommes est un grand classique de la pâtisserie maison.

Dans cette version plus légère, les pommes apportent **beaucoup de moelleux et une douceur naturelle**, ce qui permet de réduire la quantité de sucre.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir un cake **bien doré à l'extérieur et tendre à l'intérieur**.

MOELLEUX, FRUITÉ & RÉCONFORTANT

110 kcal	P : 4 g G : 18 g L : 2 g

À la dégustation, ce cake est :

- **moelleux et fondant**
- naturellement **fruité**
- délicatement **sucré**

Il est parfait pour :

- un **petit-déjeuner gourmand**
- un **goûter léger**
- une **pause sucrée maison**.

Cake aux pommes léger à l'air fryer



Ingrédients

- 1 pomme (150 g)
- 1 œuf
- 1 yaourt nature (125 g)
- 90 g de farine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1/2 sachet de levure chimique

Recette Air Fryer

- 6 parts
- Poids d'une part : environ 65 g
- Temps total : 30 minutes
- Niveau : Facile

110 kcal	P : 4 g G : 18 g L : 2 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **éplucher la pomme**, puis coupe-la en petits morceaux.
- Dans un saladier, **bats l'œuf avec le yaourt et le miel**.
- Ajoute ensuite **la farine et la levure chimique**, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorpore les **morceaux de pomme** et mélange délicatement.
- Verse la préparation dans **un moule à cake compatible Air Fryer** légèrement huilé.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 18 à 20 min

Le cake doit être bien gonflé et légèrement doré.
Vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau.
Laisse refroidir quelques minutes avant de démouler.

Tips

- *Pour varier la recette, tu peux ajouter une pincée de cannelle, quelques noix concassées ou des amandes effilées.*
- *Ce cake est délicieux légèrement tiède.*

ENERGY BALLS DATTES ET CACAO

Naturellement sucrées, gourmandes et rapides à préparer, ces energy balls aux dattes et au cacao sont parfaites pour une collation saine.





ÉNERGÉTIQUES, CHOCOLATÉES & NATURELLES

65 kcal | P : 1,5 g G : 10 g L : 2 g

Les energy balls sont une excellente alternative aux snacks industriels.

Grâce aux **dattes**, elles apportent une douceur naturelle et une bonne source d'énergie.

Le cacao ajoute une **saveur chocolatée intense**, tandis que les amandes apportent du croquant et de bons lipides.

À la dégustation, ces bouchées sont :

- **fondantes et légèrement croquantes**
- naturellement **sucrées**
- délicatement **chocolatées**

Elles sont idéales pour :

- une **collation avant ou après le sport**
- un **petit encas énergétique**
- une **pause gourmande saine**.

Energy balls dattes et cacao



Ingrédients

- 120 g de dattes dénoyautées
- 40 g d'amandes
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe d'eau (si nécessaire)

Recette Air Fryer

- 8 energy balls
- Poids d'une energy ball : environ 20 g
- Temps total : 10 minutes + repos
- Niveau : Très facile

65 kcal	P : 1,5 g G : 10 g L : 2 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Place les **dattes dénoyautées** dans un mixeur.
- Ajoute **les amandes et le cacao**.
- Mixe jusqu'à obtenir une pâte collante et homogène.
- Prélève un peu de pâte et **forme de petites boules avec les mains**.
- Si la pâte est trop collante, tu peux légèrement **humidifier tes mains**.

REPOS

- Place les energy balls **au réfrigérateur pendant 30 minutes**.
- Ce temps de repos permet à la pâte de **se raffermir et aux saveurs de se développer**.
- Les bouchées deviennent alors **plus faciles à manipuler et plus agréables à déguster**.

Tips

- *Pour varier les saveurs, tu peux ajouter : de la noix de coco râpée, des graines de chia ou des noisettes concassées.*
- *Les energy balls se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.*

BARRES DE CÉRÉALES MAISON À L'AIR FRYER

Croustillantes, gourmandes et naturellement sucrées, ces barres de céréales maison sont parfaites pour une collation saine et énergétique.





CROUSTILLANTES, ÉNERGÉTIQUES & NATURELLES

135 kcal | P : 4 g G : 17 g L : 5 g

Les barres de céréales maison sont une excellente alternative aux snacks industriels souvent trop sucrés.

Préparées avec des **flocons d'avoine, du miel et des fruits secs**, elles apportent de l'énergie tout en restant équilibrées.

Elles sont idéales pour :

- une **collation dans la journée**
- un **encas avant le sport**
- un **petit-déjeuner rapide**

À la dégustation, ces barres sont :

- **légèrement croustillantes**
- **naturellement sucrées**
- riches en **fibres et énergie**

Barres de céréales maison à l'air fryer



Ingrédients

- 120 g de flocons d'avoine
- 30 g d'amandes concassées
- 20 g de pépites de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète

Recette Air Fryer

- 6 barres
- Poids d'une barre : environ 35 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

135 kcal | P : 4 g G : 17 g L : 5 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, mélange **les flocons d'avoine, les amandes concassées et les pépites de chocolat**.
- Dans un petit bol, mélange **le miel et le beurre de cacahuète** jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Verse ce mélange sur les ingrédients secs et mélange bien pour tout enrober.
- Tasse la préparation dans **un petit moule rectangulaire compatible Air Fryer** recouvert de papier cuisson.

Cuisson à l'Air Fryer

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

La préparation doit être légèrement dorée et compacte.
Laisse complètement refroidir avant de découper en barres.

Tips

- *Pour varier les saveurs, tu peux ajouter :*
  - *des noix*
  - *des noisettes*
  - *des raisins secs*
  - *ou de la noix de coco râpée.*
- *Ces barres se conservent 4 à 5 jours dans une boîte hermétique.*

GRANOLA CROUSTILLANT AU MIEL À AIR FRYER

Doré, croustillant et délicatement sucré, ce granola maison au miel est parfait pour un petit-déjeuner sain et gourmand.





CROUSTILLANT, GOURMAND & FAIT MAISON

180 kcal | P : 5 g | G : 21 g | L : 8 g

Le granola maison est une excellente option pour remplacer les céréales industrielles souvent trop sucrées.

Préparé avec **des flocons d'avoine, du miel et des fruits secs**, il apporte énergie et gourmandise.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir un granola **bien croustillant et légèrement caramélisé**.

À la dégustation, ce granola est :

- **croustillant**
- légèrement **caramélisé**
- riche en **saveurs et textures**

Il est parfait pour accompagner :

- du **yaourt nature**
- un **fromage blanc**
- ou **un bol de lait**.

Granola croustillant au miel à l'air fryer



Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 30 g d'amandes
- 20 g de noisettes
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre

Recette Air Fryer

- 6 portions
- Poids d'une portion : environ 40 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

180 kcal | P : 5 g G : 21 g L : 8 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, mélange **les flocons d'avoine, les amandes et les noisettes concassées**.
- Ajoute **le miel et l'huile**, puis mélange pour bien enrober les ingrédients.
- Dispose la préparation dans **le panier de l'Air Fryer recouvert de papier cuisson**.
- Étale bien le granola pour obtenir une cuisson uniforme.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Remue le granola à mi-cuisson pour qu'il dore uniformément.

Le granola doit être bien doré et croustillant.

Laisse refroidir complètement : il deviendra encore plus croustillant.

Tips

- *Pour varier les saveurs, ajoute après cuisson : des raisins secs, des cranberries, de la noix de coco râpée ou des pépites de chocolat.*
- *Le granola se conserve jusqu'à 2 semaines dans un bocal hermétique.*

GRANOLA CHOCOLAT ET NOISETTES À L'AIR FRYER

Croustillant, gourmand et intensément parfumé, ce granola chocolat et noisettes est parfait pour un petit-déjeuner ou une collation saine.





CROUSTILLANT, CHOCOLATÉ & GOURMAND

185 kcal | P : 5 g G : 22 g L : 9 g

Le granola chocolat noisettes est une variante encore plus gourmande du granola classique.

Les **flocons d'avoine** apportent de l'énergie et des fibres, tandis que les **noisettes** offrent du croquant et une saveur intense.

Le cacao ajoute une touche **chocolatée irrésistible**.
Grâce à la cuisson à l'Air Fryer, le granola devient **bien doré et croustillant**.

À la dégustation, il est :

- **croustillant**
- légèrement **chocolaté**
- riche en **saveurs et textures**

Il est parfait avec :

- du **yaourt nature**
- du **skyr**
- ou **un bol de lait**.

Granola chocolat et noisettes à l'air fryer



Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 30 g de noisettes concassées
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre

Recette Air Fryer

- 6 portions
- Poids d'une portion : environ 40 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

185 kcal | P : 5 g G : 22 g L : 9 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- mélange **les flocons d'avoine, les noisettes concassées et le cacao en poudre**.
- Ajoute **le miel et l'huile**, puis mélange bien pour enrober tous les ingrédients.
- Étale la préparation sur **du papier cuisson dans le panier de l'Air Fryer**.
- Veille à bien répartir le mélange pour une cuisson uniforme.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Remue le granola à mi-cuisson pour éviter qu'il ne brûle et pour obtenir une coloration homogène.
Le granola doit être bien doré et croustillant.
Laisse refroidir complètement avant de le conserver.

Tips

- *Pour encore plus de gourmandise, tu peux ajouter après cuisson : des pépites de chocolat noir, des copeaux de chocolat ou de la noix de coco râpée.*
- *Le granola se conserve jusqu'à 2 semaines dans un bocal hermétique.*

CHEESECAKE LÉGER AU SKYR À L'AIR FRYER

Crémeux, léger et délicatement sucré, ce cheesecake au skyr est une alternative plus équilibrée au cheesecake traditionnel.





Le cheesecake est un dessert très apprécié pour **sa texture crémeuse et fondante**.

Dans cette version plus légère, le **skyr** remplace une grande partie du fromage frais, ce qui permet de réduire les matières grasses tout en conservant une texture onctueuse.

La base biscuitée apporte une touche **croustillante**, tandis que la garniture reste **douce et légèrement sucrée**.

CRÉMEUX, LÉGER & GOURMAND

95 kcal

P : 08 g
G : 09 g
L : 03 g

À la dégustation, ce cheesecake est :

- **crémeux et fondant**
- légèrement **sucré**
- équilibré et **gourmand**

Il est parfait pour :

- un **dessert léger**
- un **goûter gourmand**.
- une **pause sucrée maison**.

