

BEST SELLER

PAR ANNE PERRET

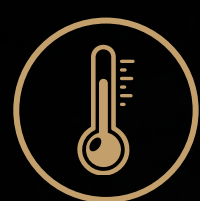


LE GUIDE DE LA CUISSON À L'AIR FRYER

Temps, températures et astuces
pour réussir toutes vos cuissons
au quotidien



LES TEMPS
DE CUISSON
PRÉCIS



LES TEMPÉRATURES
IDÉALES



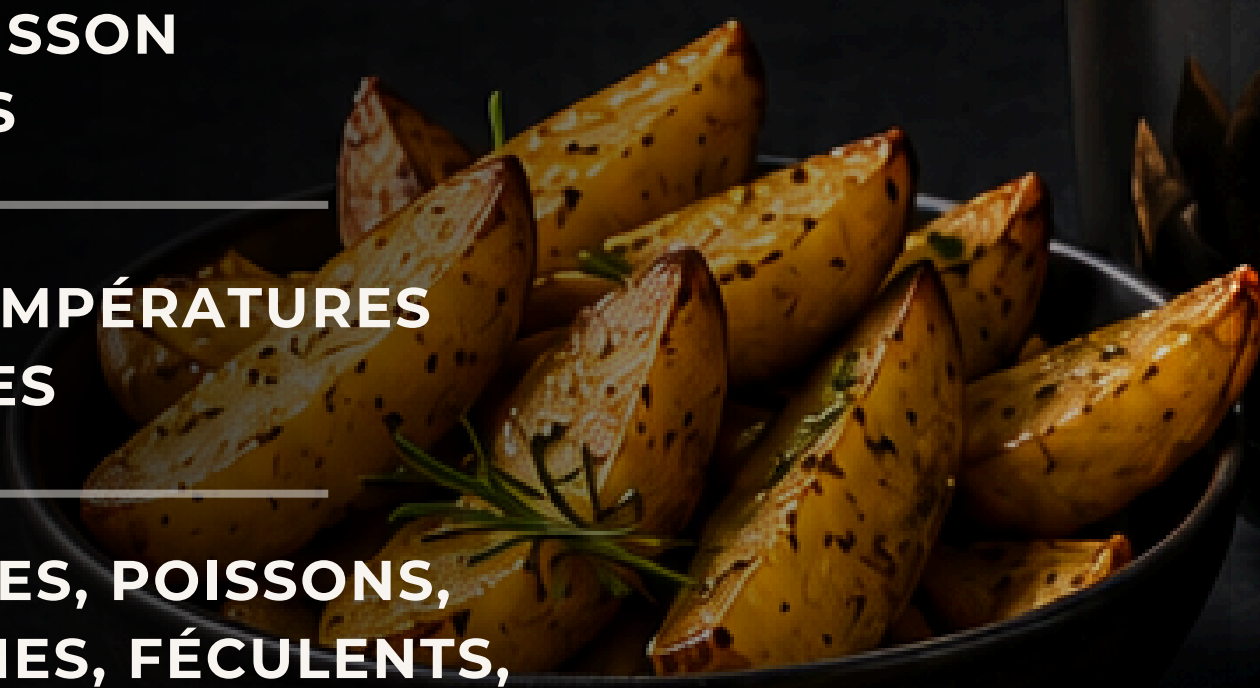
VIANDES, POISSONS,
LÉGUMES, FÉCULENTS,
OEUFS, SURGELÉS



ASTUCES & CONSEILS
POUR DES CUISSONS
PARFAITES



TABLEAUX EXPRESS
À CONSULTER
EN UN COUP D'OEIL



BEST-SELLER dans la
catégorie
CUISSINE > AIR FRYER



MOINS DE MATIÈRES
GRASSES



PLUS RAPIDE



PLUS SAIN



PLUS SIMPLE
AU QUOTIDIEN

MERCI

Un message d'Anne

Vous ne savez peut-être pas à quel point ce petit geste compte pour moi.

Quand j'ai créé ce guide, je ne savais pas s'il allait aider une personne, dix, ou davantage.

Aujourd'hui, des milliers d'entre vous l'utilisent chaque jour dans leur cuisine — et ça, c'est quelque chose que je n'aurais jamais imaginé.

Ce guide, c'est des centaines d'heures de tests, de ratés, d'ajustements et de recommencements. Chaque tableau, chaque température, chaque astuce a été testé dans ma propre cuisine, pour ma propre famille. Rien n'a été inventé. Tout a été vécu.

Si ce guide vous aide à gagner du temps, à cuisiner avec plus de confiance, ou simplement à ne plus jamais rater un poulet — alors mon travail aura eu du sens.

Utilisez-le sans modération. Consultez-le à chaque repas si vous en avez besoin. Et avec le temps, les bons réflexes deviendront naturels.

Bonne cuisine à vous,
Anne





SOMMAIRE

INTRODUCTION	2
PARTIE 1 — Comment fonctionne un Air Fryer	5
PARTIE 2 — Les Temps de Cuisson de Base	12
PARTIE 3 — Féculents & Pommes de Terres	24
PARTIE 4 — Les Légumes	36
PARTIE 5 — Les Viandes	46
PARTIE 6 — Les Poissons & Fruits de Mer	57
PARTIE 7 — Les Oeufs	66
PARTIE 8 — Les produits surgelés du quotidien	74
PARTIE 9 — Les Fruits & Douceurs	83
PARTIE 10 — Réchauffer & Garder le Croustillant	90
PARTIE 11 — Tableaux de Cuisson Express	98
PARTIE 12 — Astuces de Pro	105
CONCLUSION	112

Bienvenue

DANS LE GUIDE DE LA CUISSON À L'AIR FRYER

POURQUOI CE LIVRE EXISTE ?

L'air fryer s'est imposé dans de nombreuses cuisines comme un appareil aussi pratique qu'efficace. Rapide, économique et polyvalent, il permet de préparer une grande variété d'aliments avec peu ou pas de matière grasse, tout en conservant une texture agréable et un vrai confort d'utilisation.

Pourtant, malgré son succès, beaucoup d'utilisateurs n'exploitent pas pleinement son potentiel. On l'achète souvent pour faire des frites ou réchauffer quelques plats, puis on manque rapidement de repères pour aller plus loin : quelle température choisir, combien de temps cuire un poisson, comment réussir des légumes croustillants, ou encore comment obtenir une cuisson parfaite des viandes et des œufs.

Ce livre a été conçu pour répondre à ce besoin simple : offrir un guide clair, fiable et directement utilisable au quotidien. Ici, pas de recettes complexes ni de techniques inutiles. Seulement l'essentiel pour apprendre à maîtriser son air fryer avec confiance et efficacité.

À QUI IL S'ADRESSE ?

Ce guide s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent utiliser leur air fryer de manière plus simple, plus intelligente et plus régulière.

Il est fait pour vous si vous êtes :

- débutant et que vous cherchez des repères clairs ;
- utilisateur régulier, mais que vous manquez de tableaux de cuisson fiables ;
- parent ou personne active qui veut gagner du temps en cuisine ;
- amateur de cuisine du quotidien, à la recherche de résultats constants ;
- curieux d'explorer tout ce que l'air fryer peut réellement faire au-delà des recettes classiques.



ASTUCE

Ne surchargez pas le panier retournez à mi-cuisson et surveillez les dernières minutes : **trois gestes simples** pour des résultats parfaits à chaque fois.



Que vous cuisiniez pour une personne, pour toute la famille, ou simplement pour préparer des repas rapides et bien maîtrisés, ce livre a été pensé comme un outil pratique à garder toujours sous la main.

COMMENT UTILISER CE GUIDE AU QUOTIDIEN ?

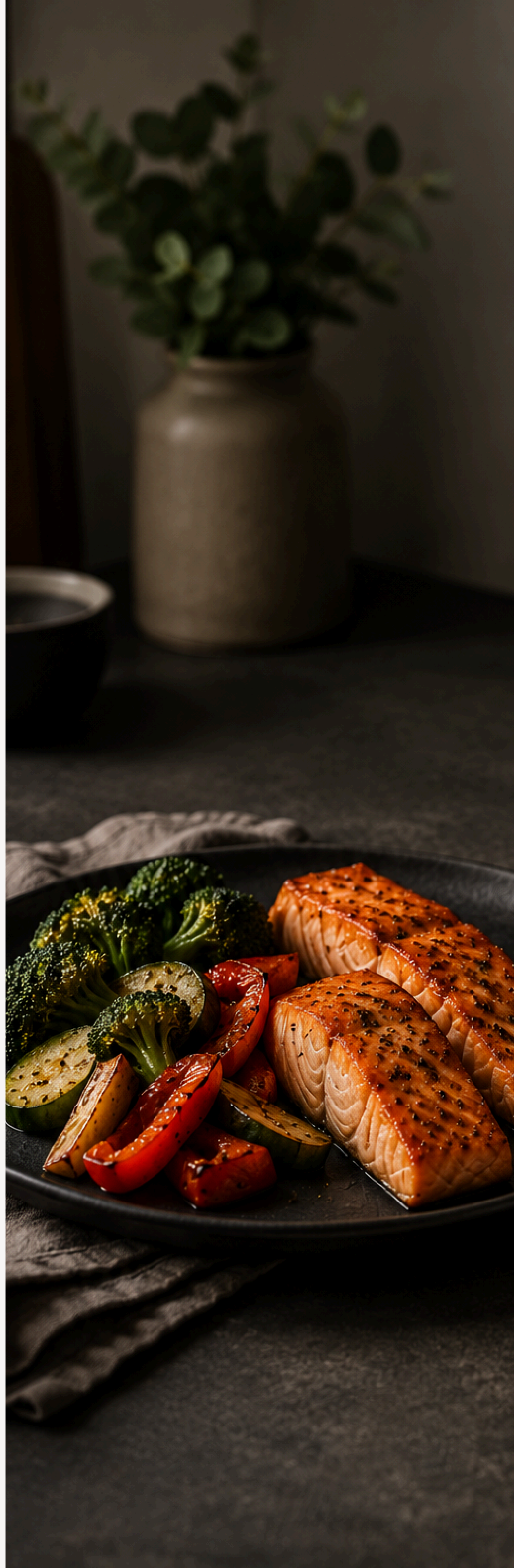
Ce livre a été conçu pour être consulté rapidement, comme un véritable manuel de cuisine.

Son fonctionnement est simple : choisissez l'aliment que vous souhaitez préparer, repérez la température recommandée, puis adaptez le temps de cuisson selon la taille, l'épaisseur ou l'état de l'aliment, frais ou surgelé. Les tableaux ont été organisés pour vous faire gagner du temps et vous éviter les approximations.

Pour de meilleurs résultats, gardez toujours en tête trois principes essentiels :

- ne surchargez pas le panier ;
- retournez ou mélangez si nécessaire à mi-cuisson ;
- surveillez les dernières minutes, car chaque appareil peut légèrement varier.

Ce guide n'est pas seulement un livre à lire une fois. C'est un outil pratique à consulter au fil des repas, jusqu'à ce que les temps et températures deviennent naturels pour vous. Avec le temps, il vous aidera à cuisiner plus vite, plus sereinement, et avec de bien meilleurs résultats.



Que vous cuisiniez pour une personne, pour toute la famille, ou simplement pour préparer des repas rapides et bien maîtrisés, ce livre a été pensé comme un outil pratique à garder toujours sous la main.

COMMENT UTILISER CE GUIDE AU QUOTIDIEN ?

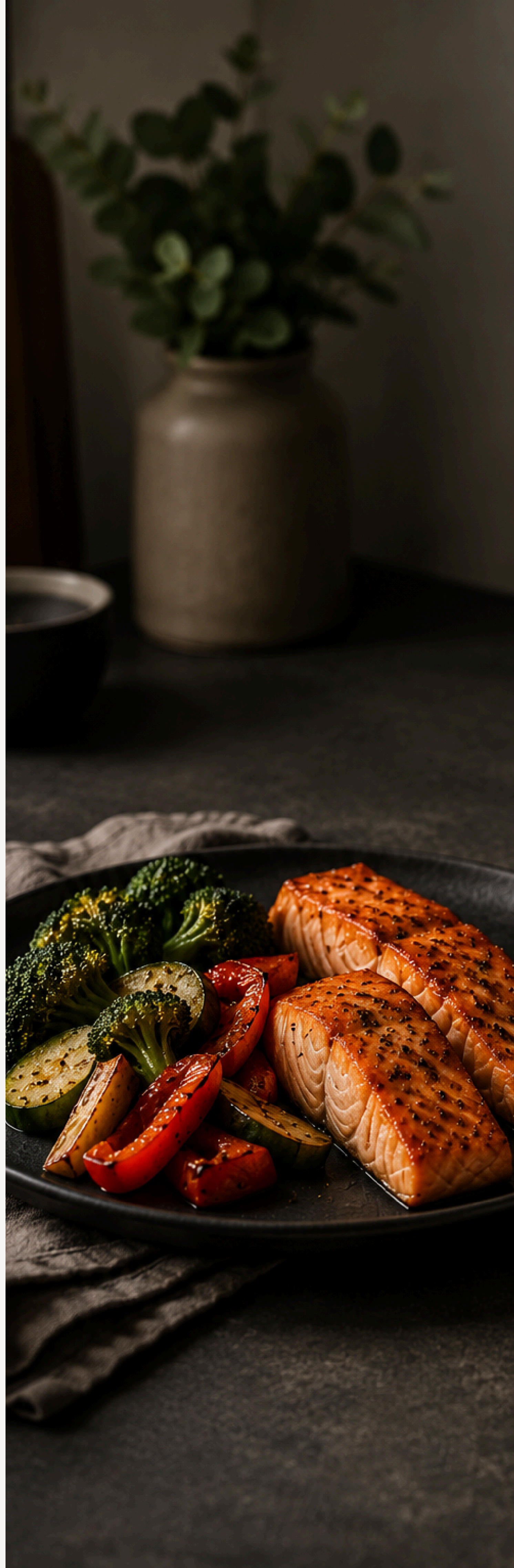
Ce livre a été conçu pour être consulté rapidement, comme un véritable manuel de cuisine.

