

PAR ANNE PERRET

BONUS OFFERT

# LES FICHES IMPRIMABLES

20 ALIMENTS DU QUOTIDIEN — À COLLER SUR VOTRE FRIGO

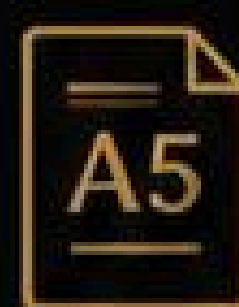
Temps, températures et astuces des 20 aliments  
les plus cuisinés à l'**Air Fryer**, en format **A5**  
ultra lisible.



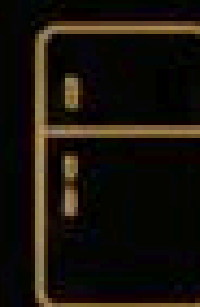
IMPRIMABLE



20 ALIMENTS



FORMAT A5



PRÊT À COLLER

# BLANC DE POULET

## CUISSON

Standard	180°C	15 à 18 min
Filet fin	200°C	12 à 15 min



### ASTUCE

Vérifiez la cuisson à cœur avant de servir

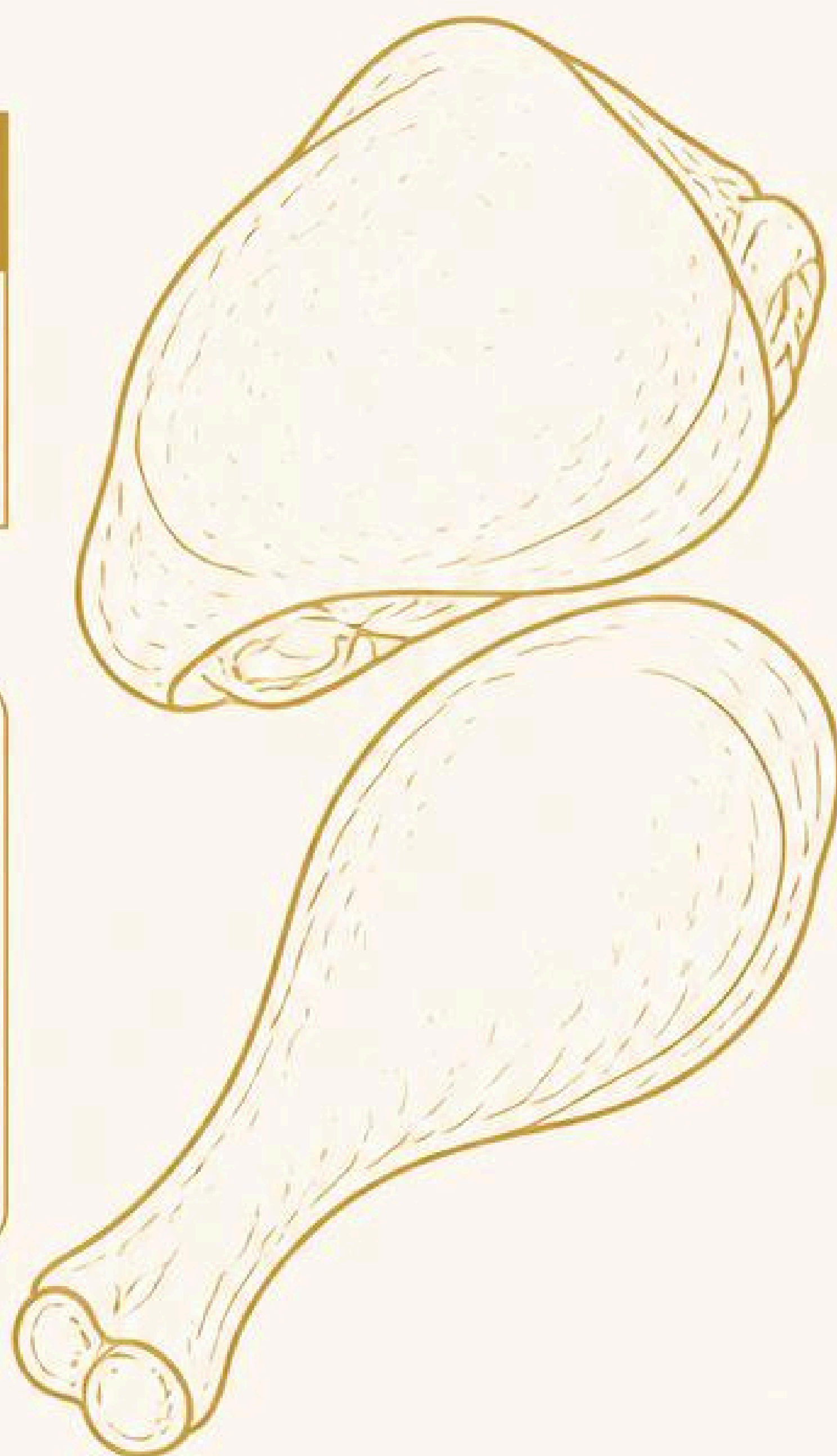


# CUISSES DE POULET



## CUISSON

Standard	200°C	20 à 25 min
----------	-------	-------------



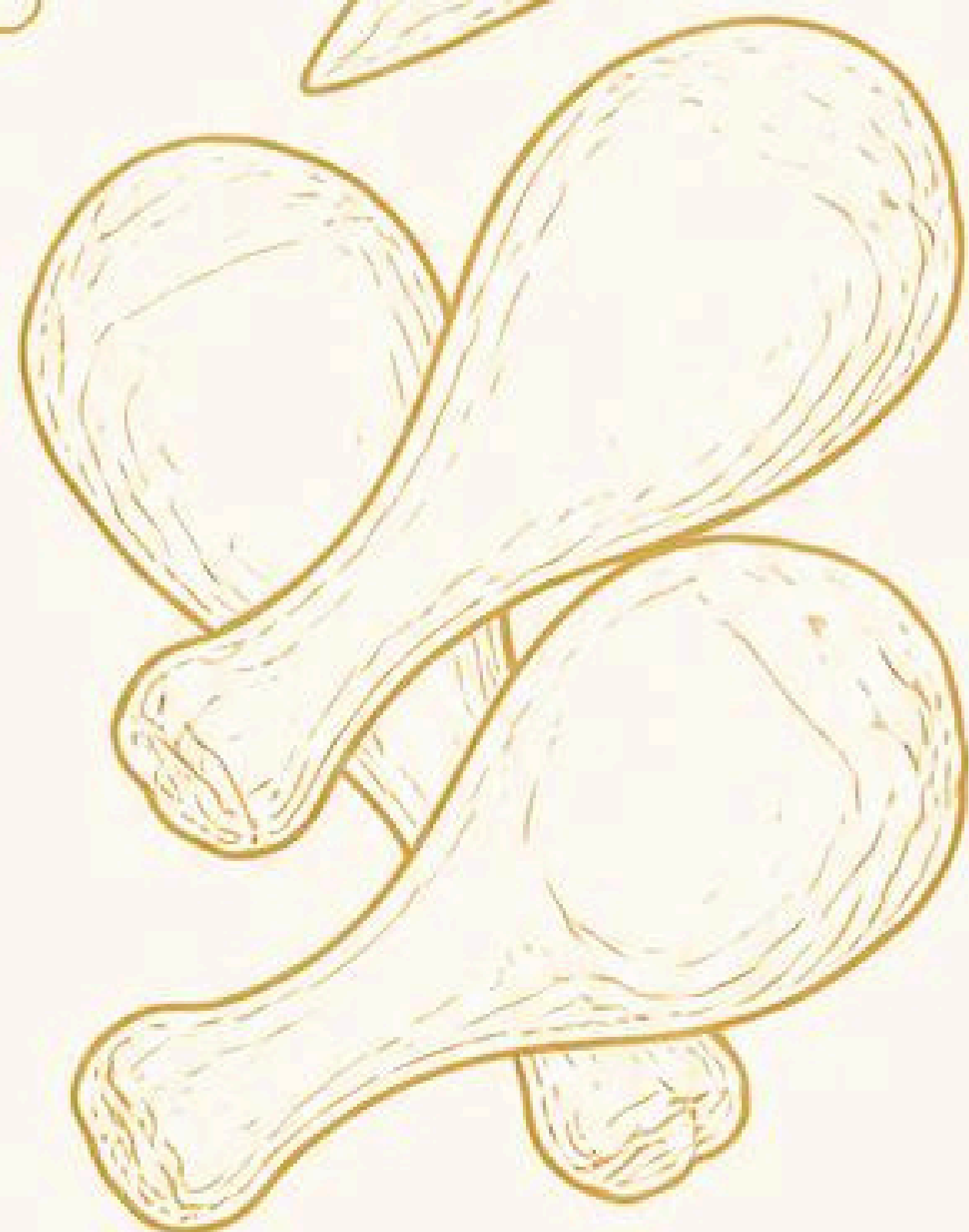
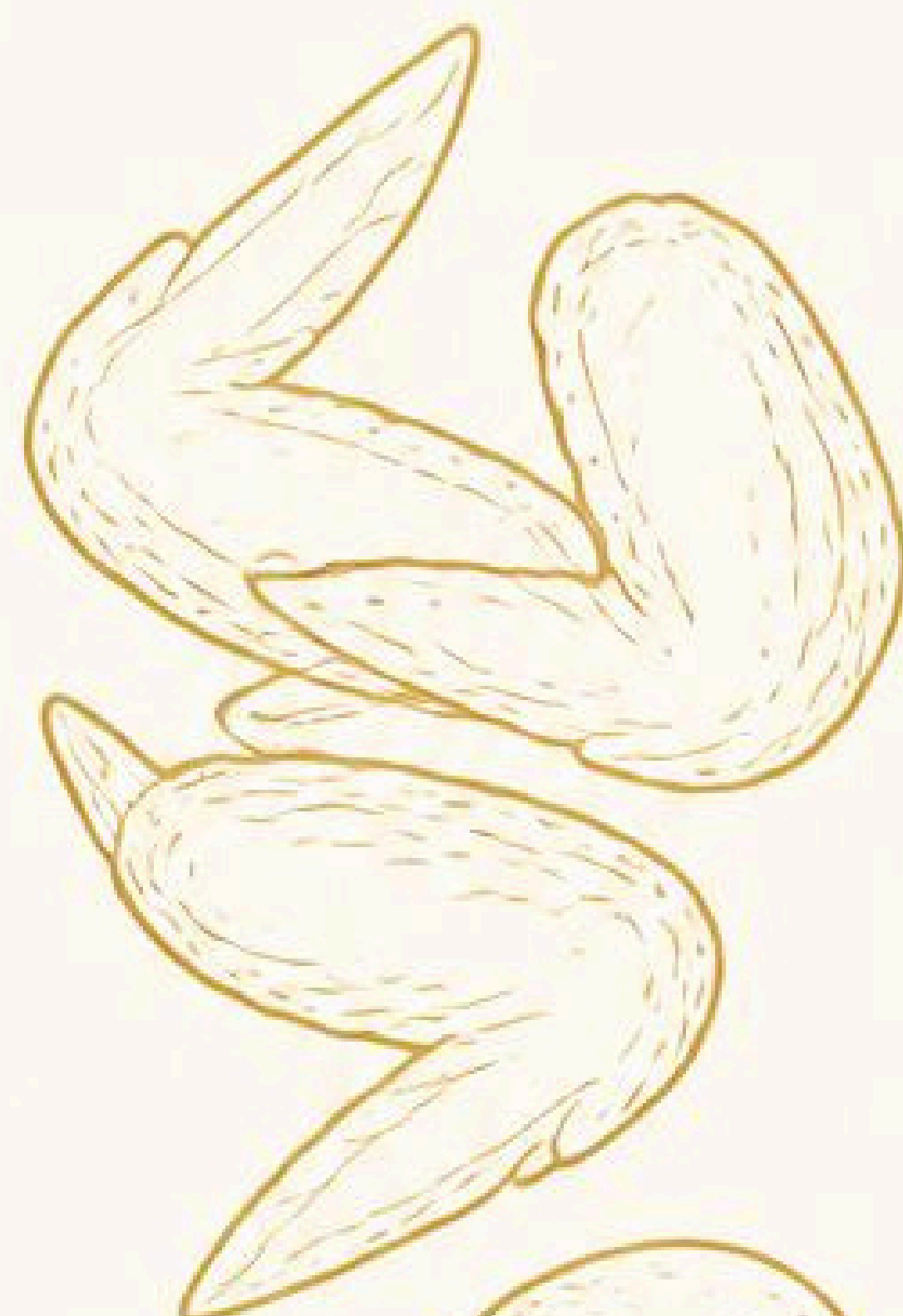
## ASTUCE