Cheesecake léger au skyr à l'airfryer



Ingrédients

- 200 g de skyr
- 1 œuf
- 30 g de biscuits type sablés
- 10 g de beurre fondu
- 1 cas de miel
- 1 cac de fécule de maïs

Recette Air Fryer

- 4 parts
- Poids d'une part : environ 80 g
- Temps total : 30 minutes + repos
- Niveau : Facile

95 kcal	P : 08 g G : 09 g L : 03 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Émiette **les biscuits** dans un bol jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Ajoute le **beurre fondu** et mélange bien.
- Tasse ce mélange dans **un petit moule rond compatible Air Fryer** pour former la base.
- Dans un saladier, mélange **le skyr, l'œuf, le miel et la fécule de maïs** jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
- Verse la crème sur la base biscuitée.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 15 à 18 minutes

Le cheesecake doit être pris sur les bords mais encore légèrement tremblotant au centre.

Laisse refroidir complètement puis place-le au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de déguster.

Tips

- *Pour varier les saveurs, tu peux ajouter :*
- *un coulis de fruits rouges*
- *des framboises fraîches*
- *ou un peu de zeste de citron dans la crème.*

MINI CHEESECAKES AUX FRUITS ROUGES À LAIR FRYER

Crémeux, légers et délicatement fruités, ces mini cheesecakes aux fruits rouges sont parfaits pour un dessert gourmand et équilibré.





CRÉMEUX, FRUITÉ & GOURMAND

105 kcal | P : 8 g G : 11 g L : 3 g

Les mini cheesecakes sont une version individuelle du célèbre dessert américain.

Dans cette version plus légère, le **skyr** apporte une texture **crémeuse et aérienne**, tout en étant plus riche en protéines et plus léger que le fromage frais classique.

Les fruits rouges ajoutent une touche **fraîche et légèrement acidulée** qui équilibre parfaitement la douceur du cheesecake.

À la dégustation, ces mini cheesecakes sont :

- **crémeux et fondants**
- légèrement **fruités**
- délicatement **sucrés**

Ils sont parfaits pour :

- un **dessert léger**
- un goûter gourmand
- une pause sucrée raffinée.

Mini cheesecakes aux fruits rouges à l'air fryer



Ingrédients

- 200 g de skyr
- 1 œuf
- 30 g de biscuits type sablés
- 10 g de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de fécule de maïs
- 40 g de fruits rouges

Recette Air Fryer

- 4 mini cheesecakes
- Poids d'un cheesecake : environ 85 g
- Temps total : 25 minutes + repos
- Niveau : Facile

105 kcal	P : 8 g G : 11 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Commence par **émietter les biscuits** jusqu'à obtenir une texture sableuse.
- Ajoute **le beurre fondu** et mélange bien.
- Répartis ce mélange au fond de **petits moules compatibles Air Fryer** et tasse légèrement pour former la base.
- Dans un saladier, mélange **le skyr, l'œuf, le miel et la fécule de maïs** jusqu'à obtenir une crème bien lisse.
- Verse la préparation sur les bases biscuitées.
- Ajoute **quelques fruits rouges** sur le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 160°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Les cheesecakes doivent être pris sur les bords et légèrement tremblotants au centre.

Laisse refroidir puis place-les au réfrigérateur pendant 1 heure avant de déguster.

Tips

Tu peux utiliser différents fruits rouges :

- *framboises*
- *myrtilles*
- *fraises*
- *groseilles*

Pour encore plus de gourmandise, ajoute un coulis de fruits rouges au moment de servir.

BRIOCHE LÉGÈRE MAISON À L'AIR FRYER

Moelleuse, douce et légèrement sucrée, cette brioche légère maison est parfaite pour un petit-déjeuner ou un goûter gourmand.





La brioche est un classique incontournable de la boulangerie.

Dans cette version plus légère, la pâte contient **moins de matières grasses**, tout en conservant une texture **très moelleuse et aérienne**.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir une brioche **bien dorée à l'extérieur et tendre à l'intérieur**.

MOELLEUSE, DOUCE &

À la dégustation, cette brioche est :

- **très moelleuse**
- légèrement **sucrée**
- délicatement **dorée**

Elle est parfaite pour :

- un **petit-déjeuner gourmand**
- un **brunch maison**
- un **goûter réconfortant**.

150 kcal	P : 5 g G : 25 g L : 3 g

Brioche légère maison à l'air fryer



Ingrédients

- 200 g de farine
- 1 œuf
- 80 ml de lait tiède
- 1 yaourt nature (125 g)
- 1 cas de sucre
- 1 sachet de levure boulangère sèche

Recette Air Fryer

- 6 parts
- Poids d'une part : environ 70 g
- Temps total : 1 h 20
- Niveau : Moyen

150 kcal | P : 5 g G : 25 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, mélange **la farine, la levure et le sucre**.
- Ajoute **l'œuf, le lait tiède et le yaourt**, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Pétris la pâte pendant **5 à 8 minutes** jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.
- Couvre le saladier avec un torchon et laisse **reposer la pâte pendant 45 minutes** dans un endroit tiède pour qu'elle double de volume.
- Forme ensuite **une petite brioche** et place-la dans **un moule compatible Air Fryer** légèrement huilé.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 170°C
- Temps : 15 à 18 minutes

La brioche doit être bien dorée et gonflée.
Laisse tiédir quelques minutes avant de démouler.

Tips

Pour varier la recette, tu peux ajouter dans la pâte : des pépites de chocolat, des raisins secs ou un peu de zeste d'orange.
La brioche est délicieuse avec : du miel, de la confiture ou un peu de pâte à tartiner.

RECETTE BONUS

COOKIE BOWL HEALTHY AU CHOCOLAT À L'AIR FRYER

Moelleux, fondant et ultra gourmand, ce cookie bowl healthy est parfait pour une envie de dessert rapide.





Le cookie bowl est devenu très populaire sur les réseaux sociaux car il est **rapide à préparer et très gourmand**.

La texture est **moelleuse à l'extérieur et fondante au centre**, ce qui en fait un dessert irrésistible.

Grâce à la banane et aux flocons d'avoine, cette version est **plus équilibrée que les cookies classiques**.

FONDANT, CHOCOLATÉ & VIRAL

260 kcal

P : 6 g
G :45 g
L : 7 g

À la dégustation, ce cookie est :

- **fondant au centre**
- légèrement **croustillant sur les bords**
- intensément **chocolaté**

Il est parfait pour :

- un **dessert rapide**
- une **envie de chocolat**
- une **collation gourmande**

Cookie bowl healthy au chocolat à l'air fryer



Ingrédients

- 1 banane mûre (120 g)
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cas de cacao
- 1 cac de miel
- 15 g de pépites de chocolat noir

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Poids : environ 180 g
- Temps total : 10 minutes
- Niveau : Très facile

260 kcal | P : 6 g G :45 g L : 7 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, **écrase la banane** jusqu'à obtenir une purée.
- Ajoute **les flocons d'avoine, le cacao et le miel**, puis mélange bien.
- Incorpore **les pépites de chocolat**.
- Verse la pâte dans **un petit ramequin compatible Air Fryer**.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 80°C
- Temps : 08 à 10 minutes

Le dessus doit être légèrement croustillant, mais l'intérieur doit rester fondant.

Tips

Pour encore plus de gourmandise, ajoute après cuisson

- *un carré de chocolat noir*
- *une cuillère de yaourt*
- *ou quelques fruits rouges.*

RECETTE BONUS

CINNAMON ROLLS HEALTHY À L'AIR FRYER

Moelleux, parfumés et délicatement sucrés, ces cinnamon rolls healthy sont une version plus légère des célèbres roulés à la cannelle.





MOELLEUX, PARFUMÉS & GOURMANDS

160 kcal | P : 5 g G : 28 g L : 3 g

Les cinnamon rolls sont une pâtisserie très populaire, connue pour son **parfum irrésistible de cannelle et sa texture moelleuse**.

Dans cette version plus équilibrée, la recette utilise **moins de sucre et de matières grasses**, tout en conservant toute la gourmandise de ce dessert.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir des roulés **bien dorés à l'extérieur et très moelleux à l'intérieur**.

À la dégustation, ces cinnamon rolls sont :

- **moelleux et fondants**
- délicatement **parfumés à la cannelle**
- légèrement **caramélisés**

Ils sont parfaits pour :

- un **petit-déjeuner gourmand**
- un **brunch maison**
- une **pause sucrée réconfortante**.

Cinnamon rolls healthy à l'air fryer



Ingrédients

- 150 g de farine
- 1 yaourt nature (125 g)
- 40 ml de lait tiède
- 1 cas de miel
- 1 cas de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cac de cannelle

Recette Air Fryer

- 4 cinnamon rolls
- Poids d'un roulé : environ 80 g
- Temps total : 25 minutes
- Niveau : Facile

160 kcal | P : 5 g G : 28 g L : 3 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un saladier, mélange **la farine, la levure et le sucre**.
- Ajoute **le yaourt et le lait tiède**, puis mélange jusqu'à obtenir une pâte souple.
- Pétris la pâte pendant **5 minutes** jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.
- Étale la pâte sur un plan de travail légèrement fariné pour former **un rectangle**.
- Dans un petit bol, mélange **le miel et la cannelle**.
- Étale ce mélange sur la pâte, puis **roule la pâte sur elle-même** pour former un boudin.
- Découpe ensuite **4 petits roulés**.
- Place-les dans **un petit moule compatible Air Fryer**.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les cinnamon rolls doivent être bien gonflés et légèrement dorés.

Laisse tiédir quelques minutes avant de déguster.

Tips

Pour encore plus de gourmandise, tu peux ajouter :

- *un léger glaçage au yaourt et miel*
- *des noix concassées*
- *ou des pépites de chocolat.*

Ces cinnamon rolls sont délicieux encore tièdes.

100 RECETTES Healthy

RECETTES SALÉES







WRAP CHAUD AU POULET ET FROMAGE

Croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur, ce wrap chaud au poulet et fromage est parfait pour un repas rapide et équilibré.





CROUSTILLANT FONDANT & RASSASIANT

360 kcal | P : 34 g G : 28 g L : 12 g

Le wrap chaud est une excellente option pour un repas simple et rapide à préparer.

Grâce à la cuisson à l'Air Fryer, la tortilla devient **légèrement croustillante**, tandis que le fromage fond et enrobe le poulet.

À la dégustation, ce wrap est :

- **croustillant à l'extérieur**
- **fondant et savoureux à l'intérieur**
- riche en **protéines et très rassasiant**

Il est idéal pour :

- un **déjeuner rapide**
- un **dîner léger**
- un **repas à emporter**.

Wrap chaud au poulet et fromage



Ingrédients

- 1 tortilla de blé
- 120 g de blanc de poulet
- 30 g de fromage râpé
- 1 cas de yaourt nature
- Quelques feuilles de salade
- 1/2 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 1 wrap
- Poids : environ 230 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

360 kcal | P : 34 g G : 28 g L : 12 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le blanc de poulet en petits morceaux**.
- Dans un bol, mélange le poulet avec le **yaourt, le paprika, le sel et le poivre**.
- Dispose le poulet dans le panier de l'Air Fryer et fais-le cuire quelques minutes.
- Une fois le poulet cuit, place-le au centre **d'une tortilla**.
- Ajoute **le fromage râpé et la salade**.
- Replie le wrap en serrant bien.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 4 à 5 minutes

Le wrap doit être bien doré et légèrement croustillant.
Le fromage doit être bien fondu.