Son fonctionnement est simple : choisissez l'aliment que vous souhaitez préparer, repérez la température recommandée, puis adaptez le temps de cuisson selon la taille, l'épaisseur ou l'état de l'aliment, frais ou surgelé. Les tableaux ont été organisés pour vous faire gagner du temps et vous éviter les approximations.

Pour de meilleurs résultats, gardez toujours en tête trois principes essentiels :

- ne surchargez pas le panier ;
- retournez ou mélangez si nécessaire à mi-cuisson ;
- surveillez les dernières minutes, car chaque appareil peut légèrement varier.

Ce guide n'est pas seulement un livre à lire une fois. C'est un outil pratique à consulter au fil des repas, jusqu'à ce que les temps et températures deviennent naturels pour vous. Avec le temps, il vous aidera à cuisiner plus vite, plus sereinement, et avec de bien meilleurs résultats.



PARTIE 1

Les Bases de l'Air Fryer

1. Qu'est-ce que l'Air Fryer ?
2. Les avantages de la cuisson à l'air chaud
3. Comment fonctionne un Air Fryer ?
4. Les accessoires indispensables
5. Premiers pas : bien utiliser son Air Fryer
6. Températures et temps de cuisson de base
7. Entretien et nettoyage facile
8. Erreurs à éviter



1. Comment fonctionne un air fryer

L'air fryer cuit grâce à la circulation rapide d'air chaud autour des aliments. Cette technologie permet d'obtenir des plats dorés et croustillants à l'extérieur, tendres et savoureux à l'intérieur, avec un peu ou pas de matière grasse.

UNE CIRCULATION D'AIR PUISSANTE



Une résistance chauffe l'air qui est propulsé à grande vitesse dans la cuve. Il enveloppe les aliments sur toutes leurs faces pour une cuisson homogène et rapide.

UNE CUISSON PLUS RAPIDE



Grâce à son espace compact et à la chaleur tournante, l'air fryer chauffe vite et permet de cuire jusqu'à 30% plus rapidement qu'un four traditionnel.

MOINS DE MATIÈRE GRASSE



L'air chaud remplace l'huile pour dorer et croustiller. Vous obtenez des plats plus légers, sans sacrifier le goût ni la texture des aliments.

POLYVALENT AU QUOTIDIEN



Frites, légumes, viandes, poissons, oeufs, desserts... L'air fryer s'adapte à une grande variété d'aliments et de préparations.



2. Les avantages par rapport au four et à la poêle

PAR RAPPORT AU FOUR

- ✓ Préchauffe beaucoup plus rapide
- ✓ Cuisson plus rapide et plus homogène
- ✓ Consomme généralement moins d'énergie
- ✓ Idéale pour les petites portions et les repas du quotidien.

PAR RAPPORT À LA POÊLE

- ✓ Moins de projection d'huile
- ✓ Cuisson sans surveillance constante
- ✓ Résultats réguliers et croustillants
- ✓ Parfait pour les aliments panés, les légumes, les frites, viandes et poissons.



3. Les 10 règles d'or pour réussir toutes les cuissons

1. Ne surcharge jamais le panier
2. Préchauffe lorsque c'est utile
3. Adapte la température à l'aliment.
4. Secoue ou retourne à mi-cuisson.
5. Sèche légèrement les aliments humide.
6. Utilise un peu de matière grasse quand c'est pertinent.
7. Ne te fie pas exclusivement au temps de cuisson indiqué.
8. Laisse un peu d'espace entre les pièces.
9. N'hésite pas à ajuster progressivement la cuisson
10. Garde tes meilleurs réglages pour gagner du temps au quotidien



4. Les erreurs les plus fréquentes à éviter

- ⊗ Trop remplir le panier
- ⊗ Cuire à température trop élevée par reflexe.
- ⊗ Ne pas surveiller les dernières minutes.
- ⊗ Oublier de mélanger ou de retourner.
- ⊗ Utiliser trop d'huile
- ⊗ Mettre des aliments trop humides.
- ⊗ Cuire tous les aliments de la même façon.
- ⊗ Ne pas nettoyer régulièrement l'appareil.
- ⊗ Ignorer les différences entre les modèles.
- ⊗ Cherche à trop copier le four



ASTUCE

Chaque air fryer est "unique" : observez, adaptez, notez et vous obtiendrez toujours de meilleurs résultats



5. Les accessoires vraiment utiles

PAPIER CUISSON PERFORÉ

Pratique, évite que les aliments accrochent tout en laissant circuler l'air.

PINCE DE CUISINE EN SILICONE

Idéale pour retourner les aliments sans rayer le panier en métal et manipuler tout en sécurité.

SPRAY OU VAPORISATEUR D'HUILE

Parfait pour ajouter une fine couche d'huile uniformément.

MOULES COMPATIBLES

Pour les oeufs, gratins, gâteaux ou pâtisseries et les petites préparations

GRILLE OU SUPPORT DE CUISSON

Permet de superposer les aliments et d'optimiser l'espace.

THERMOMÈTRE DE CUISSON

Un allié de précision pour les viandes et poissons

TAPIS OU FEUILLES RÉUTILISABLE

Un allié de précision pour les viandes et poissons



EN RÉSUMÉ DE CETTE PREMIÈRE PARTIE

L'air fryer est bien plus qu'un simple appareil à frites. C'est un outil de cuisson rapide, propre, pratique et extrêmement polyvalent à condition de respecter quelques principes simples



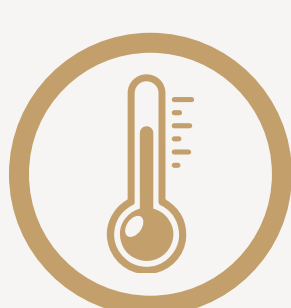
RETENEZ SURTOUT CECI:



Laissez circuler l'air



N'emcombrez pas le panier.



Adaptez la température



Surveillez la fin de cuisson.



Utilisez les accessoires



PARTIE 2

Les bases de cuisson

Les réglages essentiels pour comprendre votre appareil et réussir toutes vos cuissons au quotidien.



DANS CETTE PARTIE

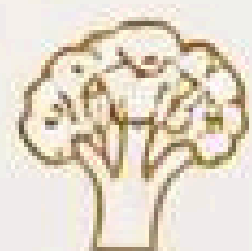
1. Les températures essentielles à connaître
2. Les temps de cuisson de base
3. Préchauffage : quand c'est utile et quand ce n'est pas nécessaire
4. Comment adapter les cuissons selon le modèle d'air fryer
5. Cuire frais, réfrigéré ou surgelé : les différences

→ ASTUCE ←

Comprendre les bases de cuisson permet d'obtenir des résultats réguliers et précis.

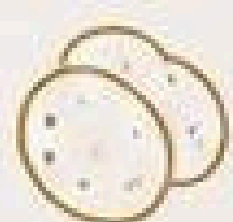


2. LES TEMPS DE CUISSON DE BASE



Légumes

10 à 18 min



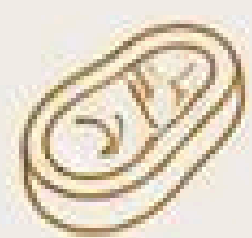
Pommes de terre

15 à 25 min



Poulet

18 à 25 min



Steak

8 à 14 min



Poisson

8 à 15 min



IMPORTANT

Le temps dépend toujours de la taille, de l'épaisseur et de la quantité.



LES CUISSONS DES VIANDES

Temps et températures indicatifs pour des résultats précis à l'air fryer.

BŒUF — STEAK 2 cm (200 g)

Bleu	200°C — 5 à 6 min
Saignant	200°C — 6 à 7 min
À point	190°C — 8 à 9 min
Cuit	190°C — 10 à 11 min
Bien cuit	180°C — 12 à 13 min

BLANC DE POULET (180-220 g)

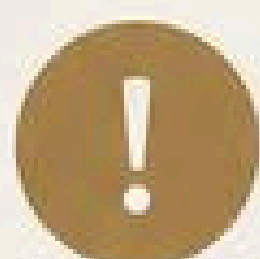
Moelleux	180°C — 16 à 18 min
Bien cuit	185°C — 18 à 22 min

MAGRET DE CANARD

Rosé	190°C — 10 à 12 min
À point	190°C — 13 à 15 min

CÔTES D'AGNEAU

Rosé	190°C — 8 à 10 min
À point	190°C — 11 à 13 min



IMPORTANT

Retournez les viandes à mi-cuisson pour une coloration homogène.



LES CUISSONS DES POISSONS & FRUITS DE MER

SAUMON (150–200 g)

Fondant 180°C — 8 à 10 min

Bien cuit 190°C — 11 à 13 min

CABILLAUD

Moelleux 180°C — 10 à 12 min

CREVETTES

180°C — 6 à 8 min

FILET DE BAR

190°C — 9 à 11 min

NOIX DE SAINT-JACQUES

190°C — 6 à 7 min



ASTUCE

Badigeonnez légèrement les poissons avec de l'huile pour éviter qu'ils ne sèchent.



LES CUISSONS DES LÉGUMES

BROCOLI

180°C — 10 à 12 min

COURGETTES

190°C — 10 à 14 min

CAROTTES

190°C — 15 à 18 min

CHOU-FLEUR

190°C — 14 à 16 min

POIVRONS

180°C — 10 à 12 min

ASPERGES

180°C — 8 à 10 min



BON REPÈRE

Coupez les légumes à taille similaire
pour une cuisson homogène.

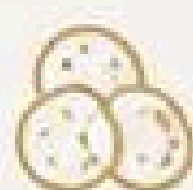


LES FÉCULENTS & POMMES DE TERRE



FRITES SURGELÉES

200°C — 15 à 20 min



POMMES DE TERRE GRENAILLE

190°C — 18 à 22 min



PATATES DOUCES

190°C — 15 à 18 min



CROQUETTES

200°C — 10 à 14 min



GNOCCHIS

190°C — 12 à 15 min



RÖSTIS

200°C — 12 à 16 min



ASTUCE

Secouez le panier à mi-cuisson pour un croustillant uniforme.



3. PRÉCHAUFFAGE



À PRÉCHAUFFER

- Viandes
- Frites
- Aliments panés
- Produits croustillants

PAS OBLIGATOIRE

- Légumes
- Réchauffage
- Plats simples
- Aliments déjà cuits



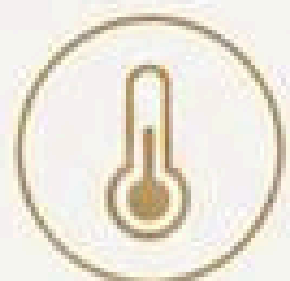
BON REPÈRE

2 à 4 minutes suffisent dans la majorité des cas.



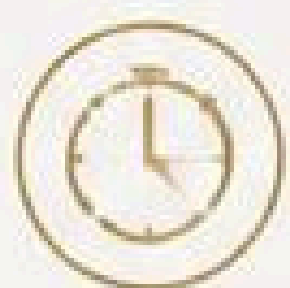
4.

COMMENT ADAPTER LES CUISSONS



TROP DORÉ ?

Baissez légèrement
la température.



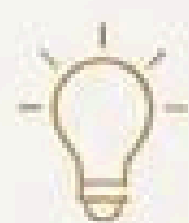
PAS ASSEZ CROUSTILLANT ?

Ajoutez quelques
minutes.



TROP SEC ?

Réduisez le temps
de cuisson.



BON À SAVOIR

Chaque appareil possède
sa propre puissance et
circulation d'air.



FRAIS, RÉFRIGÉRÉ OU SURGELÉ ?

Un même aliment ne se cuit jamais exactement de la même façon selon sa température de départ. Un filet de poulet sorti du réfrigérateur demanderas plus de temps qu'un filet à température ambiante.

À l'inverse, un produit surgelé nécessiteras une cuisson adaptée pour cuire correctement à coeur sans brûler l'extérieur.

Comprendre cette logique permet d'obtenir des résultats beaucoup plus régulier avec n'importe quel air fryer.

01

PRODUITS FRAIS

Les aliments frais cuisent généralement plus rapidement et plus uniformément. Ils offrent :

- une meilleure texture
- une cuisson plus précise
- un résultat souvent plus moelleux

Idéal pour :

- viandes
- poissons
- légumes frais
- pommes de terre maison



02

PRODUITS RÉFRIGÉRÉS

Les aliments sortis du réfrigérateur nécessitent souvent un temps de cuisson légèrement plus long pour que la chaleur pénètre correctement.

Cela permet :

- d'assurer une cuisson homogène
- d'éviter un extérieur trop cuit
- de conserver le moelleux

Idéal pour :

- viandes et volailles
- poissons
- plats préparés maison
- restes à réchauffer



03

PRODUITS SURGELÉS

Les aliments surgelés demandent une cuisson adaptée pour cuire à coeur sans brûler l'extérieur.

Il est important de :

- augmenter légèrement le temps de cuisson
- vérifier la cuisson à coeur
- éviter de surcharger le panier

Idéal pour :

- frites, nuggets, beignets
- poissons panés
- légumes surgelés
- plats préparés surgelés



COMMENT ADAPTER LA CUISSON



ALIMENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE (°C)	TEMPS MINIMAL	TEMPS MAXIMAL
❄️ ALIMENTS SURGELÉS	Petite portion (150-300 g)	180	10 min	15 min
	Grande portion (300-600 g)	200	15 min	20 min
🍟 FRITES SURGELÉES	Petite portion (250 g)	185	12 min	18 min
	Grande portion (500 g)	200	18 min	25 min
🍗 POULET (PIÈCES)	Petite portion (1-2 pièces)	180	18 min	25 min
	Grande portion (3-4 pièces)	190	25 min	35 min
🥩 VIANDES	Steak / Burgers (1-2 pièces)	190	10 min	15 min
	Rôtis / Gros mocreaux (500 g)	180	25 min	40 min
🥦 LÉGUMES	Petite portion (150-300 g)	160	8 min	12 min
	Grande portion (300-600 g)	180	15 min	20 min

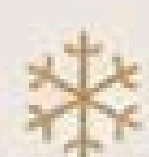


BON RÉFLEXE

Commencez toujours par le temps minimal indiqué.