Retournez à mi-cuisson  
pour une peau  
croustillante uniforme



# AILES ET PILONS

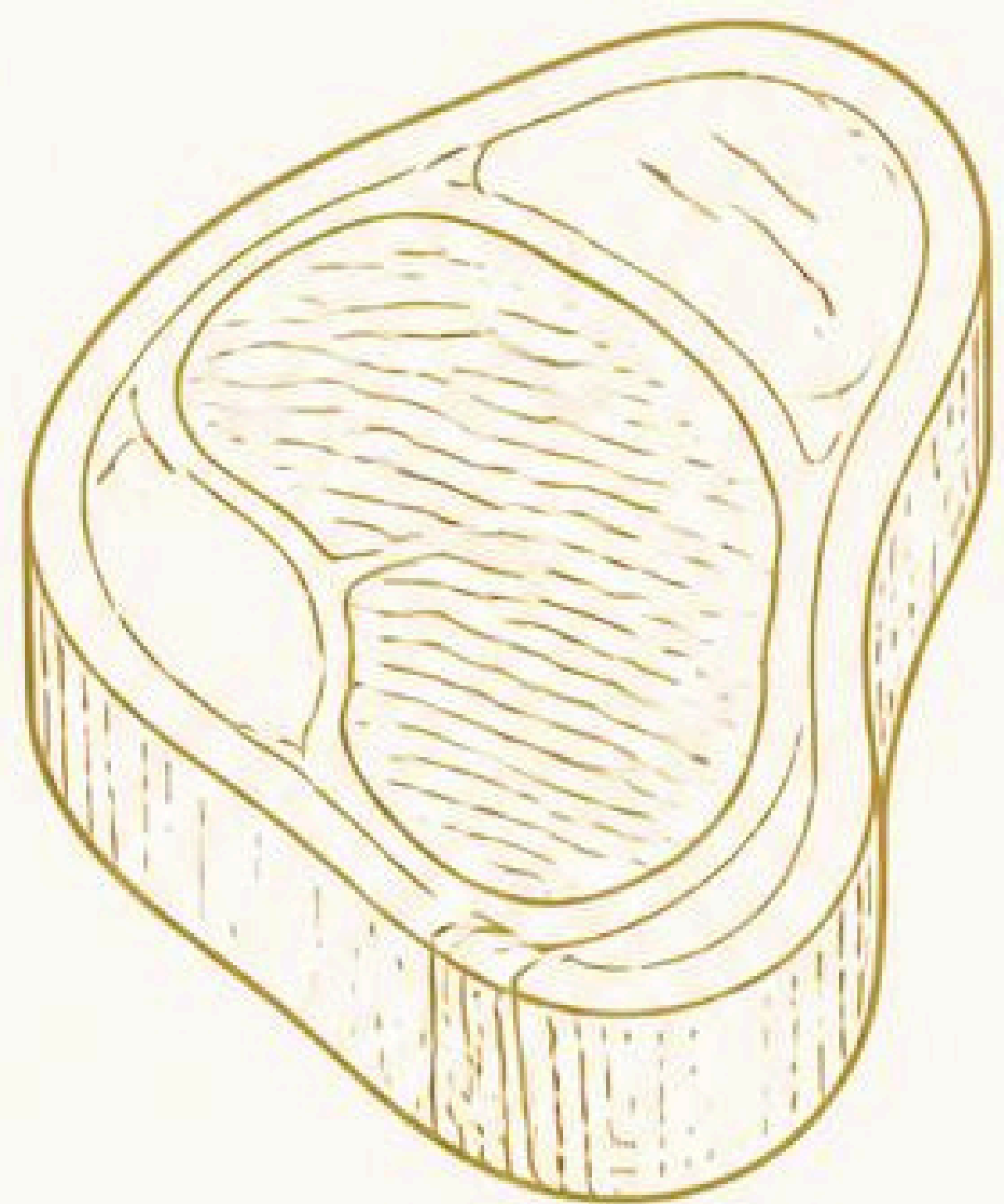
INGRÉDIENT	TEMPÉRATURE	DURÉE
Ailes	200°C	18 à 22 min
Pilons	190°C	20 à 25 min