Tips

Pour varier les saveurs, tu peux ajouter :

- *des tomates*
- *de l'avocat*
- *une sauce yaourt citronnée.*

WRAP CROUSTILLANT AU THON ET FROMAGE FRAIS

Savoureux, croustillant et riche en protéines, ce wrap au thon et fromage frais est parfait pour un repas rapide et équilibré.





CROUSTILLANT FRAIS & PROTÉINÉ

320 kcal | P : 32 g G : 26 g L : 10 g

Le thon est une excellente source de protéines et se marie parfaitement avec la fraîcheur du fromage frais.

La cuisson à l'Air Fryer permet de transformer ce wrap en un sandwich **bien croustillant à l'extérieur tout en restant fondant à l'intérieur**.

À la dégustation, ce wrap est :

- **croustillant**
- **crémeux**
- très **rassasiant**

Il est parfait pour :

- un **déjeuner rapide**
- un **dîner léger**
- ou **un repas facile à préparer**.

Wrap croustillant au thon et fromage frais



Ingrédients

- 1 tortilla de blé
- 120 g de thon au naturel
- 40 g de fromage frais
- Quelques feuilles de salade
- 1 cac de jus de citronv

Recette Air Fryer

- 1 wrap
- Poids : environ 220 g
- Temps total : 10 minutes
- Niveau : Très facile

320 kcal | P : 32 g G : 26 g L : 10 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Égoutte **le thon**, puis place-le dans un bol.
- Ajoute **le fromage frais et le jus de citron**, puis mélange bien.
- Étale ce mélange sur **la tortilla**.
- Ajoute **quelques feuilles de salade** et replie le wrap.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 4 à 5 minutes

Le wrap doit être bien doré et croustillant.
Laisse refroidir une minute avant de déguster..

Tips

Pour varier les saveurs, tu peux ajouter :

- *des tomates*
- *de l'avocat*
- *des cornichons*
- *un peu d'oignon rouge finement coupé.*

BURGER HEALTHY AU POULET CROUSTILLANT

Croustillant, savoureux et riche en protéines, ce burger au poulet est une alternative plus équilibrée aux burgers classiques.





CROUSTILLANT GOURMAND & RASSASIANT

420 kcal | P : 36 g G : 32 g L : 15 g

Le burger au poulet croustillant est un grand classique de la street food.

Dans cette version plus saine, le poulet est **pané légèrement puis cuit à l'Air Fryer**, ce qui permet d'obtenir une texture croustillante **avec très peu de matière grasse**.

À la dégustation, ce burger est :

- **croustillant à l'extérieur**
- **tendre et juteux à l'intérieur**
- parfaitement **équilibré et rassasiant**

Il est parfait pour :

- un **repas gourmand mais équilibré**
- un **déjeuner rapide**
- un **dîner maison façon fast-food healthy**.

Burger healthy au poulet croustillant



Ingrédients

- 1 pain burger
- 120 g de blanc de poulet
- 1 œuf
- 25 g de chapelure
- 1 feuille de salade
- 2 rondelles de tomate
- 1/2 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 1 burger
- Poids : environ 250 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

420 kcal	P : 36 g G : 32 g L : 15 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le blanc de poulet** en deux morceaux fins.
- Dans un bol, bats **l'œuf**.
- Dans une assiette, mélange **la chapelure avec le paprika, le sel et le poivre**.
- Passe le poulet dans l'œuf battu puis dans la chapelure pour bien l'enrober.
-
- Place le poulet dans le panier .de l'Air Fryer.
- Pendant ce temps, coupe **le pain burger** et prépare la garniture avec la salade et la tomate.
- Une fois le poulet cuit, assemble le burger.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le poulet doit être bien doré et croustillant.

Tips

Pour encore plus de saveur, ajoute :

- *une sauce yaourt citronnée*
- *quelques cornichons*
- *ou de l'avocat en tranches.*

BURGER HEALTHY AU STEAK HACHÉ ET CHEDDAR FONDANT

Savoureux, juteux et ultra gourmand, ce burger au steak haché et cheddar fondant est parfait pour un repas maison simple et délicieux.





JUTEUX, FONDANT & IRRÉSISTIBLE

450 kcal | P : 32 g | G : 30 g | L : 22 g

Le burger au steak haché est l'un des burgers les plus populaires.

Dans cette version maison, la cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir un steak **bien grillé à l'extérieur et juteux à l'intérieur**.

Le cheddar fondant apporte une touche gourmande qui se marie parfaitement avec la viande.

À la dégustation, ce burger est :

- **juteux et savoureux**
- **fondant grâce au fromage**
- très **rassasiant**

Il est idéal pour :

- un **repas convivial**
- un **dîner gourmand**
- un **burger maison plus équilibré**.

Burger healthy au steack haché et cheddar fondant



Ingrédients

- 1 pain burger
- 120 g de steak haché
- 1 tranche de cheddar
- 1 feuille de salade
- 2 rondelles de tomate
- Quelques rondelles d'oignon
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 1 burger
- Poids : environ 260 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

450 kcal	P : 32 g G : 30 g L : 22 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Assaisonne **le steak haché** avec du sel et du poivre.
- Place-le dans le panier de l'Air Fryer.
- Coupe **le pain burger** et prépare les garnitures : salade, tomate et oignon.
- Une minute avant la fin de cuisson, dépose **la tranche de cheddar** sur le steak pour qu'elle fonde.
- Assemble ensuite le burger avec tous les ingrédients.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 7 à 9 minutes

Le steak doit être bien grillé à l'extérieur et juteux à l'intérieur.

Tips

Pour encore plus de saveur, ajoute :

- *des cornichons*
- *une sauce maison au yaourt*
- *ou des oignons caramélisés.*

TACOS CROUSTILLANTS AU POULET

Dorés, croustillants et garnis d'un poulet savoureux, ces tacos au poulet sont parfaits pour un repas rapide et gourmand.





CROUSTILLANTS SAVOUREUX & CONVIVIAUX

210 kcal | P : 18 g G : 18 g L : 7 g

Les tacos sont une excellente option pour un repas simple et plein de saveurs.

Grâce à l'Air Fryer, les tortillas deviennent **légèrement croustillantes**, tandis que le poulet reste **tendre et juteux**.

À la dégustation, ces tacos sont :

- **croustillants à l'extérieur**
- **fondants et savoureux à l'intérieur**
- riches en **protéines et très rassasiants**

Ils sont parfaits pour :

- un **repas rapide en semaine**
- un **dîner convivial**
- un **repas à partager**.

Tacos croustillants au poulet



Ingrédients

- 2 petites tortillas
- 120 g de blanc de poulet
- 30 g de fromage râpé
- 1 cas de yaourt nature
- Quelques feuilles de salade
- 1/2 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 tacos
- Poids d'un taco : environ 140 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

210 kcal	P : 18 g G : 18 g L : 7 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le blanc de poulet en petits morceaux**.
- Dans un bol, mélange le poulet avec **le paprika, le yaourt, le sel et le poivre**.
- Place le poulet dans le panier de l'Air Fryer pour le cuire.
- Une fois le poulet prêt, répartis-le au centre **des tortillas**.
- Ajoute **le fromage râpé et quelques feuilles de salade**.
- Replie les tortillas pour former des tacos.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 4 à 5 minutes

Les tacos doivent être bien dorés et légèrement croustillants.

Le fromage doit être fondant.

Tips

Pour encore plus de saveurs, ajoute :

- *des dés de tomate*
- *un peu d'avocat*
- *une sauce yaourt citronnée.*

QUESADILLAS AU POULET ET FROMAGE

Fondantes à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur, ces quesadillas au poulet et fromage sont un repas rapide et ultra gourmand.





FONDANTES, CROUSTILLANTES & GOURMANDES

330 kcal | P : 26 g G : 26 g L : 12 g

Les quesadillas sont une spécialité mexicaine très simple à préparer.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir une tortilla **bien croustillante**, tandis que le fromage fond pour lier tous les ingrédients.

À la dégustation, ces quesadillas sont :

- **croustillantes**
- **fondantes grâce au fromage**
- riches en **protéines et très rassasiantes**

Il est idéal pour :

- un **déjeuner rapide**
- un **dîner gourmand**
- riches en **prootéines et très rassasiantes**.

Quesadillas au poulet et fromage



Ingrédients

- 2 tortillas
- 120 g de blanc de poulet
- 40 g de fromage râpé
- 1/2 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 170 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

330 kcal | P : 26 g G : 26 g L : 12 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le blanc de poulet en petits morceaux**.
- Fais cuire le poulet dans l'Air Fryer quelques minutes avec **le paprika, le sel et le poivre**.
- Dépose une tortilla sur un plan de travail.
- Ajoute **le poulet cuit et le fromage râpé**, puis recouvre avec la deuxième tortilla.
- Appuie légèrement pour bien refermer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 6 minutes

La quesadilla doit être bien dorée et croustillante.
Coupe-la ensuite en triangles pour servir.

Tips

Tu peux ajouter dans la garniture :

- *des poivrons coupés en petits dés*
- *du maïs*
- *ou une sauce salsa maison.*

QUESADILLAS AUX LÉGUMES GRILLÉS

Colorées, savoureuses et croustillantes, ces quesadillas aux légumes grillés sont parfaites pour un repas végétarien simple et équilibré.





CROUSTILLANT FONDANT & SAVOUREUX

250 kcal | P : 09 g G : 28 g L : 11 g

Les quesadillas aux légumes sont une excellente alternative végétarienne, riche en fibres et en saveurs.

La cuisson à l'Air Fryer permet de **griller les légumes rapidement** tout en gardant une texture fondante, puis de rendre la tortilla **bien croustillante**.

À la dégustation, elles sont :

- **croustillantes à l'extérieur**
- **fondantes à l'intérieur**
- riches en **saveurs et en couleurs**

Elles sont parfaites pour :

- un **repas léger**
- un **déjeuner rapide**
- un **dîner végétarien gourmand**.

Quesadillas aux légumes grillés



Ingrédients

- 2 tortillas
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 40 g de fromage râpé
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 160 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

250 kcal | P : 09 g G : 28 g L : 11 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **les courgettes et les poivrons en petits morceaux**.
- Place-les dans le panier de l'Air Fryer avec un filet d'huile, du sel et du poivre, puis fais-les griller.
- Une fois les légumes cuits, dépose-les sur **une tortilla**.
- Ajoute le **fromage râpé**, puis recouvre avec la seconde tortilla.
- Appuie légèrement pour bien refermer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 5 à 6 minutes

La quesadilla doit être **bien dorée et croustillante**. Coupe en triangles avant de servir.