Les temps peuvent varier selon les marques et les modèles d'appareils.



Inutile de décongeler la plupart des aliments surgelés avant la cuisson.



Secouez ou retournez les aliments à mi-cuisson pour un résultat homogène.



Vérifiez la cuisson et prolongez si nécessaire par tranches de 2 à 3 minutes.



EXEMPLES CONCRETS



ALIMENTS	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	TEMPS	CONSEILS
 FRITES SURGELÉES	400 g	200°C	16 min	Secouez à mi-cuisson pour un résultat croustillant.
 SAUMON	2 pavés	180°C	12-14 min	Ajoutez un filet de citron pour plus de saveur.
 PIZZA	1 part	180°C	8-10 min	Idéal pour réchauffer sans dessécher.
 NUGGETS	12 pièces	200°C	10-12 min	Retournez à mi-cuisson pour plus de croustillant.
 LÉGUMES	300 g	180°C	12-15 min	Coupez en morceaux égaux et ajoutez un filet d'huile d'olive.
 BLANC DE POULET	2 pièces	180°C	15-18 min	Vérifiez la cuisson à cœur avant de servir.



ASTUCE

Les temps peuvent varier selon les modèles d'air fryer. Surveillez toujours la première cuisson pour ajuster selon vos préférences.



PARTIE 3

LES FÉCULENTS & POMMES DE TERRE

Le guide complet pour
réussir toutes les cuissons
croustillantes et fondantes
à l'air fryer.

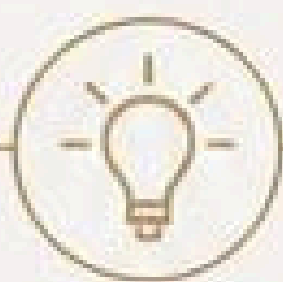


COMPRENDRE LA CUISSON DES POMMES DE TERRE

Pourquoi certaines pommes de terre deviennent-elles croustillantes alors que d'autres restent molles ?

Le croustillant dépend principalement :

- de l'amidon
- de l'humidité
- de la taille des morceaux
- de la quantité d'huile utilisée



ASTUCE

Séchez toujours les pommes de terre avant cuisson pour améliorer la texture.



POMMES DE TERRE ENTIÈRES

PETITE POMME DE TERRE (120–150 g)	190°C — 30 à 35 min
MOYENNE POMME DE TERRE (180–220 g)	190°C — 35 à 45 min
GROSSE POMME DE TERRE (250–350 g)	190°C — 45 à 60 min



ASTUCE

Piquez légèrement la peau
avec une fourchette
avant cuisson.



POMMES DE TERRE EN QUARTIERS

TEMPS DE CUISSON

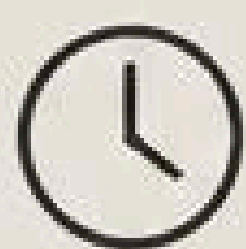
190°C — 18 à 25 min

POUR UN MEILLEUR RÉSULTAT

- Mélangez à mi-cuisson
- Ajoutez un léger filet d'huile
- Évitez de surcharger le panier



190°C



22 MIN

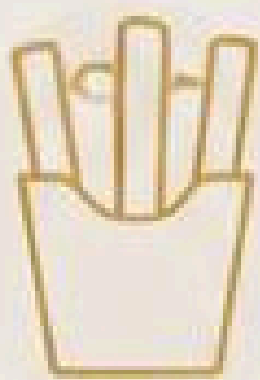


FRITES FRAÎCHES



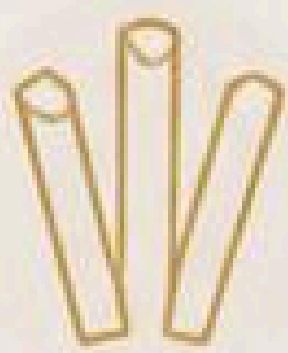
FRITES FINES

200°C —
12 à 16 min



FRITES CLASSIQUES

200°C —
16 à 20 min



FRITES ÉPAISSES

190°C —
20 à 25 min



ASTUCE

Rincez puis séchez les pommes de terre avant cuisson pour un meilleur croustillant.



FRITES SURGELÉES



PETITE QUANTITÉ

200°C — 15 à 18 min



PANIER TRÈS REMPLI

200°C — 20 à 24 min



IMPORTANT

Secouez le panier toutes les 5 à 6 minutes pour une cuisson homogène.



POMMES GRENAILLES



PETITES GRENAILLES

190°C – 16 à 20 min

GROSSES GRENAILLES

190°C – 20 à 25 min

POUR UN MEILLEUR RÉSULTAT

- Coupez les plus grosses en deux
- Ajoutez un filet d'huile
- Mélangez à mi-cuisson

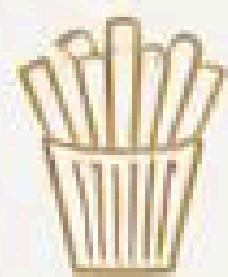


ASTUCE

Les herbes et épices adhèrent mieux lorsque les pommes de terre sont encore chaudes.

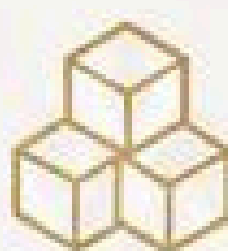


PATATES DOUCES



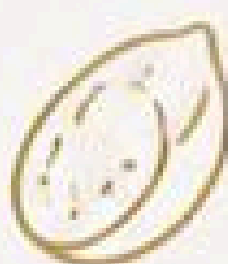
FRITES DE PATATES DOUCES

190°C — 14 à 18 min



CUBES RÔTIS

190°C — 16 à 20 min



DEMI-PATATE DOUCE

190°C — 25 à 35 min

IMPORTANT

Les patates douces colorent plus rapidement que les pommes de terre classiques.



BON RÉFLEXE

Ajoutez la matière grasse avec légèreté pour conserver une texture croustillante.



RÖSTI, GALETTES & PRÉPARATIONS À BASE DE POMME DE TERRE



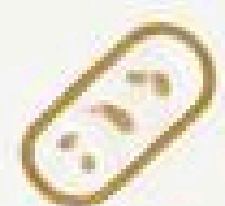
RÖSTI SURGELÉS

200°C — 10 à 14 min



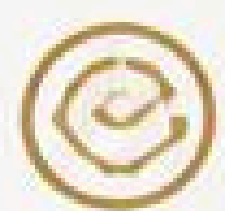
GALETTES DE POMMES DE TERRE

190°C — 12 à 16 min



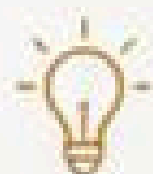
CROQUETTES

200°C — 10 à 12 min



POMMES DAUPHINES

190°C — 10 à 14 min



ASTUCE

Retournez les galettes à mi-cuisson pour une coloration homogène.



LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES



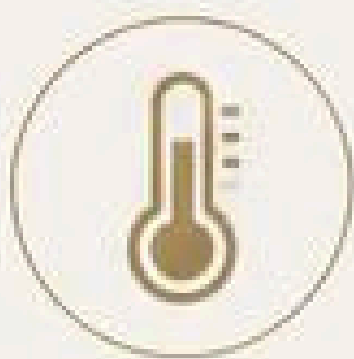
TROP D'HUILE

Les aliments deviennent mous au lieu de croustiller.



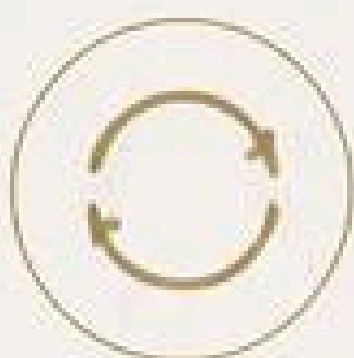
PANIER SURCHARGÉ

L'air circule mal et la cuisson devient irrégulière.



TEMPÉRATURE TROP ÉLEVÉE

L'extérieur brûle avant que l'intérieur ne cuise.



PAS DE MÉLANGE À MI-CUISSON

Les aliments dorent de manière inégale.



ALIMENTS TROP HUMIDES

L'humidité empêche le croustillant.



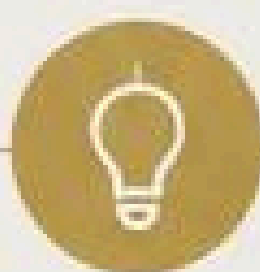
BON À SAVOIR

L'air fryer fonctionne mieux lorsque l'air chaud peut circuler librement.



RIZ, PÂTES & AUTRES FÉCULENTS À RÉCHAUFFER

	RIZ CUIT	170°C – 4 à 6 min
	PÂTES CUITES	170°C – 5 à 7 min
	GRATIN DE PÂTES	180°C – 8 à 12 min
	LASAGNES	180°C – 10 à 14 min
	PURÉE GRATINÉE	180°C – 8 à 10 min



ASTUCE

Ajoutez une cuillère d'eau avant réchauffage pour éviter que les féculents ne sèchent.



GUIDE RAPIDE DES CUISSONS

FRITES

200°C

16–20 min



POMMES GRENAILLES

190°C

20–25 min



PATATES DOUCES

190°C

14–18 min



RÖSTI

200°C

10–14 min



LASAGNES

180°C

10–14 min



PARTIE 4

LES LÉGUMES

Le guide complet pour
réussir des légumes
fondants, grillés et
croustillants à l'air fryer.



COMPRENDRE LA CUISSON DES LÉGUMES

Tous les légumes ne réagissent pas de la même façon à l'air fryer. Le résultat dépend principalement :

- de leur teneur en eau
- de leur taille de coupe
- de la température utilisée
- de la quantité d'huile

Les légumes riches en eau demandent souvent :

- une température plus élevée
- moins de surcharge dans le panier

ASTUCE

Séchez toujours les légumes après lavage pour améliorer le croustillant.



BROCOLIS & CHOU-FLEUR

BROCOLIS

180°C — 10 à 12 min

CHOU-FLEUR

190°C — 14 à 16 min

POUR UN MEILLEUR RÉSULTAT

- Coupez des morceaux similaires
- Ajoutez peu d'huile
- Mélangez à mi-cuisson

ASTUCE

Un léger parmesan en fin de cuisson apporte plus de croustillant.



CAROTTES & COURGETTES

CAROTTES

190°C — 15 à 18 min

COURGETTES

190°C — 10 à 14 min

i

IMPORTANT

Les courgettes rendent naturellement beaucoup d'eau pendant la cuisson.



ASTUCE

Évitez de surcharger le panier pour conserver une texture grillée.



AUBERGINES & POIVRONS

AUBERGINES

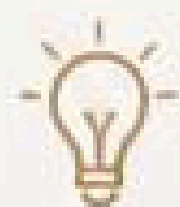
190°C — 12 à 16 min

POIVRONS

180°C — 10 à 12 min

POUR PLUS DE SAVEUR

- Ajoutez des herbes
- Utilisez une légère huile d'olive
- Mélangez à mi-cuisson

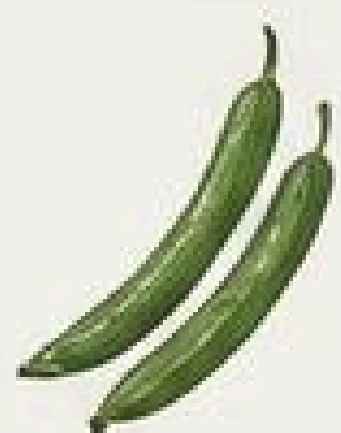


BON RÉFLEXE

Les aubergines absorbent rapidement la matière grasse : dosez légèrement.



HARICOTS VERTS & ASPERGES



HARICOTS VERTS

180°C — 10 à 12 min



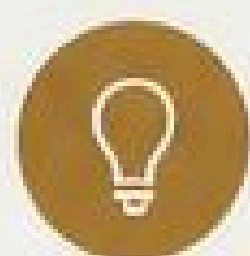
ASPERGES

180°C — 8 à 10 min



IMPORTANT

Les asperges fines cuisent plus rapidement que les épaisses.



ASTUCE

Ajoutez le sel après cuisson pour préserver la texture.



CHAMPIGNONS & OIGNONS

CHAMPIGNONS

180°C — 8 à 12 min

OIGNONS

190°C — 10 à 14 min

POUR UN MEILLEUR RÉSULTAT

- Coupez des morceaux réguliers
- Mélangez à mi-cuisson
- Utilisez peu d'huile



ASTUCE

Les champignons réduisent fortement pendant la cuisson : évitez de trop remplir le panier.

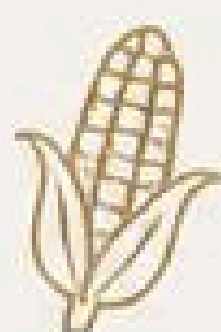


TOMATES & MAÏS



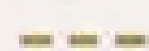
TOMATES

180°C — 8 à 10 min



MAÏS

190°C — 10 à 14 min



IMPORTANT

Les tomates très mûres cuisent plus rapidement.

ASTUCE

Badigeonnez légèrement le maïs avec du beurre fondu pour plus de saveur.