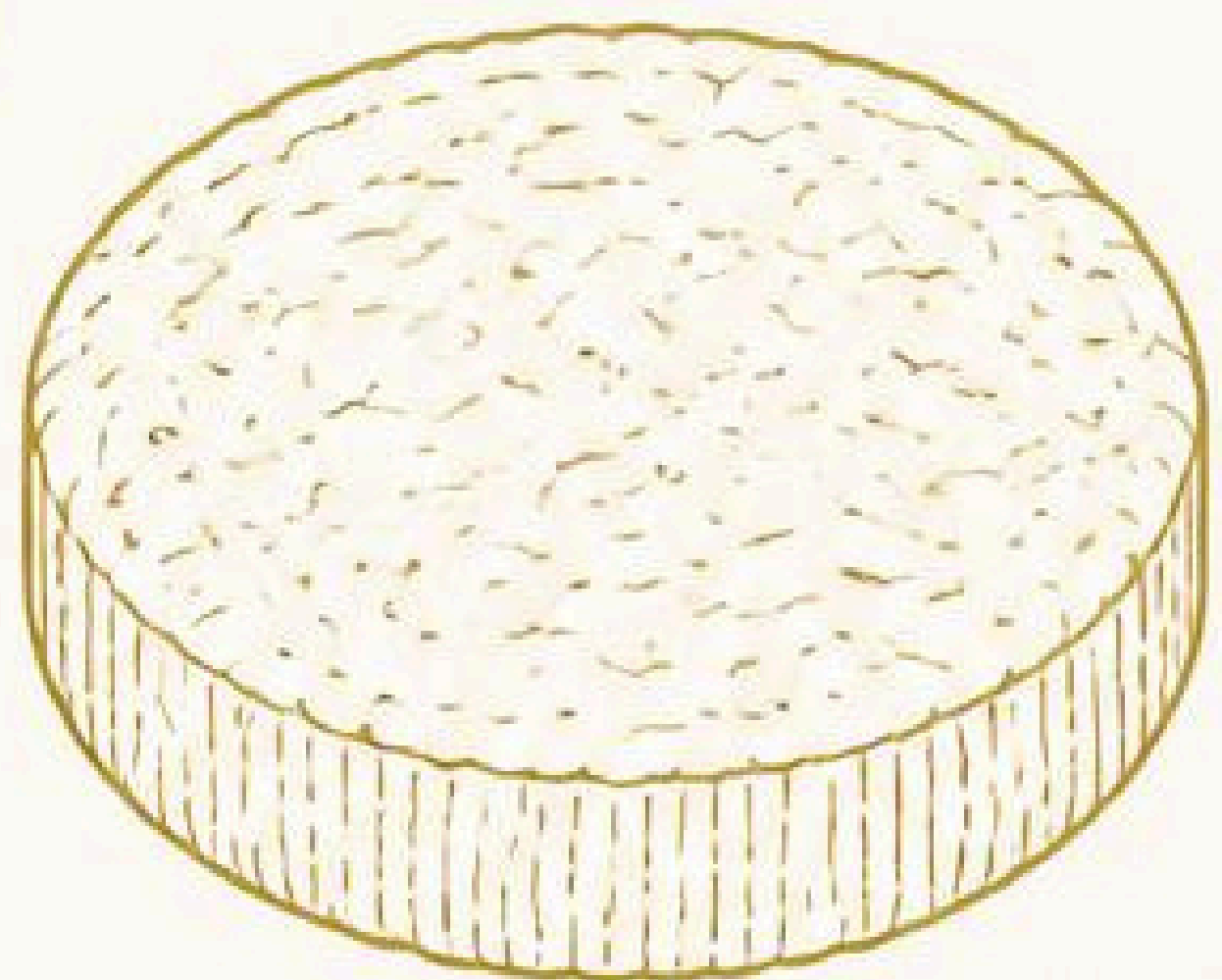
*Une légère marinade  
améliore la coloration  
et la saveur*

# STEAK ET VIANDE HACHÉE

CUISSON	TEMPÉRATURE	TEMPS
Saignant	200°C	8 à 10 min
À point	200°C	12 à 15 min
Bien cuit	200°C	15 à 18 min
Steak haché	180°C	8 à 10 min