Tips

Tu peux varier les légumes selon la saison :

- *aubergines*
- *champignons*
- *oignons*
- *tomates*

Ajoute une sauce yaourt ou guacamole pour encore plus de gourmandise.

PIZZA HEALTHY POULET, CHAMPIGNONS ET MOZZARELLA

Savoureuse, fondante et plus légère qu'une pizza classique, cette pizza healthy est parfaite pour un repas gourmand et équilibré.





FONDANTE, GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE

320 kcal | P : 24 g G : 28 g L : 12 g

La pizza est un incontournable… et elle peut aussi être healthy !

Dans cette version, la base est plus légère et la garniture riche en protéines grâce au poulet.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir une pâte **croustillante dessous et moelleuse à l'intérieur**, avec une mozzarella **bien fondante**.

À la dégustation, cette pizza est :

- **croustillante et fondante**
- riche en **saveurs**
- parfaitement **équilibrée**

Elle est idéale pour :

- un **repas complet**
- un **dîner convivial**
- une **envie de pizza sans culpabiliser**.

Pizza healthy poulet, champignons et mozzarella



Ingrédients

- 1 base de pizza (ou pain pita)
- 100 g de blanc de poulet cuit
- 50 g de mozzarella
- 50 g de champignons
- 2 cas de sauce tomate
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 1 pizza (2 parts)
- Poids d'une part : environ 180 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

320 kcal | P : 24 g G : 28 g L : 12 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Étale la base (pain pita ou pâte à pizza) sur un support compatible Air Fryer.
- Étale **la sauce tomate** sur toute la surface.
- Ajoute **les morceaux de poulet cuits**, les champignons émincés et la mozzarella.
- Assaisonne avec du sel, du poivre et des herbes.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 7 à 9 minutes

La pizza doit être bien dorée avec le fromage fondu et légèrement gratiné.

Tips

Ajoute après cuisson :

- *quelques feuilles de roquette*
- *un filet d'huile d'olive*
- *ou du basilic frais*

NUGGETS DE POULET MAISON HEALTHY

Croustillants, dorés et ultra savoureux, ces nuggets maison sont une alternative saine aux versions industrielles.





CROUSTILLANTS SAVOUREUX & FAITS MAISON

240 kcal | P : 26 g G : 12 g L : 08 g

Les nuggets de poulet sont un grand classique… mais souvent trop gras en version industrielle.

Ici, ils sont **faits maison et cuits à l'Air Fryer**, ce qui permet d'obtenir une texture **bien croustillante sans friture**.

À la dégustation, ces nuggets sont :

- **croustillants à l'extérieur**
- **tendres et juteux à l'intérieur**
- **riches en protéines**

Ils sont parfaits pour :

- un **repas rapide**
- un **dîner en famille**
- un **repas healthy façon fast-food**.

Nuggets de poulat maison healthy



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- 1/2 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 120 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

240 kcal | P : 26 g G : 12 g L : 08 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le blanc de poulet en morceaux**.
- Dans un bol, bats **l'œuf**.
- Dans une assiette, mélange **la chapelure avec le paprika, le sel et le poivre**.
- Passe chaque morceau de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure pour bien les enrober.
- Dispose les nuggets dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les nuggets doivent être bien dorés et croustillants. Retourne-les à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

Tips

Pour encore plus de goût, tu peux :

- *ajouter des herbes ou des épices à la chapelure*
- *servir avec une sauce yaourt maison*
- *utiliser de la chapelure complète pour plus de fibres.*

AIGUILLETTES DE POULET CROUSTILLANTES AUX ÉPICES

Savoureuses, croustillantes et parfumées, ces aiguillettes de poulet aux épices sont parfaites pour un repas rapide et plein de goût.





Les aiguillettes de poulet sont idéales pour une cuisson rapide et homogène.

Grâce à l'Air Fryer, elles deviennent **croustillantes à l'extérieur tout en restant juteuses à l'intérieur**.

Les épices apportent une touche de caractère sans ajouter de calories inutiles.

CROUSTILLANTES ÉPICÉES & IRRÉSISTIBLES

180 kcal | P : 28 g G : 03 g L : 06 g

À la dégustation, elles sont :

- **croustillantes**
- **bien assaisonnées**
- **riches en protéines**

Elles sont parfaites pour :

- un **repas rapide**
- un **bowls healthy**
- un **dîner simple et savoureux**.

Aiguillettes de poulet croustillantes aux épices



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 cas de yaourt nature
- 1 cac d'épices (paprika, curry…)
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 120 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

180 kcal	P : 28 g G : 03 g L : 06 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le **poulet en aiguillettes**.
- Dans un bol, mélange le **yaourt, les épices, le sel et le poivre.**
- Ajoute le poulet et mélange pour bien l'enrober.
- Laisse mariner **10 minutes** si possible pour plus de saveur.
- Dispose les aiguillettes dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les aiguillettes doivent être **bien dorées et légèrement croustillantes**.

Tips

Tu peux varier les épices selon tes goûts : curry, paprika fumé, ail en poudre, herbes de Provence

Parfait avec :

- *du riz*
- *des légumes grillés*
- *ou une salade fraîche.*

POULET PANÉ AUX FLOCONS D'AVOINE

Croustillant, sain et original, ce poulet pané aux flocons d'avoine est une alternative nutritive et gourmande aux panures classiques.





CROUSTILLANT, SAIN & RICHE EN FIBRES

260 kcal | P : 28 g G : 16 g L : 08 g

Cette recette revisite le poulet pané en remplaçant la chapelure par des **flocons d'avoine**, plus riches en fibres et plus rassasiants.

Grâce à l'Air Fryer, la panure devient **bien croustillante sans friture**, tout en gardant le poulet **tendre et juteux**.

À la dégustation, ce poulet est :

- **croustillant à l'extérieur**
- **moelleux à l'intérieur**
- **plus équilibré nutritionnellement**

Il est parfait pour :

- un **repas sain**
- un **déjeuner rapide**
- un **dîner gourmand sans culpabiliser**.

Poulet pané aux flocons d'avoine.



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 œuf
- 40 g de flocons d'avoine
- 1/2 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 130 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

260 kcal | P : 28 g G : 16 g L : 08 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le blanc de poulet en morceaux ou en filets**.
- Dans un bol, bats **l'œuf**.
- Dans une assiette, mélange **les flocons d'avoine avec le paprika, le sel et le poivre**.
- Passe le poulet dans l'œuf, puis dans les flocons d'avoine pour bien l'enrober.
- Dispose les morceaux dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 14 minutes

Le poulet doit être bien doré et croustillant.
Retourne à mi-cuisson pour une cuisson homogène.

Tips

Pour une panure encore plus croustillante, tu peux :

- *mixer légèrement les flocons d'avoine*
- *ajouter des épices ou des herbes*
- *ajouter un filet d'huile d'olive avant cuisson*

FILETS DE POULET CITRON ET HERBES

Tendres, parfumés et légers, ces filets de poulet au citron et aux herbes sont parfaits pour un repas sain et plein de fraîcheur.





Le poulet citron-herbes est une recette simple mais pleine de saveurs.

Le citron apporte une touche **acidulée et rafraîchissante**, tandis que les herbes parfument délicatement la viande.

La cuisson à l'Air Fryer permet de garder le poulet **juteux et tendre**, sans ajout de matière grasse.

TENDRES, FRAIS & PARFUMÉS

170 kcal | P : 32 g G : 01 g L : 04 g

À la dégustation, ce plat est :

- **tendre et juteux**
- **légèrement acidulé**
- **parfaitement équilibré**

Il est idéal pour :

- un **repas léger**
- un **déjeuner sain**
- un **dîner rapide**.

Filet de poulet citron et herbes



Ingrédients

- 2 filets de poulet (200 g)
- Jus d'1/2 citron
- 1 cac d'herbes (thym, origan…)
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 140 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Très facile

170 kcal	P : 32 g G : 01 g L : 04 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Place **les filets de poulet** dans un bol.
- Ajoute **le jus de citron, les herbes, le sel et le poivre**, puis mélange bien.
- Laisse mariner 10 à 15 minutes pour plus de saveur.
- Dispose les filets dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le poulet doit être bien cuit, tendre et légèrement doré.

Tips

Tu peux utiliser différentes herbes :

- *thym*
- *herbes de Provence*
- *persil*
- *origan*

Ajoute en accompagnement :

- *des légumes grillés*
- *du riz*
- *ou une salade fraîche.*

POULET CROUSTILLANT AU PAPRIKA

Savoureux, épicé et parfaitement croustillant, ce poulet au paprika est une recette simple et pleine de caractère.





CROUSTILLANT ÉPICÉ & ULTRA SAVOUREUX

190 kcal	P : 28 g G : 03 g L : 07 g

Le paprika apporte une saveur douce et légèrement fumée qui sublime le poulet.

Grâce à l'Air Fryer, la cuisson permet d'obtenir une texture **bien croustillante à l'extérieur tout en restant juteuse à l'intérieur**, sans friture.

À la dégustation, ce poulet est :

- **croustillant et doré**
- **légèrement épicé**
- **très savoureux et gourmand**

Il est parfait pour :

- un **repas rapide**
- un **déjeuner équilibré**
- un **dîner plein de goût**.

Poulet croustillant au paprika



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 cas de yaourt nature
- 1 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 120 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

190 kcal	P : 28 g G : 03 g L : 07 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le poulet en morceaux ou en aiguillettes**.
- Dans un bol, mélange **le yaourt, le paprika, le sel et le poivre**.
- Ajoute le poulet et mélange pour bien l'enrober.
- Laisse mariner **10 minutes** pour plus de saveur.
- Dispose le poulet dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le poulet doit être bien doré et légèrement croustillant.

Tips

Pour encore plus de goût, tu peux ajouter :

- *du paprika fumé*
- *de l'ail en poudre*
- *une pincée de piment doux*

Parfait avec :

- *du riz*
- *des légumes grillés*
- *ou une salade.*

POULET MIEL ET MOUTARDE HEALTHY

Tendre, légèrement sucré et parfaitement équilibré, ce poulet miel et moutarde est une recette simple et pleine de saveurs.





Le mélange miel et moutarde est un grand classique qui fonctionne toujours.

Le miel apporte une touche **douce et légèrement caramélisée**, tandis que la moutarde ajoute du **caractère et de la profondeur**.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir un poulet **bien doré et juteux**, avec une sauce légèrement caramélisée.