LÉGUMES SURGELÉS

BROCOLIS SURGELÉS

190°C — 12 à 15 min

HARICOTS VERTS SURGELÉS

190°C — 10 à 14 min

MÉLANGE DE LÉGUMES

190°C — 12 à 16 min

IMPORTANT

Ne décongelez pas les légumes avant cuisson.

ASTUCE

Mélangez régulièrement pour éviter l'excès d'humidité.



ASTUCES

POUR DES

LÉGUMES

CROUSTILLANTS

& SAVOUREUX

- Séchez les légumes avant cuisson
- Utilisez peu d'huile
- Évitez les paniers trop remplis
- Mélangez à mi-cuisson
- Coupez des morceaux réguliers
- Ajoutez les herbes en fin de cuisson



BON À SAVOIR

Une cuisson légèrement plus chaude améliore souvent le croustillant des légumes riches en eau.





PARTIE 5

LES VIANDES



Le guide complet pour réussir des viandes tendres, juteuses et parfaitement saisies à l'air fryer.



COMPRENDRE LA CUISSON DES VIANDES

La réussite d'une viande à l'air fryer dépend principalement :

- de son épaisseur
- de sa teneur en gras
- de sa température de départ
- du niveau de cuisson souhaité

Une température trop élevée peut cuire l'extérieur trop rapidement et assécher l'intérieur.



IMPORTANT

Laissez toujours reposer la viande quelques minutes après cuisson pour conserver les jus.



BOEUF : STEAK & PAVÉ

STEAK FIN (1 cm)

Bleu	200°C — 4 à 5 min
Saignant	200°C — 5 à 6 min
À point	190°C — 7 à 8 min

PAVÉ ÉPAIS (2 à 3 cm)

Saignant	200°C — 7 à 8 min
À point	190°C — 9 à 11 min
Bien cuit	180°C — 12 à 14 min

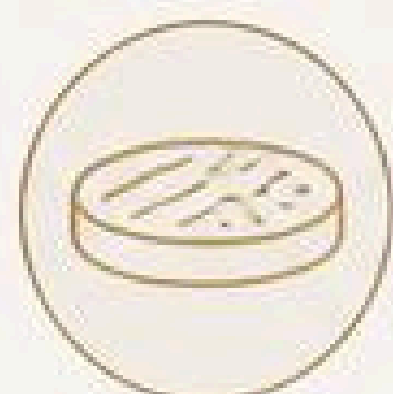


ASTUCE

Retournez la viande à mi-cuisson pour une coloration homogène.

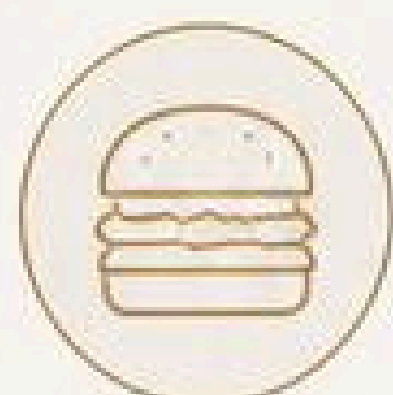


VIANDE HACHÉE & BURGERS



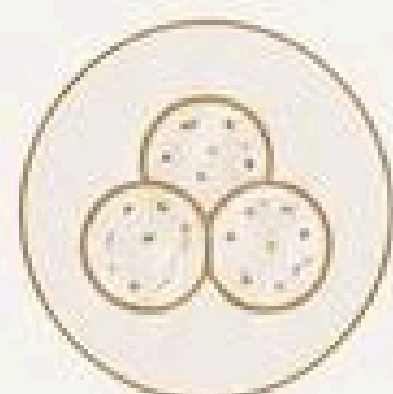
STEAK HACHÉ

180°C — 8 à 10 min



BURGER ÉPAIS

190°C — 10 à 14 min



BOULETTES DE BŒUF

190°C — 10 à 12 min

! IMPORTANT

Évitez les steaks trop fins pour conserver une viande juteuse.



BON RÉFLEXE

Laissez reposer les burgers 2 minutes avant dégustation.



POULET : BLANC & CUISSE

BLANC DE POULET
180°C — 18 à 22 min

CUISSE DE POULET
190°C — 22 à 28 min

**POUR UNE PEAU PLUS
CROUSTILLANTE**
Augmentez légèrement la
température sur les
dernières minutes.



ASTUCE

Badigeonnez légèrement
d'huile pour une coloration
plus uniforme.



AILES & PILONS

AILES DE POULET

200°C

— 18 à 22 min

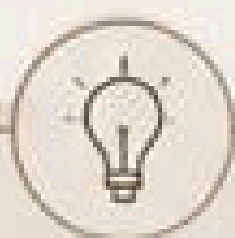
PILONS

190°C

— 20 à 25 min

IMPORTANT

Retournez les morceaux à mi-cuisson pour une peau croustillante uniforme.



BON À SAVOIR

Une légère marinade améliore la coloration et la saveur.



PORC : CÔTES, FILET & SAUCISSES

CÔTE DE PORC

190°C — 12 à 16 min

FILET MIGNON

190°C — 18 à 22 min

SAUCISSES

180°C — 10 à 14 min

LARD

200°C — 8 à 12 min



ASTUCE

Placez légèrement
certaines saucisses épaisses
pour éviter qu'elles n'éclatent.



AGNEAU & DINDE

CÔTES D'AGNEAU

190°C — 8 à 12 min

FILET D'AGNEAU

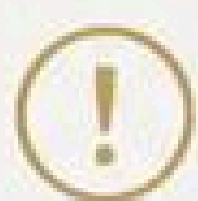
190°C — 14 à 18 min

ESCALOPE DE DINDE

180°C — 12 à 16 min

RÔTI DE DINDE

180°C — 30 à 40 min



IMPORTANT

La dinde sèche rapidement :
évittez les températures
trop élevées.



BOULETTES & PRÉPARATIONS PANÉES

BOULETTES

190°C — 10 à 14 min

NUGGETS

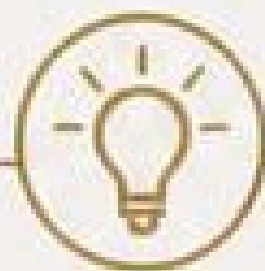
200°C — 8 à 12 min

CORDONS BLEUS

190°C — 12 à 16 min

ESCALOPES PANÉES

190°C — 10 à 14 min

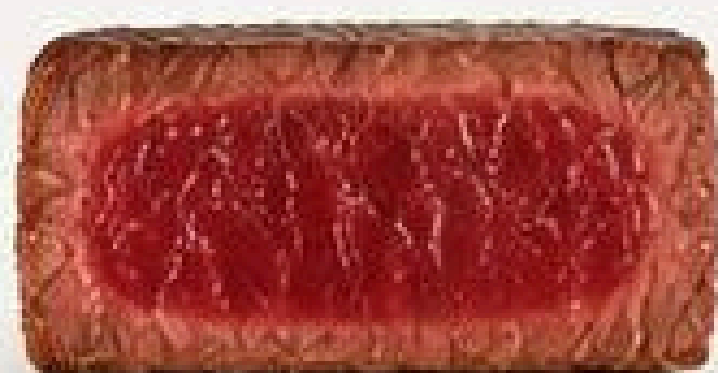


ASTUCE

*Vaporisez légèrement
d'huile pour améliorer
le croustillant des panures.*

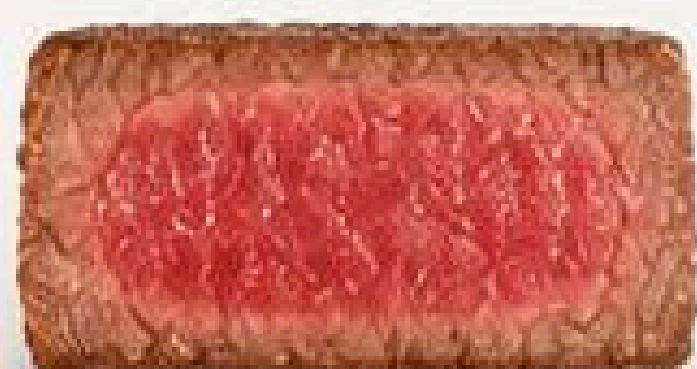


LES NIVEAUX DE CUISSON



BLEU

Très rouge à cœur



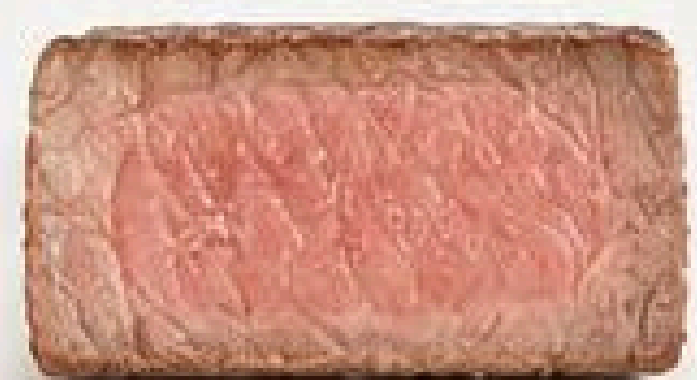
SAIGNANT

Centre rouge et chaud



À POINT

Centre rosé



CUIT

Centre légèrement rosé



BIEN CUIT

Cuisson complète

IMPORTANT

Le temps exact dépend toujours de l'épaisseur de la viande.

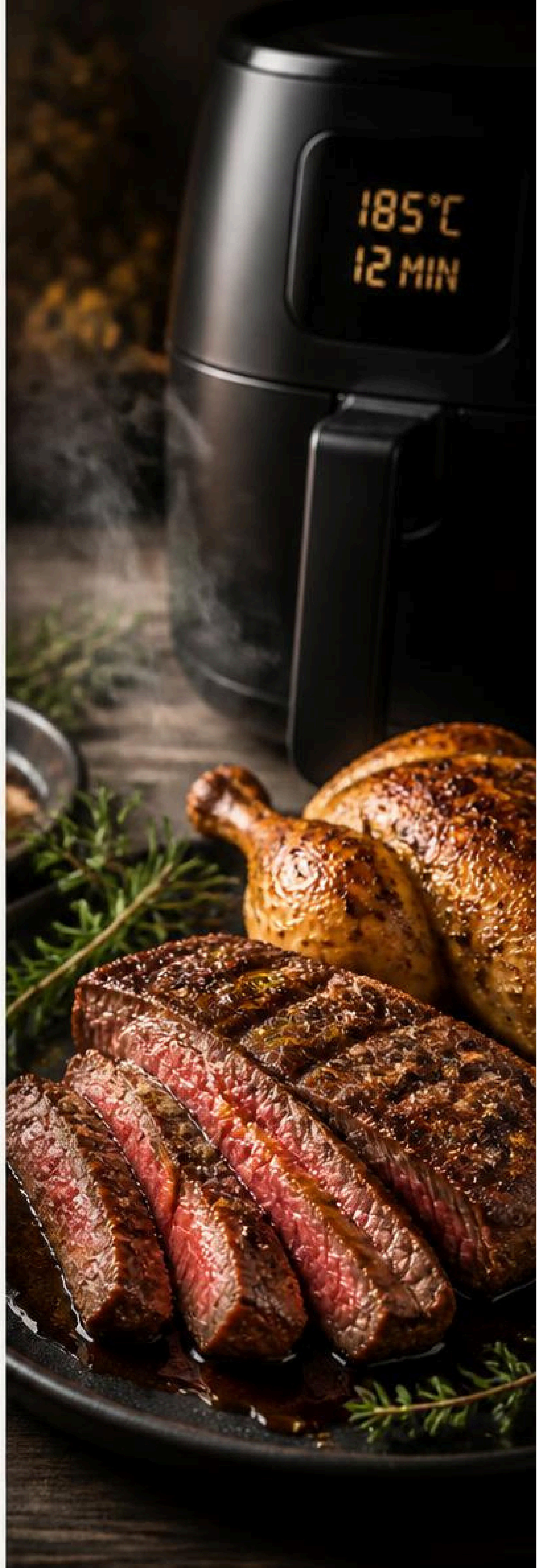


ASTUCES POUR GARDER UNE VIANDE JUTEUSE

- Sortez la viande du réfrigérateur avant cuisson
- Évitez les températures trop élevées
- Retournez à mi-cuisson
- Laissez reposer après cuisson
- Utilisez une légère matière grasse
- Ne surchargez pas le panier