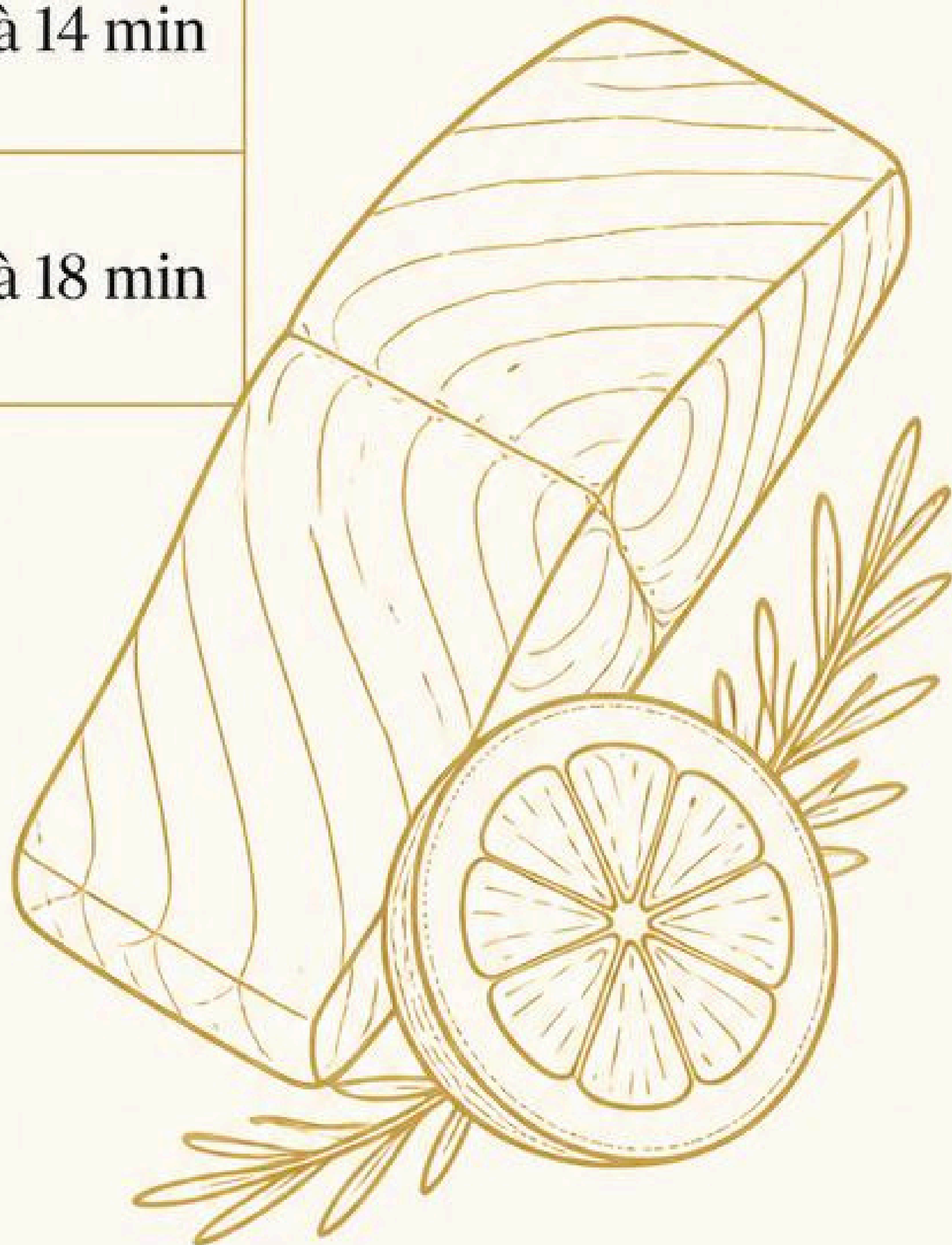


Laissez reposer 2 à 5 min  
avant de découper



# SAUMON

Pavé	180°C	12 à 14 min
Filet entier petit	180°C	15 à 18 min



## CONSEIL



Ajoutez un filet  
de citron pour  
plus de saveur

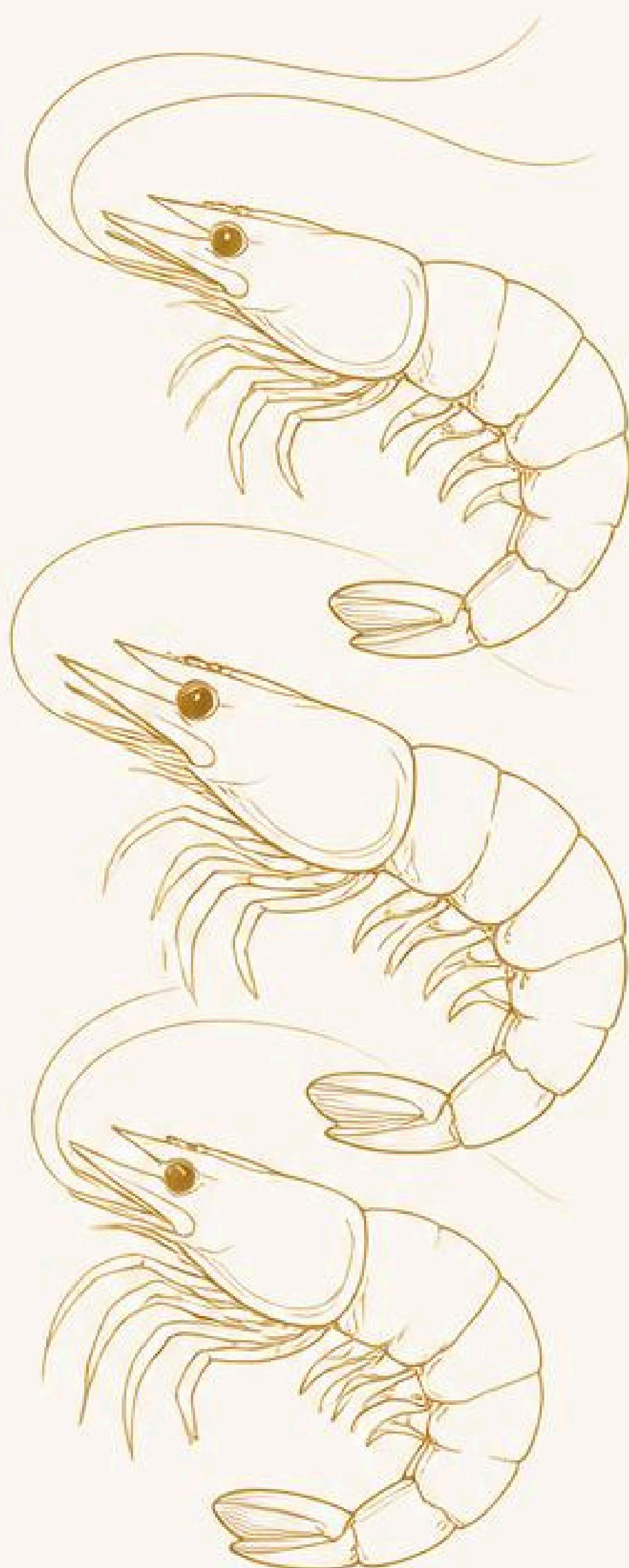
# CREVETTES

Fraîches	180°C	6 à 8 min
Surgelées	180°C	8 à 10 min