TENDRE, SUCRÉ-SALÉ & GOURMAND

220 kcal

P : 26 g
G : 10 g
L : 07 g

À la dégustation, ce plat est :

- **tendre et juteux**
- **légèrement sucré-salé**
- **très savoureux**

Il est idéal pour :

- un **repas équilibré**
- un **déjeuner rapide**
- un **dîner gourmand**

Poulet miel et moutarde healthy



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 cas de miel
- 1 cas de moutarde
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 130 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

220 kcal | P : 26 g G : 10 g L : 07 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, mélange **le miel, la moutarde, le sel et le poivre**.
- Ajoute **les morceaux de poulet** et mélange pour bien les enrober.
- Laisse mariner **10 minutes** pour plus de saveur.
- Dispose le poulet dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le poulet doit être bien doré avec une légère caramélisation.

Tips

Pour varier la recette, tu peux ajouter :

- *un peu de thym ou romarin*
- *une touche de citron*
- *ou des graines de sésame après cuisson.*

BROCHETTES DE POULET MARINÉES AU SKYR, CITRON & BASILIC

Tendres, parfumées et juteuses, ces brochettes de poulet marinées au skyr sont parfaites pour un repas léger et savoureux.





TENDRES, FRAÎCHES & PARFUMÉES

180 kcal	P : 30 g G : 02 g L : 05 g

La marinade au skyr permet d'obtenir un poulet **ultra tendre et moelleux**, tout en étant plus légère qu'une marinade classique.

Le citron apporte une touche **fraîche et acidulée**, tandis que le basilic et l'ail viennent parfumer délicatement la viande.

À la dégustation, ces brochettes sont :

- **tendres et juteuses**
- **légèrement acidulées**
- **très parfumées**

Elles sont parfaites pour :

- un **repas sain**
- un **barbecue maison version healthy**
- un **dîner léger et gourmand**.

Brochettes de poulet marinées au skyr, citron & basilic



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 2 cas de skyr
- Jus d'1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 brochettes (2 portions)
- Poids d'une portion : environ 130 g
- Temps total : 25 minutes
- Niveau : Facile

180 kcal	P : 30 g G : 02 g L : 05 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le blanc de poulet en cubes**.
- Dans un bol, mélange **le skyr, le jus de citron, l'ail, le basilic, le sel et le poivre**.
- Ajoute le poulet et mélange pour bien l'enrober.
- Laisse mariner **20 minutes** (une nuit est idéale) pour un maximum de saveur.
- Pique les morceaux de poulet sur des **pics à brochettes**.
- Dispose les brochettes dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les brochettes doivent être bien dorées et légèrement grillées.

Tips

Tu peux ajouter aux brochettes :

- *des tomates cerises*
- *des morceaux de poivrons*
- *ou des oignons*

Parfait avec :

- *du riz*
- *une salade fraîche*
- *ou des légumes grillés.*

POULET CROUSTILLANT AU PARMESAN

Croustillant, savoureux et légèrement gratiné, ce poulet au parmesan est une recette simple et ultra gourmande.





CROUSTILLANT FROMAGÉ & IRRÉSISTIBLE

280 kcal	P : 30 g G : 10 g L : 12 g

Le parmesan apporte une touche **salée et gourmande** qui sublime le poulet.

Associé à une légère panure, il permet d'obtenir une texture **croustillante et dorée**, sans friture grâce à l'Air Fryer.

À la dégustation, ce poulet est :

- **croustillant à l'extérieur**
- **fondant à l'intérieur**
- **délicatement fromagé**

Il est parfait pour :

- un **repas gourmand**
- un **déjeuner rapide**
- un **dîner convivial**

Poulet croustillant au parmesan



Ingrédients

- 150 g de blanc de poulet
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- 20 g de parmesan râpé
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 130 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

280 kcal | P : 30 g G : 10 g L : 12 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le poulet en filets ou en morceaux**.
- Dans un bol, **bats l'œuf**.
- Dans une assiette, mélange **la chapelure, le parmesan, le sel et le poivre**.
- Passe le poulet dans l'œuf, puis dans le mélange chapelure-parmesan.
- Dispose les morceaux dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le poulet doit être bien doré, croustillant et légèrement gratiné.

Retourne à mi-cuisson.

Tips

Pour encore plus de saveur, tu peux ajouter :

- *de l'ail en poudre*
- *des herbes de Provence*
- *ou un peu de zeste de citron*
- *Une sauce au parmesan maison*

SAUMON CROUSTILLANT AU CITRON

Croustillant à l'extérieur et fondant à l'intérieur, ce saumon au citron est une recette saine et pleine de fraîcheur.





CROUSTILLANT FRAIS & RICHE EN SAVEURS

280 kcal | P : 25 g G : 01 g L : 20 g

Le saumon est un poisson riche en **bons lipides (oméga-3)** et en protéines.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir une peau **bien croustillante**, tout en gardant une chair **tendre et fondante**.

Le citron apporte une touche **acidulée et rafraîchissante** qui sublime le poisson.

À la dégustation, ce saumon est :

- **croustillant à l'extérieur**
- **fondant à l'intérieur**
- **légèrement acidulé**

Il est parfait pour :

- un **repas sain**
- un **déjeuner équilibré**
- un **dîner léger et rapide**

Saumon croustillant a ucitron



Ingrédients

- 1 pavé de saumon (150 g)
- Jus d'1/2 citron
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Poids : environ 150 g
- Temps total : 10 minutes
- Niveau : Très facile

280 kcal | P : 25 g G : 01 g L : 20 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dépose **le pavé de saumon** dans un bol ou directement sur une assiette.
- Ajoute **le jus de citron, le sel et le poivre**.
- Tu peux également ajouter quelques **herbes** pour plus de saveur.
- Place le saumon dans le panier de l'Air Fryer, côté peau vers le bas.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 08 à 10 minutes

Le saumon doit être bien cuit, avec une surface légèrement dorée et une chair encore moelleuse.

Tips

Pour encore plus de goût, ajoute :

- *de l'aneth*
- *du persil*
- *ou un filet d'huile d'olive après cuisson*

Parfait avec :

- *du riz*
- *des légumes grillés*
- *ou une salade fraîche.*

PAVÉ DE SAUMON MIEL ET SOJA

Fondant, savoureux et légèrement caramélisé, ce saumon miel et soja est une recette simple et pleine de goût.





FONDANT, SUCRÉ-SALÉ & IRRÉSISTIBLE

310 kcal	P : 25 g G : 10 g L : 20 g

Le mélange miel et sauce soja apporte un équilibre parfait entre **douceur et intensité**.

À la cuisson, la marinade devient légèrement **caramélisée**, ce qui donne une texture très gourmande.

La cuisson à l'Air Fryer permet de conserver un saumon **tendre et juteux**, tout en développant une belle coloration.

À la dégustation, ce saumon est :

- **fondant et juteux**
- **légèrement caramélisé**
- **riche en saveurs**

Il est parfait pour :

- un **repas gourmand**
- un **déjeuner rapide**
- un **dîner équilibré**

Pavé de saumon miel et soja



Ingrédients

- 1 pavé de saumon (150 g)
- 1 cas de miel
- 1 cas de sauce soja

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Poids : environ 150 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

310 kcal	P : 25 g G : 10 g L : 20 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol, mélange **le miel et la sauce soja**.
- Dépose le saumon dans cette marinade et laisse reposer **10 minutes**.
- Place ensuite le saumon dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 08 à 10 minutes

Le saumon doit être bien cuit avec une surface légèrement caramélisée.

Tips

Pour encore plus de saveur, tu peux ajouter :

- *des graines de sésame*
- *un peu de gingembre frais*
- *ou du jus de citron*

FILET DE CABILLAUD CROUSTILLANT

Léger, croustillant et savoureux, ce filet de cabillaud est parfait pour un repas sain et équilibré.





CROUSTILLANT LÉGER & DÉLICAT

210 kcal | P : 24 g G : 10 g L : 06 g

Le cabillaud est un poisson blanc maigre, riche en protéines et très digeste.

Grâce à une légère panure et à la cuisson à l'Air Fryer, il devient **croustillant à l'extérieur tout en restant tendre et fondant à l'intérieur**.

À la dégustation, ce plat est :

- **croustillant**
- **léger et digeste**
- **délicatement parfumé**

Il est parfait pour :

- un **repas équilibré**
- un **déjeuner léger**
- un **dîner sain**

Filet de cabillaud croustillant



Ingrédients

- 200 g de filet de cabillaud
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- 1/2 cac de paprika
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 130 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

210 kcal	P : 24 g G : 10 g L : 06 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le filet de cabillaud** en portions.
- Dans un bol, **bats l'œuf**.
- Dans une assiette, mélange **la chapelure, le sel, le poivre et un peu de paprika**.
- Passe le poisson dans l'œuf, puis dans la chapelure.
- Dispose les morceaux dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le cabillaud doit être bien doré et croustillant.

Tips

Pour plus de saveur, tu peux ajouter :

- *du citron*
- *des herbes fraîches*
- *ou une sauce yaourt citronnée*

Parfait avec :

- *du riz*
- *des légumes vapeur ou grillés*
- *ou une salade.*

FISH STICKS MAISON HEALTHY

Croustillants, dorés et faits maison, ces fish sticks sont une version saine et gourmande des bâtonnets de poisson.





CROUSTILLANTS, LUDIQUES & FAITS MAISON

220 kcal | P : 24 g G : 11 g L : 07 g

Les fish sticks sont très appréciés, surtout par les enfants. Cette version maison permet de contrôler les ingrédients et d'éviter les produits transformés.

Grâce à l'Air Fryer, ils deviennent **bien croustillants sans friture**, tout en gardant une texture **fondante à l'intérieur**.

À la dégustation, ils sont :

- **croustillants**
- **fondants**
- **légers et savoureux**

Ils sont parfaits pour :

- un **repas en famille**
- un **déjeuner rapide**
- un **dîner simple et healthy**

Fish sticks maison healthy



Ingrédients

- 200 g de cabillaud
- 1 œuf
- 30 g de chapelure
- Sel et poivre
- Épices au choix

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 140 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

220 kcal | P : 24 g G : 11 g L : 07 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le cabillaud en bâtonnets**.
- Dans un bol, **bats l'œuf**.
- Dans une assiette, mélange **la chapelure avec le sel, le poivre et les épices**.
- Passe chaque bâtonnet dans l'œuf puis dans la chapelure.
- Dispose-les dans le panier de l'Air Fryer sans les superposer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les fish sticks doivent être bien dorés et croustillants. Retourne-les à mi-cuisson.

Tips

Servez avec :

- *une sauce yaourt citronnée*
- *du ketchup maison*
- *ou une sauce tartare légère*

CREVETTES CROUSTILLANTES À L'AIL

Savoureuses, croustillantes et parfumées, ces crevettes à l'ail sont parfaites pour un repas rapide et plein de goût.