BON À SAVOIR

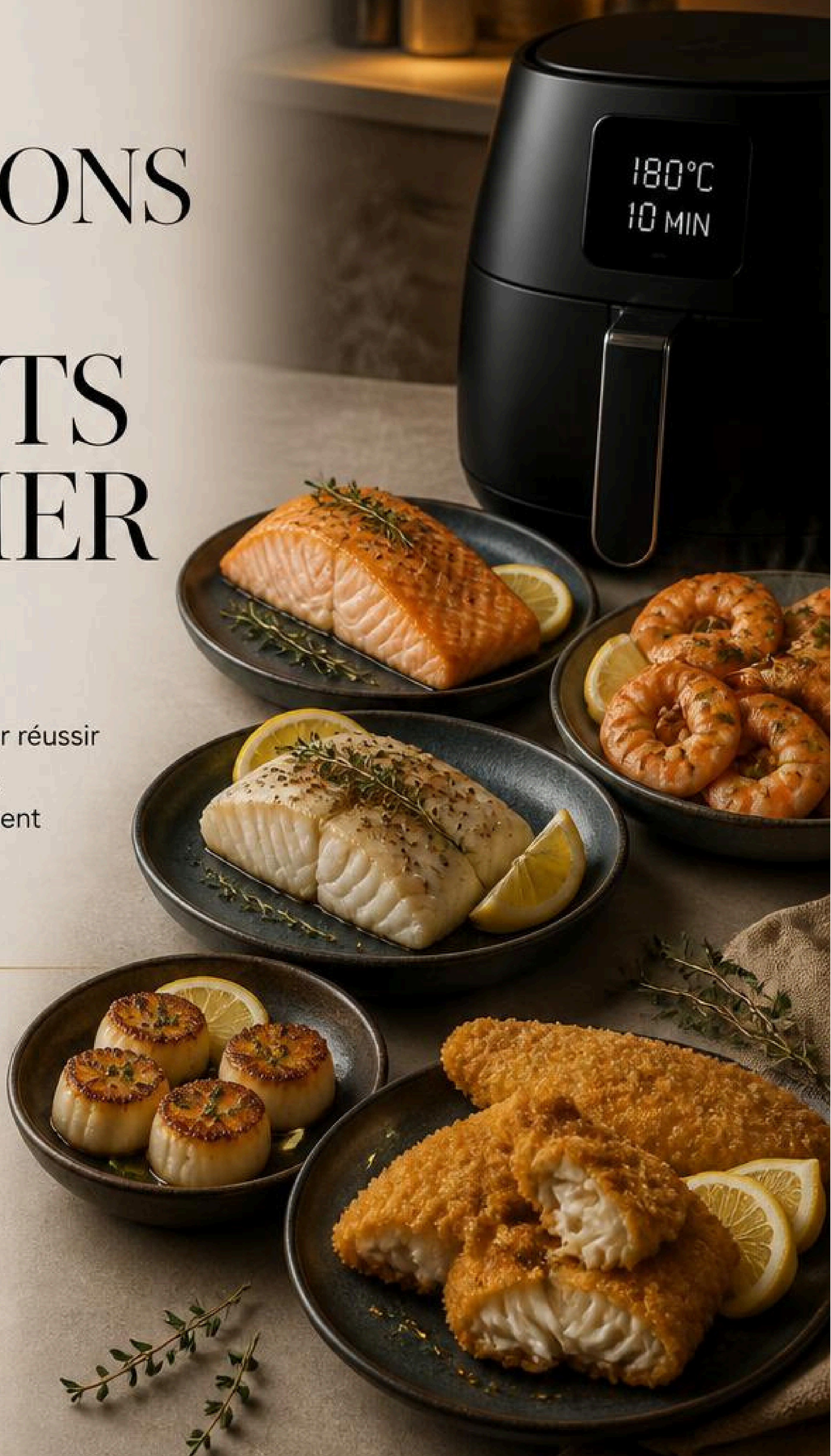
Une viande trop froide cuit moins uniformément à l'air fryer.



PARTIE 6

LES POISSONS & FRUITS DE MER

Le guide complet pour réussir
des poissons tendres,
fondants et parfaitement
cuits à l'air fryer.



COMPRENDRE LA CUISSON DU POISSON

Le poisson cuit plus rapidement que la majorité des viandes. Sa texture délicate demande :

- une température adaptée
- une cuisson précise
- peu de surcharge dans in panier

Une température trop élevée peut rapidement assécher la chair.

IMPORTANT

Les poissons épais demandent une cuisson plus douce et légèrement plus longue.



SAUMON

FILET FIN

180°C — 8 à 10 min

...

PAVÉ ÉPAIS

180°C — 10 à 13 min

...

SAUMON SURGELÉ

170°C — 12 à 16 min

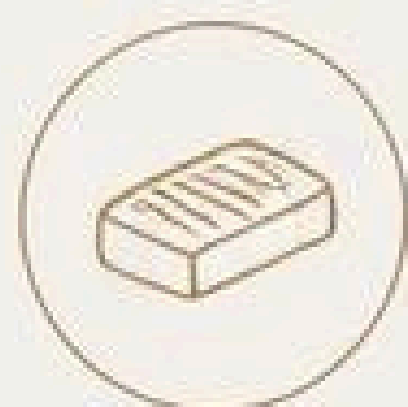


ASTUCE

Ajoutez un léger filet d'huile pour conserver une texture fondante.

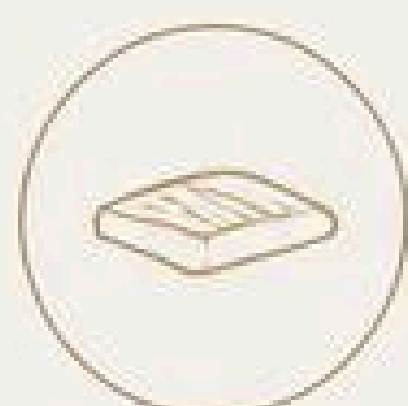


CABILLAUD



DOS DE CABILLAUD

180°C — 10 à 12 min



FILET FIN

180°C — 8 à 10 min

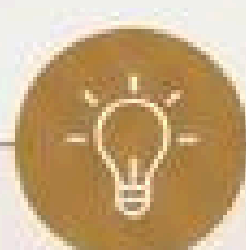


CABILLAUD SURGELÉ

170°C — 12 à 15 min

IMPORTANT

Le cabillaud devient sec rapidement en cas de surcuisson.



BON RÉFLEXE

Privilégiez une température modérée pour préserver le moelleux.



COLIN & FILETS DE POISSON

COLIN FRAIS

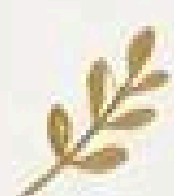
180°C — 8 à 11 min

FILETS FINS

180°C — 6 à 9 min

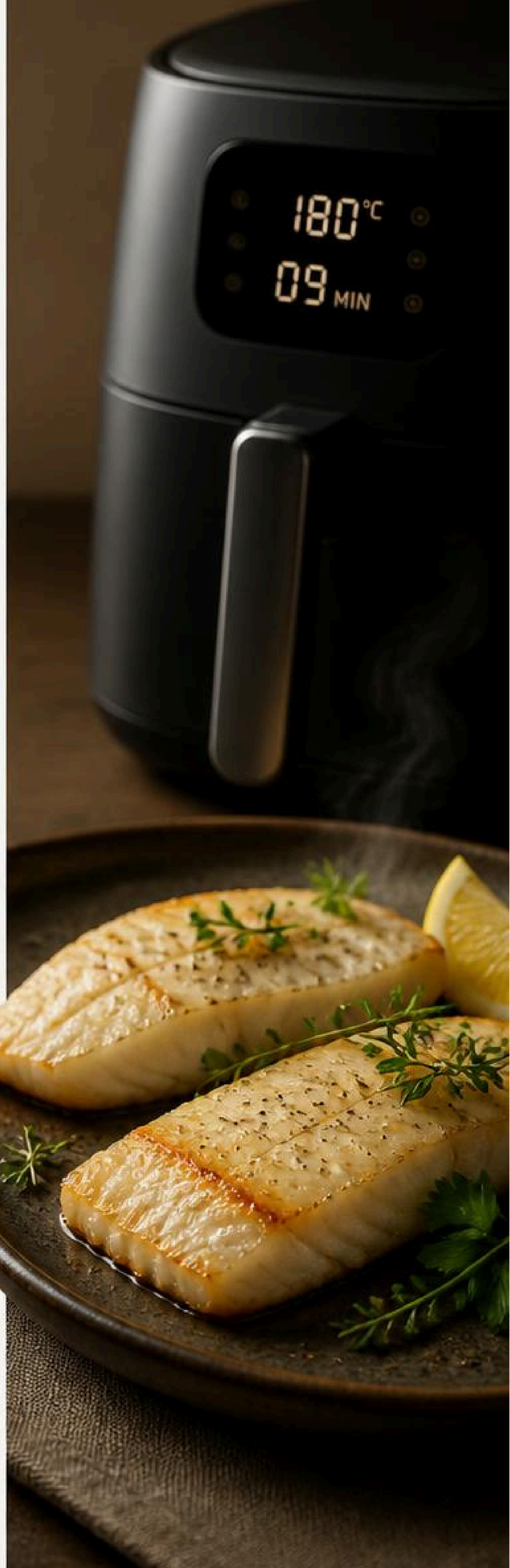
FILETS ÉPAIS

180°C — 10 à 13 min



ASTUCE

Évitez de retourner les filets trop fragiles pendant la cuisson.



POISSONS PANÉS

FILETS PANÉS

200°C — 10 à 14 min

BÂTONNETS DE POISSON

200°C — 8 à 12 min

CROQUETTES DE POISSON

190°C — 10 à 12 min



ASTUCE

Vaporisez légèrement
d'huile pour améliorer
le croustillant
de la panure.

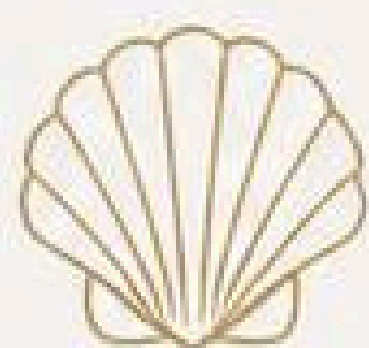


CREVETTES & FRUITS DE MER



CREVETTES

180°C — 6 à 8 min



NOIX DE SAINT-JACQUES

190°C — 6 à 7 min



CALAMARS

190°C — 8 à 10 min



MOULES GRATINÉES

190°C — 8 à 12 min



IMPORTANT

Les fruits de mer cuisent
très rapidement : surveillez
les dernières minutes.



POISSONS FRAIS VS SURGELÉS

POISSON FRAIS

- Cuisson plus rapide
- Texture plus fondante
- Saveur plus prononcée

POISSON SURGELÉ

- Plus pratique
- Temps de cuisson plus long
- Température légèrement réduite

IMPORTANT

Ne surchargez jamais le panier avec des produits surgelés.



ASTUCE

Séchez légèrement les poissons décongelés avant cuisson pour améliorer la texture.



ASTUCES POUR ÉVITER LE POISSON SEC

- Utilisez des températures modérées
- Évitez les cuissons trop longues
- Ajoutez un léger filet d'huile
- Ne surchargez pas le panier
- Surveillez les dernières minutes
- Laissez légèrement reposer après cuisson

BON À SAVOIR

Le poisson continue légèrement de cuire après la sortie de l'air fryer.



PARTIE 7

LES ŒUFS

Le guide complet
pour réussir toutes
les cuissons des œufs
à l'air fryer avec
précision.



COMPRENDRE LA CUISSON DES ŒUFS



Les œufs cuisent très facilement à l'air fryer grâce à la chaleur circulante.

Le résultat dépend principalement :

- de la température
- du temps de cuisson
- de la taille des œufs
- de leur température de départ

Des œufs sortis du réfrigérateur demandent souvent quelques minutes supplémentaires.



IMPORTANT

Les temps peuvent légèrement varier selon le modèle d'air fryer utilisé.



ŒUF À LA COQUE



PETIT ŒUF

160°C — 7 à 8 min



ŒUF MOYEN

160°C — 8 à 9 min



GROS ŒUF

160°C — 9 à 10 min



ASTUCE

Passez immédiatement les œufs sous l'eau froide après cuisson pour stopper la chaleur.



ŒUF MOLLET

ŒUF MOYEN

165°C — 10 à 11 min



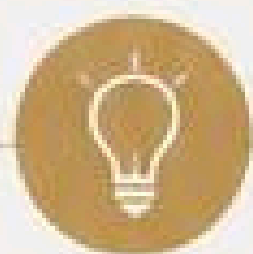
GROS ŒUF

165°C — 11 à 12 min



RÉSULTAT

- Blanc parfaitement pris
- Jaune encore coulant



BON RÉFLEXE

Laissez reposer 1 minute
avant d'écarter les œufs.



ŒUF DUR

PETIT ŒUF

170°C — 12 à 13 min

ŒUF MOYEN

170°C — 13 à 14 min

GROS ŒUF

170°C — 14 à 15 min

ASTUCE

Un refroidissement
immédiat facilite
l'épluchage des œufs.



ŒUFS BROUILLÉS

TEMPÉRATURE

160°C

TEMPS

6 à 9 min

POUR UN MEILLEUR RÉSULTAT

- Mélangez à mi-cuisson
- Utilisez un ramequin adapté
- Ajoutez un peu de crème pour plus d'onctuosité

IMPORTANT

Les œufs continuent légèrement de cuire après la sortie de l'air fryer.



OMELETTE



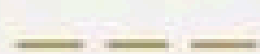
OMELETTE FINE

170°C — 7 à 9 min



OMELETTE ÉPAISSE

170°C — 10 à 13 min



ASTUCES

- Utilisez un moule adapté
- Ajoutez les garnitures avec modération
- Surveillez les dernières minutes



BON À SAVOIR

Une omelette trop épaisse demande une cuisson plus douce.



ŒUFS EN COCOTTE

&

PRÉPARATIONS SIMPLES

ŒUFS EN COCOTTE

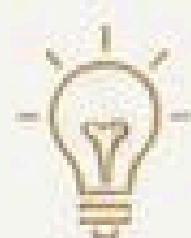
170°C — 8 à 12 min

MINI QUICHES

180°C — 10 à 14 min

MUFFINS AUX ŒUFS

170°C — 10 à 13 min



ASTUCE

Utilisez des ramequins
adaptés à la chaleur
de l'air fryer.





PARTIE 8



LES PRODUITS SURGELÉS DU QUOTIDIEN

Le guide complet pour
réussir des snacks
croustillants et savoureux
à l'air fryer.



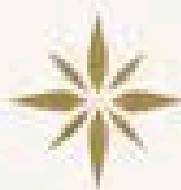
COMPRENDRE LA CUISSON DES SURGELÉS



Les produits surgelés sont parfaitement adaptés à l'air fryer grâce à la circulation d'air chaud.

Pour un résultat croustillant :

- évitez de surcharger le panier
- mélangez régulièrement
- adaptez le temps selon la quantité



IMPORTANT

Les aliments surgelés demandent souvent plus de temps mais moins de matière grasse.



NUGGETS



PETITE QUANTITÉ
200°C — 8 à 10 min



PANIER PLUS REMPLI
200°C — 10 à 12 min



**POUR PLUS DE
CROUSTILLANT**
Secouez le panier
à mi-cuisson.



ASTUCE

Évitez de superposer
les nuggets pour une
cuisson homogène.



CORDONS BLEUS

CORDON BLEU CLASSIQUE

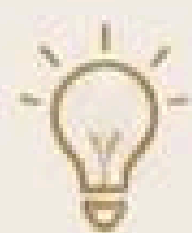
190°C — 12 à 16 min

CORDON BLEU ÉPAIS

180°C — 16 à 20 min

IMPORTANT

Une température trop élevée peut brûler la panure avant que l'intérieur soit chaud.



BON RÉFLEXE

Retournez à mi-cuisson pour une coloration uniforme.



SAMOUSSAS & NEMS

SAMOUSSAS

190°C — 10 à 14 min

NEMS

190°C — 10 à 12 min

POUR UNE TEXTURE CROUSTILLANTE

Vaporisez légèrement
d'huile avant cuisson.



ASTUCE

Évitez de coller les pièces
entre elles dans le panier.



CROQUETTES & SNACKS PANÉS

CROQUETTES

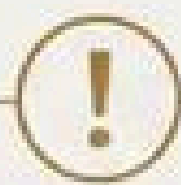
200°C — 8 à 12 min

MOZZARELLA STICKS

190°C — 6 à 9 min

BEIGNETS SALÉS

190°C — 8 à 12 min



IMPORTANT

Surveillez les dernières minutes pour éviter l'ouverture des panures.



PIZZA SURGELÉE

MINI PIZZA

180°C — 6 à 8 min



PIZZA INDIVIDUELLE

180°C — 8 à 12 min



PART DE PIZZA

180°C — 4 à 6 min



ASTUCE

La pâte devient plus croustillante si la pizza est placée directement sur la grille.



BURGERS & SNACKS



BURGER SURGELÉ

180°C — 10 à 14 min

PANINI

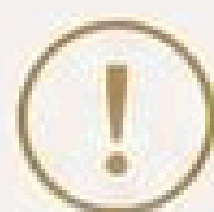
180°C — 6 à 8 min

TACOS GRATINÉS

180°C — 6 à 10 min

WRAPS CHAUDS

180°C — 5 à 7 min



IMPORTANT

Évitez les températures trop élevées pour ne pas dessécher le pain.



RÉUSSIR LES CUISSONS SANS DESSÉCHER

- Évitez les températures trop élevées
- Respectez les temps de cuisson
- Secouez le panier régulièrement
- Ne surchargez pas l'air fryer
- Ajoutez un léger spray d'huile si nécessaire
- Surveillez les dernières minutes



BON À SAVOIR

Un air fryer trop rempli réduit fortement le croustillant.



PARTIE 9

LES FRUITS & DOUCEURS

Le guide complet pour
réussir des desserts simples,
gourmands et rapides
à l'air fryer.



COMPRENDRE LA CUISSON DES FRUITS

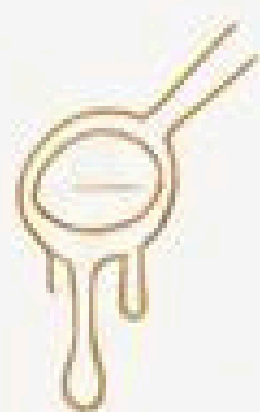
Les fruits deviennent naturellement plus fondants et plus sucrés à la cuisson.

L'air fryer permet :

- une légère caramélisation
- une texture plus fondante
- des desserts rapides et simples

⚠ IMPORTANT

Les fruits riches en sucre colorent rapidement.

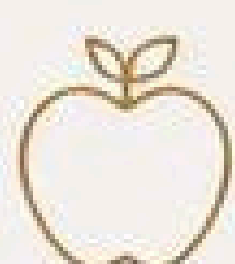


ASTUCE

Une légère touche de miel ou de sucre roux accentue la caramélisation.



POMMES RÔTIÉS



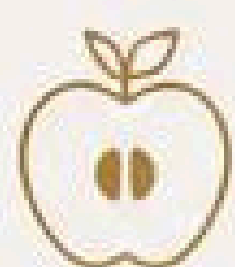
POMMES ENTIÈRES

180°C — 18 à 25 min



QUARTIERS DE POMMES

180°C — 10 à 14 min



POMMES FARCIES

180°C — 16 à 22 min



ASTUCE



Ajoutez un peu de cannelle
pour renforcer les saveurs.



BANANES CARAMÉLISÉES



BANANES ENTIÈRES

180°C — 8 à 10 min

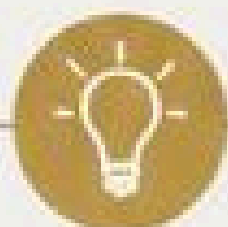
BANANES COUPÉES

180°C — 6 à 8 min

POUR PLUS DE GOURMANDISE

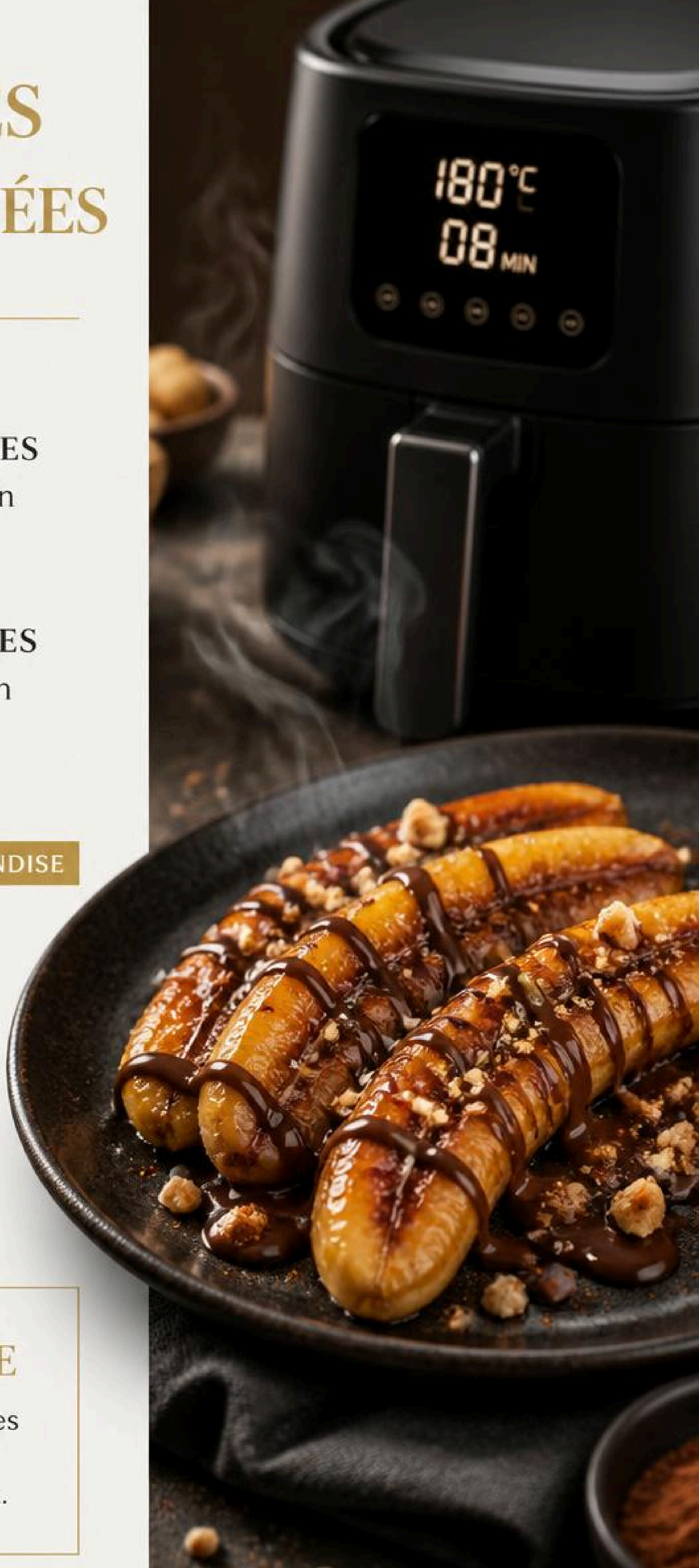
Ajoutez :

- miel
- chocolat
- cannelle
- noix concassées



BON RÉFLEXE

Surveillez les dernières minutes : les sucres colorent rapidement.



PÊCHES RÔTIÉS

PÊCHES COUPÉES
EN DEUX

180°C — 8 à 10 min

NECTARINES

180°C — 8 à 10 min

ABRICOTS

180°C — 6 à 8 min

ASTUCE

Ajoutez un peu de miel
en fin de cuisson
pour une finition
brillante.



FRUITS CHAUDS & DESSERTS SIMPLES



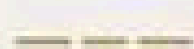
CRUMBLE AUX FRUITS

180°C — 12 à 16 min



POIRES RÔTIÉS

180°C — 10 à 14 min



ANANAS GRILLÉ

190°C — 6 à 8 min



MINI FEUILLETÉS SUCRÉS

180°C — 8 à 12 min



IMPORTANT

Les desserts riches en sucre colorent rapidement à haute température.



IDÉES DE GOÛTERS RAPIDES

- Tartines banane chocolat
- Pommes rôties cannelle
- Mini feuilletés sucrés
- Fruits caramélisés
- Muffins réchauffés
- Cookies tièdes

BON À SAVOIR

Quelques minutes suffisent souvent pour transformer un dessert simple en goûter gourmand.



PARTIE 10

RÉCHAUFFER & GARDER LE CROUSTILLANT

Le guide complet pour
redonner texture, chaleur
et croustillant à tous
vos plats à l'air fryer.

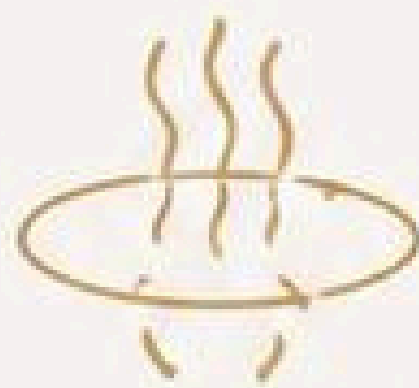


POURQUOI L'AIR FRYER EST IDÉAL POUR RÉCHAUFFER

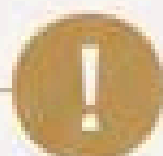


Contrairement au micro-ondes,
l'air fryer permet de conserver :

- le croustillant
- la texture
- la coloration des aliments

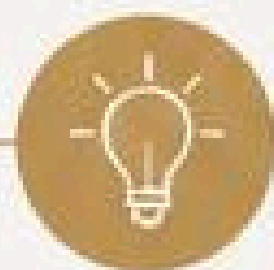


La circulation d'air chaud
réchauffe rapidement sans
détremper les aliments.



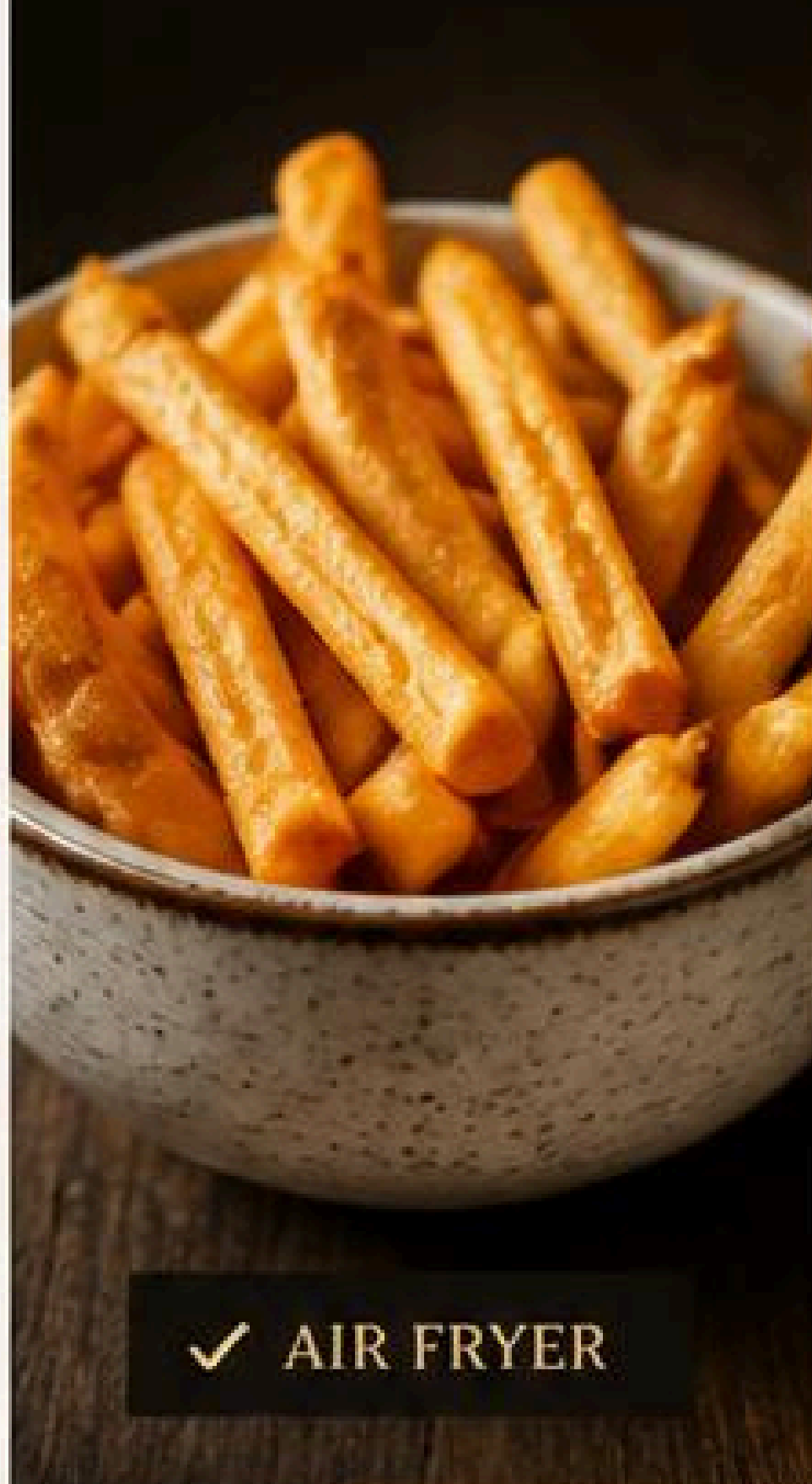
IMPORTANT

Les temps de réchauffage sont
généralement courts : surveillez
les dernières minutes.