CROUSTILLANTES PARFUMÉES & IRRÉSISTIBLES

160 kcal | P : 22 g G : 02 g L : 06 g

Les crevettes sont une excellente source de protéines, légères et rapides à cuisiner.

Grâce à l'Air Fryer, elles deviennent **légèrement croustillantes à l'extérieur tout en restant tendres à l'intérieur**.

L'ail apporte une saveur **intense et parfumée** qui sublime ce plat.

À la dégustation, ces crevettes sont :

- **croustillantes et dorées**
- **très parfumées**
- **légères et savoureuses**

Elles sont parfaites pour :

- un **repas rapide**
- un **apéritif gourmand**
- un **dîner léger**.

Crevettes croustillantes à l'ail



Ingrédients

- 200 g de crevettes
- 1 gousse d'ail
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 120 g
- Temps total : 10 minutes
- Niveau : Très facile

160 kcal | P : 22 g G : 02 g L : 06 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Décortique **les crevettes** si nécessaire.
- Dans un bol, mélange **l'ail haché, un filet d'huile d'olive, le sel et le poivre**.
- Ajoute les crevettes et mélange pour bien les enrober.
- Dispose-les dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 06 à 08 minutes

Les crevettes doivent être roses, légèrement dorées et croustillantes.

Tips

Pour encore plus de saveur, ajoute :

- *du persil frais*
- *un filet de citron*
- *ou une pincée de piment doux*

Parfait avec :

- *du riz*
- *des légumes sautés*
- *ou une salade fraîche.*

CREVETTES AU SATÉ

Savoureuses, légèrement épicées et ultra gourmandes, ces crevettes au saté sont parfaites pour un repas plein de caractère.





ÉPICÉES, PARFUMÉES & EXOTIQUES

170 kcal	P : 22 g G : 02 g L : 07 g

Le saté est un mélange d'épices originaire d'Asie du Sud-Est, qui apporte une saveur **chaude, légèrement relevée et très parfumée**.

Associé aux crevettes, il permet d'obtenir un plat simple mais riche en goût.

La cuisson à l'Air Fryer permet de garder les crevettes **tendres et juteuses**, tout en concentrant les arômes des épices.

À la dégustation, ces crevettes sont :

- **parfumées et épicées**
- **légèrement grillées**
- **très savoureuses**

Elles sont parfaites pour :

- un **repas rapide**
- un **dîner exotique**
- une **recette qui change du quotidien**

Crevettes au saté



Ingrédients

- 200 g de crevettes
- 1 cac d’épices saté
- 1 cac d’huile d’olive
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d’une portion : environ 120 g
- Temps total : 10 minutes
- Niveau : Très facile

170 kcal | P : 22 g G : 02 g L : 07 g

100 RECETTES Healthy

C’EST PARTIT

Préparation

- **Décortique les crevettes** si nécessaire.
- Dans un bol, mélange **les épices saté, un filet d’huile d’olive, le sel et le poivre**.
- Ajoute les crevettes et mélange pour bien les enrober.
- Laisse mariner **10 minutes** pour intensifier les saveurs.
- Dispose les crevettes dans le panier de l’Air Fryer.

Cuisson à l’Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 06 à 08 minutes

Les crevettes doivent être bien roses, légèrement grillées et parfumées.

Tips

Pour encore plus de saveur, tu peux ajouter :

- *un filet de citron vert*
- *de la coriandre fraîche*
- *ou une pincée de piment*

Parfait avec :

- *du riz*
- *des légumes sautés*
- *ou un bol healthy.*

SAUMON CROUSTILLANT AU SÉSAME

Savoureux, croustillant et riche en bons lipides, ce saumon au sésame est une recette simple et ultra gourmande.





PARFUMÉ & TENDANCE CROUSTILLANT

300 kcal	P : 25 g G : 01 g L : 22 g

Le saumon au sésame est très populaire car il allie **texture croustillante et saveurs asiatiques**.

Les graines de sésame apportent un léger croquant, tandis que le saumon reste **fondant et juteux**.

À la dégustation, ce plat est :

- **croustillant à l'extérieur**
- **fondant à l'intérieur**
- **délicatement parfumé**

Il est parfait pour :

- un **repas healthy**
- un **bowl équilibré**
- un **dîner rapide et gourmand**.

Saumon croustillant au sésame



Ingrédients

- 1 pavé de saumon (150 g)
- 1 cac de graines de sésame
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 1 portion
- Poids : environ 150 g
- Temps total : 10 minutes
- Niveau : Très facile

300 kcal | P : 25 g G : 01 g L : 22 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dépose **le pavé de saumon** dans un bol.
- Ajoute un léger filet **d'huile d'olive**, du sel et du poivre.
- Saupoudre généreusement de **graines de sésame** sur le dessus en appuyant légèrement pour les faire adhérer.
- Place le saumon dans le panier de l'Air Fryer, côté peau vers le bas.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 08 à 10 minutes

Le saumon doit être bien cuit avec une croûte légèrement croustillante.

Tips

Ajoute après cuisson :

- *un filet de citron*
- *un peu de sauce soja légère*
- *ou de la coriandre fraîche*

CREVETTES CROUSTILLANTES COCO

Croustillantes, légèrement sucrées et ultra gourmandes, ces crevettes coco sont parfaites pour une recette originale et tendance.





EXOTIQUES & ULTRA GOURMANDES

240 kcal | P : 20 g G : 08 g L : 14 g

Les crevettes coco sont très populaires sur les réseaux sociaux grâce à leur côté **visuel et gourmand**.

La noix de coco apporte une texture **croustillante et légèrement sucrée**, qui se marie parfaitement avec les crevettes.

À la dégustation, elles sont :

- **croustillantes**
- **légèrement sucrées-salées**
- **très originales**

Elles sont parfaites pour :
un **apéritif healthy**
un **repas fun**
une **recette qui change**

Crevettes croustillantes coco



Ingrédients

- 200 g de crevettes
- 1 œuf
- 30 g de noix de coco râpée
- 10 g de chapelure
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 130 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Facile

240 kcal | P : 20 g G : 08 g L : 14 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Décortique **les crevettes**.
- Dans un bol, bats l'œuf.
- Dans une assiette, mélange **la noix de coco râpée avec un peu de chapelure, du sel et du poivre**.
- Passe les crevettes dans l'œuf, puis dans le mélange coco
- Dispose-les dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 06 à 08 minutes

Les crevettes doivent être bien dorées et croustillantes.

Tips

Servez avec :

- *une sauce yaourt citronnée*
- *une sauce sucrée-salée légère*
- *ou un filet de citron vert*

GRATIN DE PÂTES HEALTHY AU SKYR, CHÈVRE, PIGNONS ET MIEL

Crémeux, gourmand et parfaitement équilibré, ce gratin revisité est une alternative légère aux recettes classiques.





CRÉMEUX, GOURMAND & ULTRA FACILE

430 kcal | P : 24 g G : 45 g L : 18 g

Ce gratin est la définition parfaite d'une recette **simple mais efficace**.

Le skyr apporte une texture **crémeuse et légère**, le chèvre donne du caractère, les pignons ajoutent du croquant, et le miel vient sublimer le tout avec une touche sucrée.

Grâce à l'Air Fryer, le dessus devient **légèrement gratiné et fondant**.

À la dégustation, ce plat est :

- **crémeux et fondant**
- **légèrement sucré-salé**
- **rapide et réconfortant**

Parfait pour :

- un **repas express**
- un **dîner gourmand**
- un **plat facile du quotidie**.

Gratin de pâtes healthy au skyr, chèvre, pignons et miel



Ingrédients

- 120 g de pâtes cuites
- 150 g de skyr
- 60 g de fromage de chèvre
- 10 g de pignons de pin
- 1 cac de miel

Recette Air Fryer

- 1 à 2 portions
- Poids d'une portion : environ 300 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

430 kcal	P : 24 g G : 45 g L : 18 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Dans un bol ou plat en verre compatible Air Fryer, dépose **les pâtes déjà cuites**.
- Ajoute **le skyr**, puis mélange directement avec les pâtes pour bien les enrober.
- Ajoute ensuite **les pignons** et mélange légèrement.
- Dispose les **rondelles de chèvre sur toute la surface** pour bien recouvrir le plat.
- **Termine en ajoutant un** filet de miel, selon ton goût.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 15 minutes

Le dessus doit être gratinés et fondant

Tips

Tu peux ajouter :

- *du poivre ou du thym*
- *quelques noix pour plus de croquant*
- *ou un peu de roquette après cuisson*

LASAGNES AUX LÉGUMES GRILLÉS

Colorées, fondantes et pleines de saveurs, ces lasagnes végétariennes sont une alternative saine et gourmande.





FONDANTES, ÉQUILIBRÉES & PLEINES DE SAVEURS

330 kcal | P : 15 g G : 40 g L : 10 g

Ces lasagnes aux légumes grillés sont parfaites pour un repas **léger mais rassasiant**.

Les légumes apportent de la fraîcheur et des fibres, tandis que la cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir un dessus **légèrement gratiné et doré**.

À la dégustation, ce plat est :

- **fondant et savoureux**
- **riche en légumes**
- **équilibré et gourmand**

Idéal pour :

- un **repas végétarien**
- un **dîner léger**
- un **batch cooking sain**.

Lasagnes aux légumes grillés



Ingrédients

- 6 feuilles de lasagnes
- 1 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 poivron
- 200 ml de sauce tomate
- 40 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 à 3 portions
- Poids d'une portion : environ 320 g
- Temps total : 30 minutes
- Niveau : Facile

330 kcal | P : 15 g G : 40 g L : 10 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **les légumes (courgettes, aubergines, poivrons)** en fines tranches.
- Fais-les griller quelques minutes à la poêle ou à l'Air Fryer pour les attendrir.
- Dans un bol, prépare une base avec **la sauce tomate, le sel et le poivre**.
- Dans un plat compatible Air Fryer, alterne :
- feuilles de lasagnes
- légumes grillés
- sauce tomate
- Répète les couches.
- Termine avec un peu de **fromage râpé** sur le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le dessus doit être bien gratiné et doré.

Tips

Ajoute :

- *du basilic frais*
- *un peu de parmesan*
- *ou une touche de chèvre pour plus de caractère*

GRATIN DE BROCOLIS AU FROMAGE

Fondant, crémeux et réconfortant, ce gratin de brocolis est une façon gourmande de manger des légumes.





CRÉMEUX, LÉGER & RÉCONFORTANT

220 kcal | P : 18 g | G : 12 g | L : 10 g

Le brocoli est riche en fibres et en vitamines, et devient beaucoup plus gourmand avec une touche de fromage.

Grâce à l'Air Fryer, le gratin est **crémeux à l'intérieur et légèrement doré sur le dessus**.

À la dégustation, ce plat est :

- **fondant et crémeux**
- **léger mais rassasiant**
- **parfait pour faire aimer les légumes**

Idéal pour :

- un **repas léger**
- un **accompagnement sain**
- un **plat végétarien simple**.