BON À SAVOIR

Une température modérée donne
souvent de meilleurs résultats
qu'une chaleur trop forte.



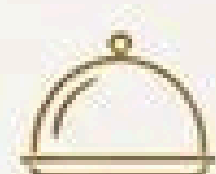
✓ AIR FRYER



✗ MICRO-ONDES



RÉCHAUFFER LES RESTES



PLAT CUISINÉ

170°C — 5 à 8 min



VIANDE CUITE

170°C — 4 à 7 min



LÉGUMES CUITS

180°C — 4 à 6 min



FÉCULENTS

170°C — 5 à 7 min

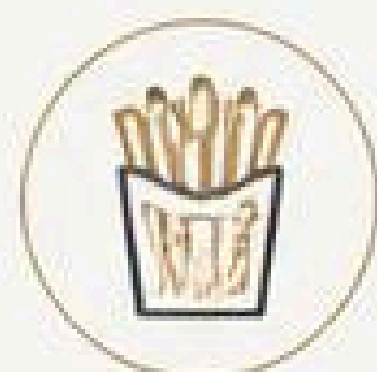


ASTUCE

Réchauffez en petites quantités pour conserver une température homogène.

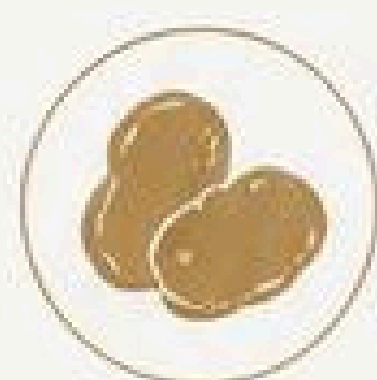


REDONNER DU CROUSTILLANT AUX FRITURES



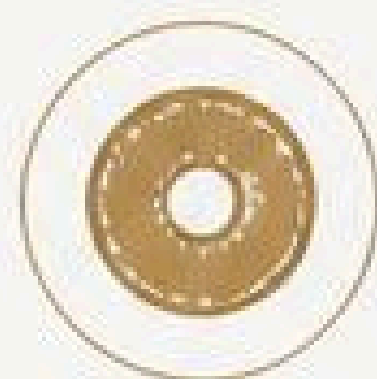
FRITES

190°C — 3 à 5 min



NUGGETS

190°C — 4 à 6 min

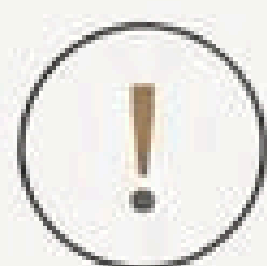


BEIGNETS SALÉS

180°C — 4 à 6 min

POUR PLUS DE CROUSTILLANT

- Évitez de superposer
- Réchauffez par petites portions
- Utilisez une température légèrement élevée

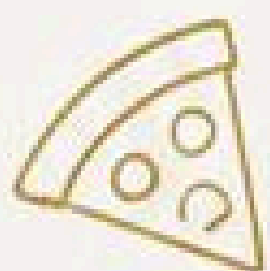


IMPORTANT

Quelques minutes suffisent souvent pour retrouver une texture croustillante.



RÉCHAUFFER LA PIZZA



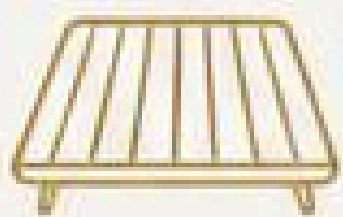
PART DE PIZZA

180°C — 3 à 5 min



PIZZA ÉPAISSE

170°C — 5 à 7 min



POUR UNE PÂTE PLUS CROUSTILLANTE

Placez directement
la pizza sur la grille.



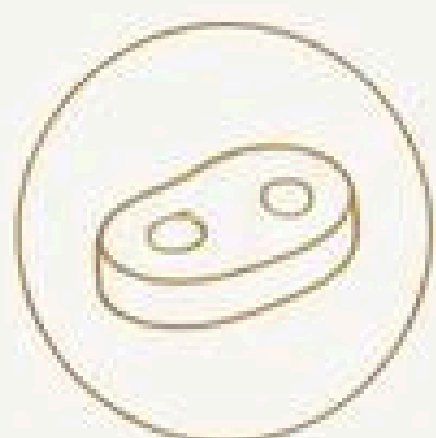
ASTUCE

Évitez les températures
trop élevées pour ne pas
dessécher le fromage.



RÉCHAUFFER

LA VIANDE & LE POULET



STEAK

170°C — 3 à 5 min



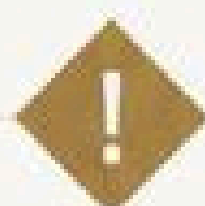
POULET RÔTI

170°C — 5 à 8 min



NUGGETS

190°C — 4 à 6 min



IMPORTANT

Une température trop élevée assèche rapidement les viandes déjà cuites.

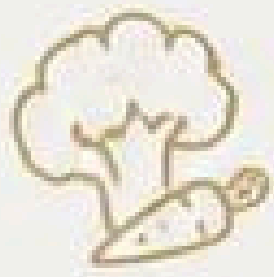


BON RÉFLEXE

Réchauffez progressivement plutôt qu'à forte température.



RÉCHAUFFER LES LÉGUMES & FÉCULENTS



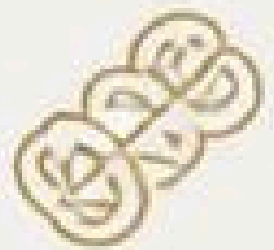
LÉGUMES RÔTIS

180°C — 4 à 6 min



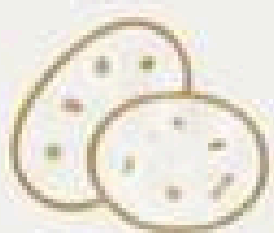
RIZ

170°C — 4 à 6 min



PÂTES

170°C — 5 à 7 min



POMMES DE TERRE

180°C — 5 à 8 min



ASTUCE

Ajoutez une légère cuillère
d'eau aux féculents pour
éviter qu'ils ne sèchent.



CE QU'IL NE FAUT PAS RÉCHAUFFER COMME ÇA

ÉVITEZ DE RÉCHAUFER À TEMPÉRATURE TROP ÉLEVÉE :

- poissons fragiles
- sauces très liquides
- plats très crémeux
- aliments très fins

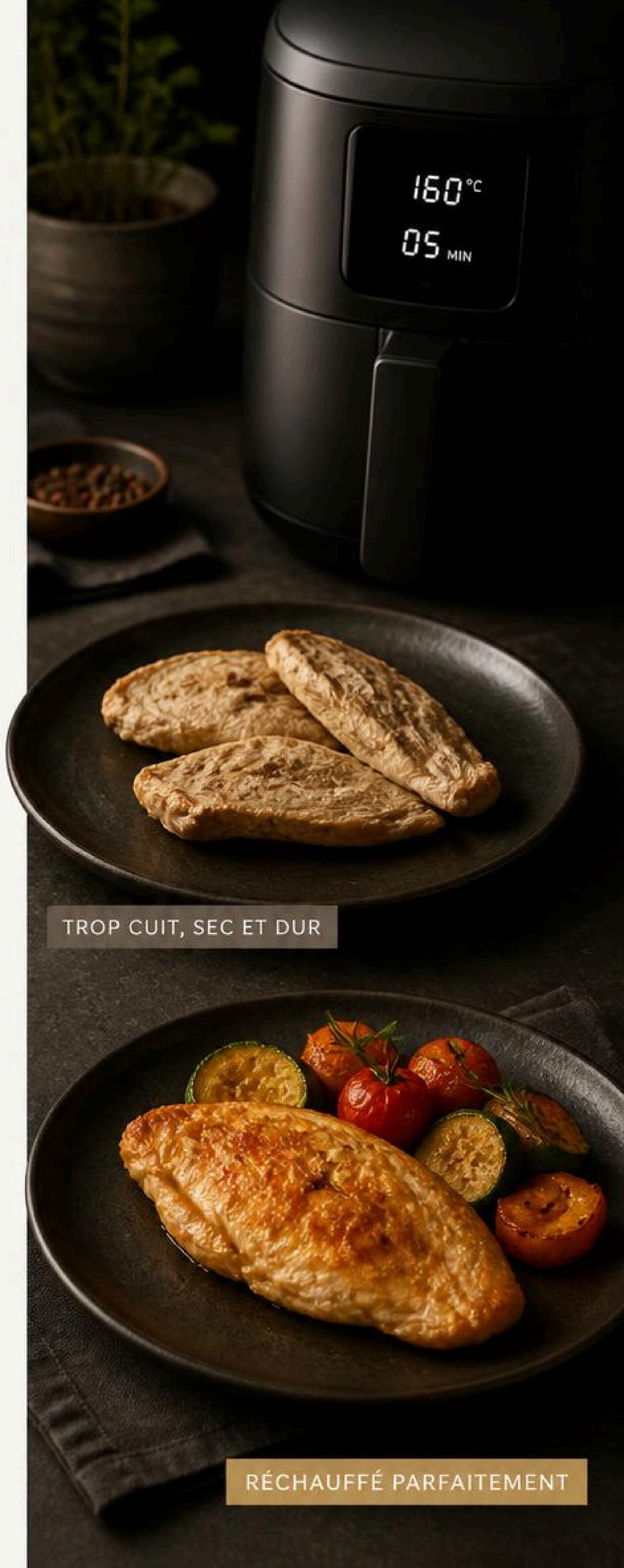
RISQUES :

- dessèchement
- brûlure extérieure
- texture caoutchouteuse



IMPORTANT

L'air fryer excelle surtout
sur les aliments secs
ou croustillants.



TROP CUIT, SEC ET DUR

RÉCHAUFFÉ PARFAITEMENT



TABLEAUX DE CUISSON EXPRESS

Tous les temps et températures essentiels réunis dans des tableaux simples, rapides et précis.



LÉGUMES			VIANDES		
	190°C	15/10		190°C	15/10
Asperges	180°C	8-10	Blanc de poulet	180°C	12-15
Brocolis	180°C	10-12	Cuisses de poulet	190°C	20-25
Carottes	180°C	12-15	Ailes de poulet	180°C	25-30
Chou-fleur	180°C	12-15	Steak (saignant)	180°C	8-10
Courgettes	180°C	12-15	Steak (à point)	180°C	8-12
Polrons	190°C	16-18	Steak (bien cuit)	180°C	10-13
Champignons	190°C	16-18	Côtelettes de porc	180°C	15-16
Oignons	190°C	18-19	Rôti de porc	190°C	18-19
Tomates cerises	180°C	13-15	Boulettes de viande	190°C	18-20
Patates douces	190°C	10-15	Saucisses	190°C	10-12



POISSONS		
	180°C	15/10
Filet de saumon	180°C	10-12
Crevettes	19-8	6-8
Filet de cabillaud	180°C	10-12
Fruits entiers	180°C	12-15
Sorade entière	180°C	15-18

AUTRES		
	180°C	15-18
Pommes de terre frites	180°C	15-18
Pommes de terre entières	180°C	15-18
Quiche / Tarte	180°C	20-25
Pizza (maison)	180°C	20-25
Pain / Petits pains	180°C	8-10
Muffins / Cupcakes	180°C	8-10



TABLEAU EXPRESS — VIANDES



STEAK

200°C — 5 à 10 min



POULET

180°C — 18 à 25 min



SAUCISSES

180°C — 10 à 14 min



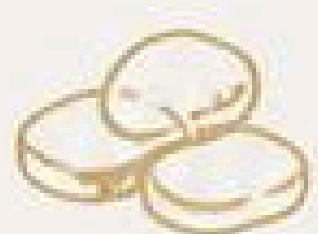
CÔTE DE PORC

190°C — 12 à 16 min



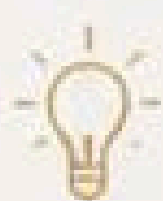
AGNEAU

190°C — 8 à 14 min



NUGGETS

200°C — 8 à 12 min



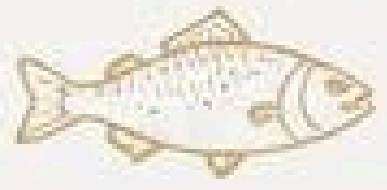
ASTUCE

Retournez toujours les viandes à mi-cuisson pour une coloration homogène.