Gratin de brocolis au fromage



Ingrédients

- 300 g de brocolis
- 120 g de skyr ou fromage blanc
- 40 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 250 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Très facile

220 kcal | P : 18 g G : 12 g L : 10 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Fais cuire le **brocoli à la vapeur ou dans l'eau** jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Égoutte-le bien.
- Dans un bol, mélange **le skyr (ou fromage blanc), le sel et le poivre**.
- Ajoute le brocoli et mélange légèrement.
- Verse dans un plat compatible Air Fryer.
- Ajoute le **fromage râpé** sur le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le dessus doit être bien gratiné et doré.

Tips

Tu peux ajouter :

- *de l'ail*
- *des épices*
- *ou quelques noix pour du croquant*

GRATIN DE POMMES DE TERRE VERSION HEALTHY

Fondant, réconfortant et plus léger que la version classique, ce gratin est un incontournable revisité.





Le gratin de pommes de terre est un grand classique, souvent riche en crème.

Dans cette version healthy, le skyr remplace une grande partie de la crème pour un résultat crémeux mais plus léger.

Grâce à l'Air Fryer, le dessus devient doré et légèrement croustillant, tandis que l'intérieur reste fondant.

FONDANT LÉGER & ULTRA RÉCONFORTANT

300 kcal | P : 15 g G : 40 g L : 10 g

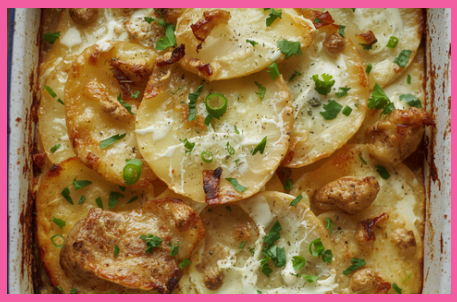
À la dégustation, ce plat est :

- **fondant et crémeux**
- **léger mais gourmand**
- **rassasiant et équilibré**

Parfait pour :

- un **repas familial**
- un **accompagnement gourmand**
- un **plat réconfortant sans culpabilité**.

Gratin de pommes de terre version Healthy



Ingrédients

- 400 g de pommes de terre
- 150 g de skyr
- 40 g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 à 3 portions
- Poids d'une portion : environ 300 g
- Temps total : 30 minutes
- Niveau : Facile

300 kcal	P : 15 g G : 40 g L : 10 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Épluche **les pommes de terre** puis coupe-les en fines rondelles.
- Dans un bol, mélange **le skyr, le sel, le poivre et un peu d'ail**.
- Dans un plat compatible Air Fryer, dispose une première couche de pommes de terre.
- Ajoute une couche de préparation au skyr.
- Répète les couches jusqu'à épuisement.
- Termine avec **le fromage râpé** sur le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 18 à 22 minutes

Les pommes de terre doivent être tendres et le dessus bien gratiné.

Tips

Pour encore plus de goût :

- *ajoute du thym ou du romarin*
- *remplace une partie du fromage par du parmesan*
- *ou ajoute quelques lardons de dinde*

GRATIN DE COURGETTES AU PARMESAN

Léger, fondant et plein de saveurs, ce gratin de courgettes est parfait pour un repas sain et gourmand.





LÉGER FONDANT & SAVOUREUX

180 kcal | P : 14 g G : 10 g L : 08 g

Les courgettes apportent fraîcheur et légèreté, tandis que le parmesan ajoute une touche **intense et gourmande**.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir un gratin **doré sur le dessus et fondant à l'intérieur**.

À la dégustation, ce plat est :

- **fondant et crémeux**
- **léger et digeste**
- **délicatement parfumé**

Idéal pour :

- un **repas léger**
- un **accompagnement healthy**
- un **plat végétarien simple**.

Gratin de courgettes au parmesan



Ingrédients

- 2 courgettes
- 120 g de skyr
- 30 g de parmesan
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 250 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Très facile

180 kcal	P : 14 g G : 10 g L : 08 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe les **courgettes en rondelles fines**.
- Fais-les revenir quelques minutes à la poêle pour enlever l'excès d'eau (optionnel mais recommandé).
- Dans un bol, mélange **le skyr, le sel et le poivre**.
- Ajoute les courgettes et mélange.
- Verse le tout dans un plat compatible Air Fryer.
- Saupoudre le **parmesan** sur le dessus.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Le dessus doit être bien doré et légèrement croustillant.

Tips

Tu peux ajouter :

- *de l'ail*
- *des herbes de Provence*
- *ou quelques noix pour du croquant*

CROQUETTES DE POULET MAISON

Croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur, ces croquettes de poulet sont une alternative saine aux versions industrielles.





CROUSTILLANTES MOELLEUSES & FAIT MAISON

300 kcal | P : 28 g G : 15 g L : 10 g

Ces croquettes sont parfaites pour remplacer les nuggets industriels avec une version **plus saine et plus naturelle**.

Le poulet reste tendre, tandis que la panure devient **bien croustillante grâce à l'Air Fryer**, sans friture.

À la dégustation, elles sont :

- **croustillantes à l'extérieur**
- **moelleuses à l'intérieur**
- **légères et savoureuses**

Parfaites pour :

- un **repas en famille**
- un **dîner rapide**
- un **plat apprécié des enfants**.

Croquettes de poulet maison



Ingrédients

- 200 g de poulet
- 1 œuf
- 40 g de chapelure
- Sel et poivre
- Épices au choix

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 140 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

300 kcal | P : 28 g G : 15 g L : 10 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **le poulet en petits morceaux** ou mixe-le légèrement pour obtenir une texture homogène.
- Dans un bol, mélange **le poulet avec du sel, du poivre et des épices**.
- Forme des petites **croquettes avec les mains**.
- Dans un bol, **bats l'œuf**.
- Dans une assiette, prépare la **chapelure**.
- Passe chaque croquette dans l'œuf, puis dans la chapelure.
- Dispose-les dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les croquettes doivent être bien dorées et croustillantes..

Tips

Tu peux ajouter :

- *du fromage râpé dans la préparation*
- *des herbes (persil, ciboulette)*
- *ou des épices (paprika, curry)*

EMPANADAS AU POULET

Dorés, croustillants et généreusement garnis, ces empanadas au poulet sont parfaits pour un repas gourmand.





CROUSTILLANTS GOURMANDS & FACILES

380 kcal | P : 25 g G : 30 g L : 16 g

Les empanadas sont des petits chaussons garnis très populaires, ici revisités en version **plus légère et cuits à l'Air Fryer**.

La pâte devient **croustillante**, tandis que la garniture reste **fondante et savoureuse.**

À la dégustation, ils sont :

- **croustillants à l'extérieur**
- **fondants à l'intérieur**
- **riches en saveurs**

Parfaits pour :

- un **repas original**
- un **apéritif gourmand**
- un **plat convivial**.

Empandas au poulet



Ingrédients

- 2 tortillas ou pâte brisée
- 200 g de poulet
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Épices ou sauce tomate (optionnel)

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 180 g
- Temps total : 25 minutes
- Niveau : Facile

380 kcal | P : 25 g G : 30 g L : 16 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Fais revenir **le poulet coupé en petits morceaux** avec un peu d'huile, du sel et du poivre.
- Ajoute éventuellement **des épices ou un peu de sauce tomate**, puis laisse refroidir.
- Dépose la garniture au centre de **disques de pâte** (type pâte brisée ou tortillas).
- Referme en formant des chaussons et presse les bords pour bien les sceller.
- Dispose les empanadas dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Ils doivent être bien dorés et croustillants.

Tips

Tu peux ajouter dans la farce :

- *du fromage*
- *des poivrons*
- *ou du maïs*

Badigeonne légèrement d'œuf ou d'huile avant cuisson pour plus de doré.

PIZZA HEALTHY CHÈVRE, MIEL ET ROQUETTE

Gourmande, croustillante et parfaitement équilibrée, cette pizza revisite un grand classique en version healthy.





CROUSTILLANTE, SUCRÉE-SALÉE & ULTRA GOURMANDE

420 kcal	P : 18 g G : 40 g L : 20 g

Cette pizza associe le fondant du **chèvre**, la douceur du **miel** et la fraîcheur de la **roquette**.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir une base **croustillante** avec un fromage **fondant et légèrement doré**.

À la dégustation, elle est :

- **croustillante et fondante**
- **légèrement sucrée-salée**
- **équilibrée et savoureuse**

Parfaite pour :

- un **repas rapide**
- un **dîner gourmand**
- une **pizza healthy maison**

Pizza healthy chèvre miel et roquette



Ingrédients

- 1 base de pizza (ou tortilla)
- 60 g de fromage de chèvre
- 1 cuillère à café de miel
- 1 poignée de roquette
- 2 cas de crème légère ou fromage blanc ou SKYR

Recette Air Fryer

- 1 à 2 portions
- oids d'une portion : environ 250 g
- Temps total : 15 minutes
- Niveau : Très facile

420 kcal	P : 18 g G : 40 g L : 20 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Étale **la pâte à pizza** ou une tortilla sur un support adapté à l'Air Fryer.
- Ajoute une fine couche de **crème légère ou fromage** blanc.
- Dispose **les rondelles de chèvre** sur toute la surface.
- Ajoute un léger filet de **miel**.
- Place la pizza dans l'Air Fryer.
- Après cuisson, ajoute **la roquette fraîche**.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 08 à 10 minutes

La pâte doit être croustillante et le chèvre légèrement doré.

Tips

Tu peux ajouter :

- *des noix*
- *un peu de jambon cru*
- *ou du thym*

GALETTES DE COURGETTES CROUSTILLANTES

Légères, croustillantes et pleines de saveurs, ces galettes sont idéales pour manger des légumes autrement.





CROUSTILLANTES LÉGÈRES & SAVOUREUSES

180 kcal | P : 8 g G : 20 g L : 6 g

Les galettes de courgettes sont parfaites pour une cuisine simple, rapide et équilibrée.
Grâce à l'Air Fryer, elles deviennent bien croustillantes à l'extérieur tout en restant moelleuses à l'intérieur.
À la dégustation, elles sont :

- croustillantes
- légères et digeste
- savoureuses et parfumées

Idéales pour :
un repas léger
un accompagnement healthy
ou un plat végétarien.
-

Galettes de courgettes croustillantes



Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 œuf
- 40 g de farine
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 180 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

180 kcal | P : 8 g G : 20 g L : 6 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Râpe **les courgettes**, puis presse-les dans un torchon pour retirer un maximum d'eau.
- Dans un saladier, mélange les courgettes avec **l'œuf, la farine, le sel et le poivre**.
- Forme des petites galettes avec les mains.
- Dispose-les dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Les galettes doivent être bien dorées et croustillantes.