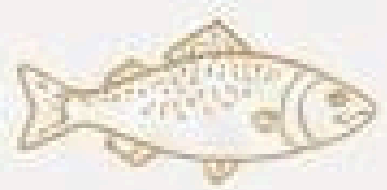
TABLEAU EXPRESS

— POISSONS



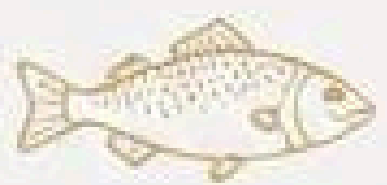
SAUMON

180°C — 8 à 13 min



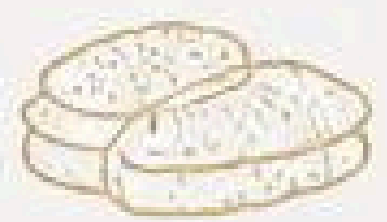
CABILLAUD

180°C — 8 à 12 min



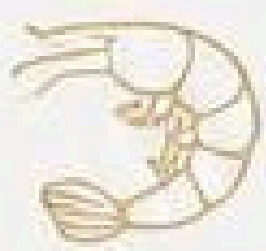
COLIN

180°C — 8 à 11 min



POISSON PANÉ

200°C — 10 à 14 min



CREVETTES

180°C — 6 à 8 min



CALAMARS

190°C — 8 à 10 min



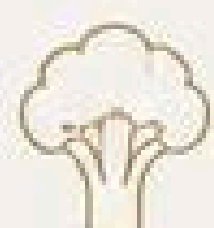
IMPORTANT

Le poisson sèche rapidement :
surveillez toujours les dernières minutes.



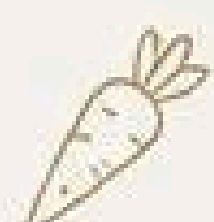
TABLEAU EXPRESS

— LÉGUMES



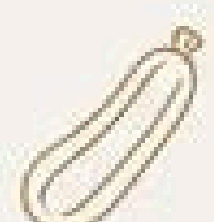
BROCOLIS

190°C — 8 à 12 min



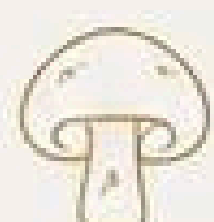
CAROTTES

190°C — 12 à 18 min



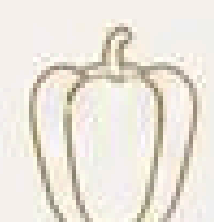
COURGETTES

190°C — 8 à 12 min



CHAMPIGNONS

180°C — 8 à 10 min



POIVRONS

190°C — 10 à 14 min



LÉGUMES SURGELÉS

200°C — 10 à 15 min



ASTUCE

Évitez de trop remplir le panier pour garder les légumes croustillants.

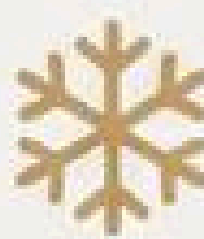


TABLEAU EXPRESS — FÉCULENTS



FRITES FRAÎCHES

200°C — 16 à 22 min



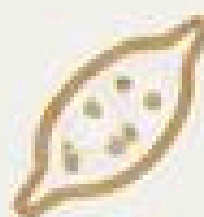
FRITES SURGELÉES

200°C — 12 à 18 min



POMMES GRENAILLES

190°C — 18 à 25 min



PATATES DOUCES

190°C — 14 à 20 min



RIZ À RÉCHAUFFER

170°C — 4 à 6 min



PÂTES À RÉCHAUFFER

170°C — 5 à 7 min



BON RÉFLEXE

Secouez les pommes de terre à mi-cuisson pour un croustillant uniforme.



TABLEAU EXPRESS ŒUFS



ŒUF À LA COQUE
160°C — 7 à 9 min



ŒUF MOLLET
165°C — 10 à 12 min



ŒUF DUR
170°C — 12 à 15 min



OMELETTE
170°C — 7 à 13 min



ŒUFS BROUILLÉS
160°C — 6 à 9 min



ŒUFS EN COCOTTE
170°C — 8 à 12 min

IMPORTANT

Les temps varient légèrement
selon la taille des œufs.



TABLEAU EXPRESS — PRODUITS SURGELÉS



NUGGETS

200°C — 8 à 12 min



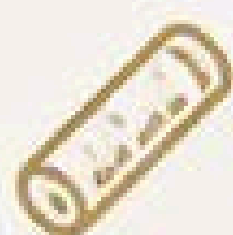
CORDONS BLEUS

190°C — 12 à 16 min



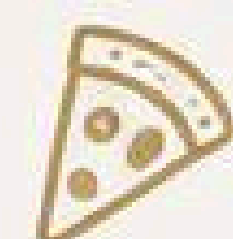
SAMOUSSAS

190°C — 10 à 14 min



NEMS

190°C — 10 à 12 min



PIZZA SURGELÉE

180°C — 8 à 12 min



CROQUETTES

200°C — 8 à 12 min



ASTUCE

Réchauffez toujours les
produits surgelés en une
seule couche.



PARTIE 12

ASTUCES DE PRO

Les techniques essentielles pour obtenir des cuissons plus croustillantes, homogènes et savoureuses à l'air fryer.



COMMENT OBTENIR UN VRAI CROUSTILLANT

POUR PLUS DE CROUSTILLANT :

- Séchez les aliments avant cuisson
- Évitez de surcharger le panier
- Utilisez une légère pulvérisation d'huile
- Retournez ou secouez à mi-cuisson
- Privilégiez une température élevée en fin de cuisson

IMPORTANT

L'air doit pouvoir circuler librement autour des aliments.



COMMENT ÉVITER QUE ÇA BRÛLE

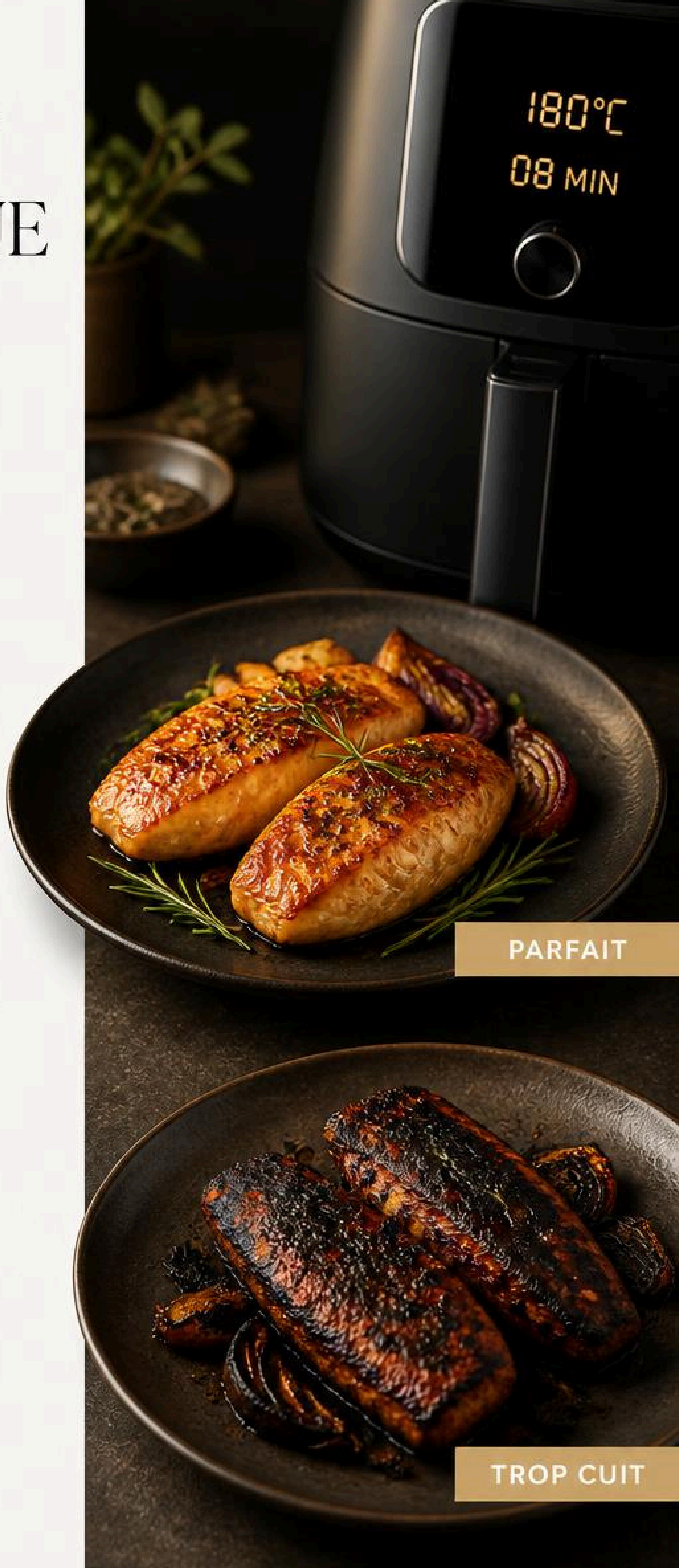
LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES :

- Température trop élevée
- Cuisson trop longue
- Aliments trop fins
- Excès de sucre ou de marinade
- Absence de surveillance sur les dernières minutes



ASTUCE

Réduisez légèrement la température pour les aliments riches en sucre ou très fins.



COMMENT ÉVITER LES CUISSONS INÉGALES

POUR UNE CUISSON HOMOGENÈME :

- Disposez les aliments en une seule couche
- Retournez à mi-cuisson
- Mélangez les petites pièces régulièrement
- Respectez les quantités adaptées au panier
- Utilisez des morceaux de taille similaire



BON À SAVOIR

Des morceaux trop différents cuisent rarement à la même vitesse.



COMMENT ASSAISONNER SIMPLEMENT

LES BASES D'UN BON ASSAISONNEMENT :

- Sel fin ou fleur de sel
- Poivre fraîchement moulu
- Herbes fraîches ou séchées
- Épices douces ou fumées
- Huiles parfumées
avec modération



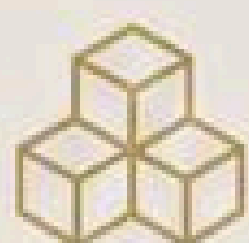
ASTUCE

Ajoutez certaines herbes
fraîches après cuisson
pour préserver
leurs arômes.



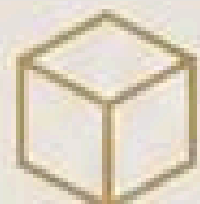
ADAPTER LES TEMPS

SELON LA TAILLE DES ALIMENTS



PETITS MORCEAUX

- Cuisson plus rapide
- Température légèrement réduite possible



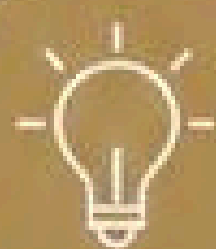
GROS MORCEAUX

- Temps plus long
- Température plus douce recommandée



IMPORTANT

Plus un aliment est épais, plus le centre demande du temps pour cuire.

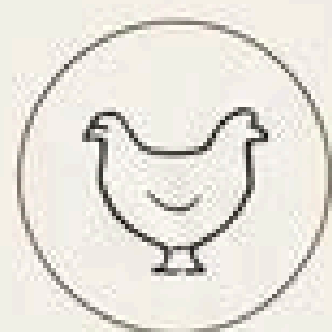


BON RÉFLEXE

Adaptez toujours le temps plutôt que d'augmenter excessivement la température.

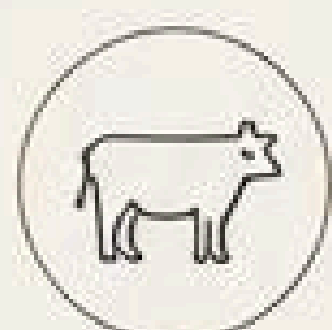


LES MEILLEURES ASSOCIATIONS D'ÉPICES & HERBES



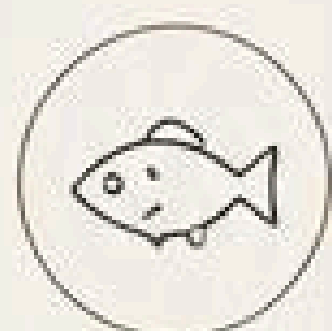
POULET

Paprika fumé • ail • thym



BŒUF

Poivre noir • romarin • ail



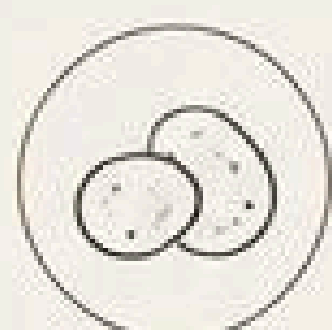
POISSON

Citron • aneth • persil



LÉGUMES

Herbes de Provence •
cumin • paprika



POMMES DE TERRE

Paprika • ail • romarin



ASTUCE

Mélangez toujours les épices
avec un léger filet d'huile
pour une meilleure répartition.



CONCLUSION

Maîtriser son Air Fryer, c'est transformer la cuisine du quotidien en préparations plus simples, plus rapides et plus savoureuses.



Des cuissons parfaitement maîtrisées. Moins de contraintes. Plus de plaisir en cuisine.



LES POINTS ESSENTIELS À RETENIR

- Adapter la température selon l'aliment
- Ne pas surcharger le panier
- Retourner ou mélanger à mi-cuisson
- Utiliser peu de matière grasse
- Surveiller les dernières minutes
- Ajuster selon l'épaisseur des aliments
- Respecter les temps de repos pour les viandes

IMPORTANT

Une bonne cuisson repose davantage sur la maîtrise des réglages que sur la puissance de l'appareil.

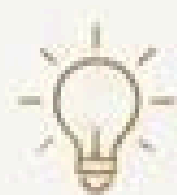


POURQUOI L'AIR FRYER DEVIENT VITE INDISPENSABLE

L'air fryer simplifie la cuisine
du quotidien grâce à :

- des cuissons rapides
- moins de matière grasse
- un entretien simple
- une grande polyvalence
- des textures croustillantes
difficiles à obtenir autrement

Il devient rapidement un réflexe
pour cuisiner plus efficacement
au quotidien.



BON À SAVOIR

Même les préparations simples
gagnent en texture et en régularité
avec un air fryer bien maîtrisé.