Tips

Tu peux ajouter :

- *du parmesan*
- *de l'ail*
- *ou des herbes fraîches*

GALETTES DE POMMES DE TERRE HEALTHY

Croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur, ces galettes sont une version plus légère d'un grand classique.





FONDANTES & RÉCONFORTANTES

220 kcal | P : 07 g G : 35 g L : 05 g

Les galettes de pommes de terre sont un incontournable, ici revisité en version **plus saine et moins grasse**.

Grâce à l'Air Fryer, elles deviennent **bien croustillantes sans friture**, tout en restant **moelleuses à cœur**.

À la dégustation, elles sont :

- **croustillantes**
- **fondantes à l'intérieur**
- **simples et gourmandes**

Parfaites pour :

- un **accompagnement**
- un **repas rapide**
- un **plat réconfortant healthy**.

Empandas au poulet



Ingrédients

- 300 g de pommes de terre
- 1 œuf
- 20 g de farine (optionnel)
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 200 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Très facile

220 kcal | P : 07 g G : 35 g L : 05 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Râpe **les pommes de terre**, puis presse-les dans un torchon pour retirer un maximum d'eau.
- Dans un saladier, mélange avec **l'œuf, le sel et le poivre**.
- Ajoute éventuellement un peu de **farine** pour une meilleure tenue.
- Forme des galettes avec les mains.
- Dispose-les dans le panier de l'Air Fryer.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 12 à 15 minutes

Les galettes doivent être bien dorées et croustillantes.

Tips

Tu peux ajouter :

- *de l'oignon râpé*
- *de l'ail*
- *ou des herbes fraîches*

SALADE CAESAR HEALTHY AU POULET CROUSTILLANT

Fraîche, complète et gourmande, cette salade Caesar revisite un classique en version plus légère.





Cette version healthy de la Caesar conserve tout ce qu'on aime : du **poulet croustillant**, une **salade croquante** et une sauce gourmande… mais en version allégée.

Grâce à l'Air Fryer, le poulet est **croustillant sans friture**, pour un résultat à la fois sain et savoureux.

FRAÎCHE, CROUSTILLANTE & ÉQUILIBRÉE

350 kcal	P : 30 g G : 18 g L : 14 g

À la dégustation, ce plat est :

- **croquant et frais**
- **croustillant et gourmand**
- **équilibré et rassasiant**

Parfait pour :

- un **repas complet**
- un **déjeuner léger**
- un **dîner healthy**.

Salade ceaser healthy au poulet croustillant



Ingrédients

- 200 g de poulet
- 1 œuf
- 40 g de chapelure
- 1 salade (type laitue ou romaine)
- 20 g de parmesan
- 1 yaourt nature ou skyr
- 1 cas de jus de citron
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 300 g
- Temps total : 20 minutes
- Niveau : Facile

350 kcal	P : 30 g G : 18 g L : 14 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe le **poulet en morceaux**.
- Pane-le avec **un œuf et de la chapelure**, puis dépose-le dans l'Air Fryer.
- Pendant la cuisson, prépare la salade : dans un saladier, mélange **la laitue, quelques copeaux de parmesan et des croûtons** (optionnel).
- Prépare une sauce légère avec **du yaourt, du citron, du sel et du poivre**.
- Ajoute le poulet croustillant sur la salade.
- Verse la sauce et mélange légèrement.

Cuisson à l'Air Fryer

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

Le poulet doit être bien doré et croustillant.

Tips

Tu peux ajouter :

- *des tomates cerises*
- *un œuf dur*
- *ou remplacer la sauce par une version moutarde-citron*

SALADE MÉDITERRANÉENNE POULET, FETA ET LÉGUMES GRILLÉS

Colorée, fraîche et savoureuse, cette salade est un concentré de soleil dans l'assiette.





FRAÎCHE, PARFUMÉE & ÉQUILIBRÉE

380 kcal | P : 32 g G : 12 g L : 20 g

Cette salade s'inspire des saveurs méditerranéennes : du **poulet grillé**, des **légumes rôtis** et de la **feta fondante**.

La cuisson à l'Air Fryer permet d'obtenir des légumes **légèrement grillés et savoureux**, tout en gardant une recette simple et rapide.

À la dégustation, ce plat est :

- **frais et gourmand**
- **riche en saveurs**
- **équilibré et rassasiant**

Parfait pour :

- un **déjeuner léger**
- un **repas complet**
- un **plat estival healthy**.

Salade méditéranéenne poulet, feta et légumes



Ingrédients

- 200 g de poulet
- 1 courgette
- 1/2 poivron
- 1/2 aubergine
- 50 g de feta
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 350 g
- Temps total : 25 minutes
- Niveau : Facile

380 kcal | P : 32 g G : 12 g L : 20 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Coupe **les légumes (courgettes, poivrons, aubergines)** en morceaux.
- Ajoute un filet **d'huile d'olive**, du sel et du poivre, puis mélange.
- Place-les dans l'Air Fryer pour les faire griller.
- Pendant ce temps, fais cuire **le poulet** coupé en morceaux dans l'Air Fryer ou à la poêle.
- Dans un saladier, mélange : les légumes grillés, le poulet, la feta émiettée.
- Ajoute éventuellement une **vinaigrette légère**.

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes (légumes)
- Temps : 10 minutes (poulet)

Les légumes doivent être tendres et légèrement grillés.

Tips

Ajoute :

- *des olives*
- *du concombre*
- *ou du basilic frais*

BOWL HEALTHY POULET CROUSTILLANT, RIZ ET LÉGUMES RÔTIS

Complet, équilibré et ultra tendance, ce bowl healthy est parfait pour un repas simple et nourrissant.





COMPLET, ÉQUILIBRÉ & ULTRA TENDANCE

500 kcal | P : 32 g G : 55 g L : 15 g

Les bowls sont très populaires car ils permettent de composer un repas **complet et équilibré en un seul plat**.

Le poulet croustillant apporte du plaisir, le riz de l'énergie et les légumes des fibres.

À la dégustation, ce plat est :

- **croustillant et fondant**
- **équilibré et rassasiant**
- **riche en textures**

Parfait pour :

- un **repas healthy**
- un **déjeuner complet**
- du **batch cooking**.

Bowl healthy poulet croustillant, riz et légumes rôtis



Ingrédients

- 200 g de poulet
- 120 g de riz cru
- 1 carotte
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron
- 1 œuf
- 40 g de chapelure
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 400 g
- Temps total : 30 minutes
- Niveau : Facile

500 kcal | P : 32 g G : 55 g L : 15 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Fais cuire le riz selon les instructions.
- Coupe les légumes (carottes, courgettes, poivrons) en morceaux.
- Ajoute un filet d'huile, du sel et du poivre, puis fais-les rôtir à l'Air Fryer.
- Pane le poulet avec œuf et chapelure, puis fais-le cuire à l'Air Fryer jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Dans un bol, dispose : le riz, les légumes rôtis, le poulet croustillant
- Ajoute une sauce légère (skyr, citron, épices).

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 12 minutes (légumes et poulet)

Ils doivent être bien dorés et croustillants.

Tips

Tu peux ajouter :

- *des graines (sésame, courge)*
- *un avocat*
- *ou une sauce soja légère*

BOWL SAUMON, AVOCAT ET RIZ CROUSTILLANT

Frais, gourmand et ultra tendance, ce bowl combine textures et saveurs pour un repas complet et équilibré.





Ce bowl est inspiré des recettes healthy les plus populaires : du **saumon fondant**, de **l'avocat crémeux** et du **riz croustillant**.

Le passage du riz à l'Air Fryer permet d'obtenir une texture **légèrement croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur**.

FRAIS, CROUSTILLANT & ULTRA TENDANCE

520 kcal

P : 28 g
G : 50 g
L : 22 g

À la dégustation, ce plat est :

- **croustillant et fondant**
- **frais et gourmand**
- **équilibré et rassasiant**

Parfait pour :

- un **repas complet healthy**
- un **déjeuner tendance**
- un **dîner léger et nutritif**.

Bowl saumon, avocat et riz croustillant



Ingrédients

- 120 g de riz cru
- 150 g de saumon frais
- 1 avocat
- 1 cac d'huile d'olive
- Sel et poivre

Recette Air Fryer

- 2 portions
- Poids d'une portion : environ 400 g
- Temps total : 25 minutes
- Niveau : Facile

520 kcal | P : 28 g G : 50 g L : 22 g

100 RECETTES Healthy

C'EST PARTIT

Préparation

- Fais cuire **le riz** selon les instructions, puis laisse-le refroidir légèrement.
- Ajoute un filet **d'huile d'olive**, du sel et du poivre, puis mélange.
- Place le riz dans l'Air Fryer pour le rendre légèrement croustillant.
- Pendant ce temps, coupe **le saumon en cubes**.
- Coupe également **l'avocat en tranches**.
- Dans un bol, dispose : le riz croustillant, le saumon, l'avocat
- Ajoute une sauce **légère (soja, citron, ou yaourt) selon tes goûts.**

Cuisson à l'Air Fryer

- Température : 180°C
- Temps : 10 à 20 minutes (riz)

Cuisson du riz : utilise un récipient compatible Air Fryer (type bol en verre ou inox) :

- 1 volume de riz
- 1,5 à 2 volumes d'eau
- une pincée de sel

Mélange légèrement.
Le riz doit être légèrement doré et croustillant.

Tips

Tu peux ajouter :

- *des graines de sésame*
- *du concombre*
- *ou un peu de mangue pour une touche sucrée*



Après une journée bien remplie,
la question **“qu’est-ce qu’on mange ce soir ?”**
devient un vrai défi… surtout quand on veut manger healthy, gourmand et rapide à la fois.

AIRFRYER HEALTHY EST NÉ DE CE CONSTAT

Manger sain n’a jamais été aussi simple
Cuisiner maison peut sembler compliqué…
mais avec un Air Fryer, tout devient plus rapide, plus simple et plus accessible.
Dans cet ebook, tu vas découvrir comment préparer des repas healthy, gourmands et équilibrés, sans passer des heures en cuisine.

Ce livre a été conçu pour s’adapter à ton quotidien :



- les soirs où tu n’as pas d’énergie
- les journées bien remplies
- les moments où tu veux manger mieux… sans te compliquer la vie

À l’intérieur, tu trouveras :

✓ 100 recettes simples et accessibles
✓ Des plats rapides à préparer (souvent en moins de 30 minutes)
✓ Des idées sucrées et salées pour toute la journée
✓ Une cuisine équilibrée, gourmande et sans frustration

Aucune expérience requise.
Juste un AirFryer… et l’envie de bien manger plus sain.
Ouvrez le livre. Choisissez une recette. Lancez l’AirFryer.
Le reste se fait presque tout seul.