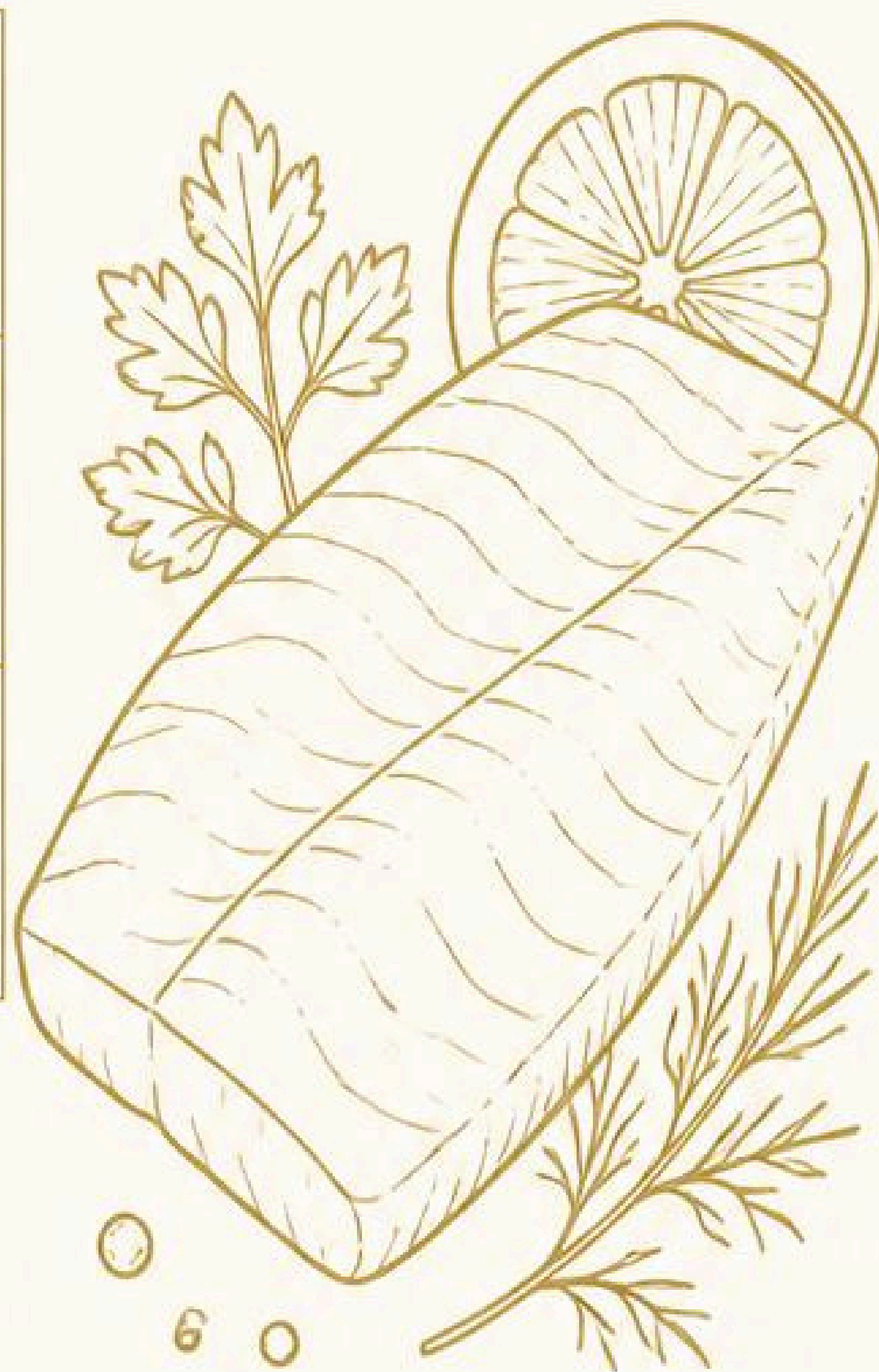
## CONSEIL

Cuisez en une seule couche —  
ne pas surcharger le panier



# COLIN ET FILETS

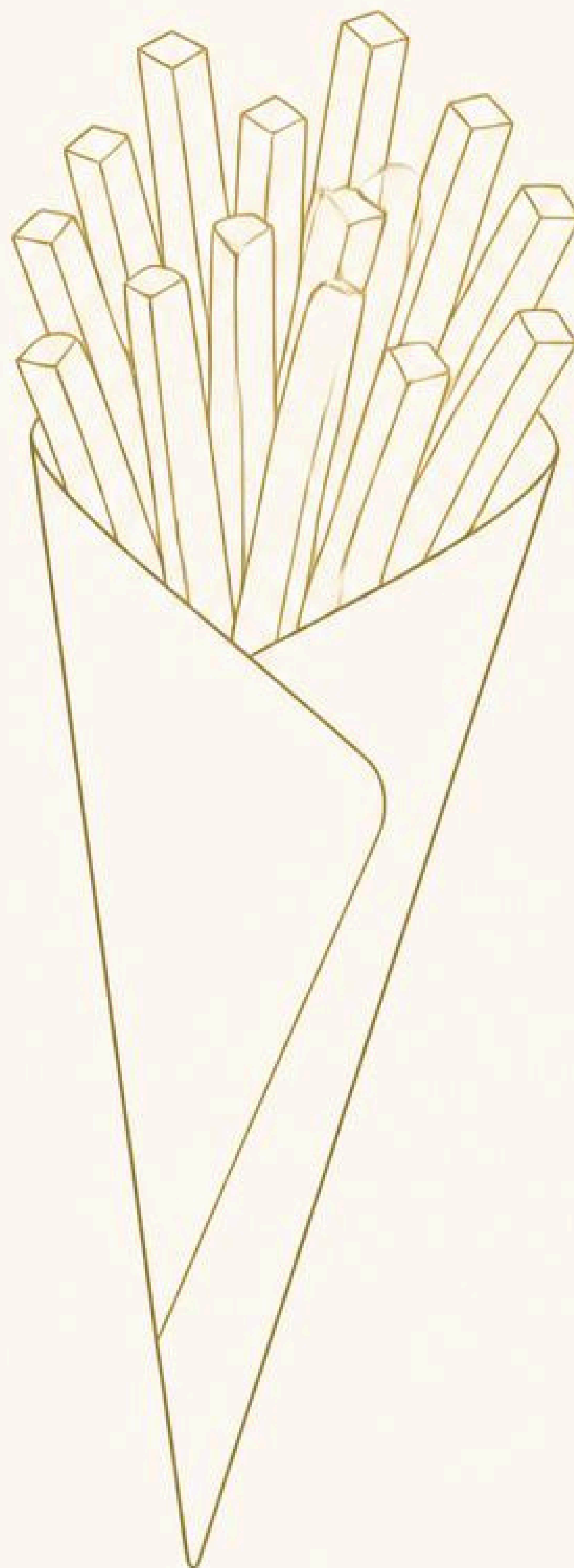
<b>Colin frais</b>	<b>180°C</b>	<b>8 à 11 min</b>
<b>Filets fins</b>	<b>180°C</b>	<b>6 à 9 min</b>
<b>Filets épais</b>	<b>180°C</b>	<b>10 à 13 min</b>



Évitez de retourner les filets fragiles pendant la cuisson

# FRITES FRAÎCHES

Fines	200°C	15 à 18 min
Épaisses	200°C	20 à 25 min



Séchez les pommes  
de terre avant cuisson  
pour plus de croustillant

# FRITES SURGELÉES

ALIMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
Frites surgelées	200°C	14 à 16 min





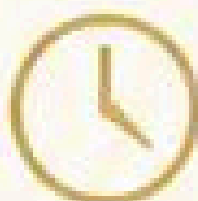
## ASTUCE

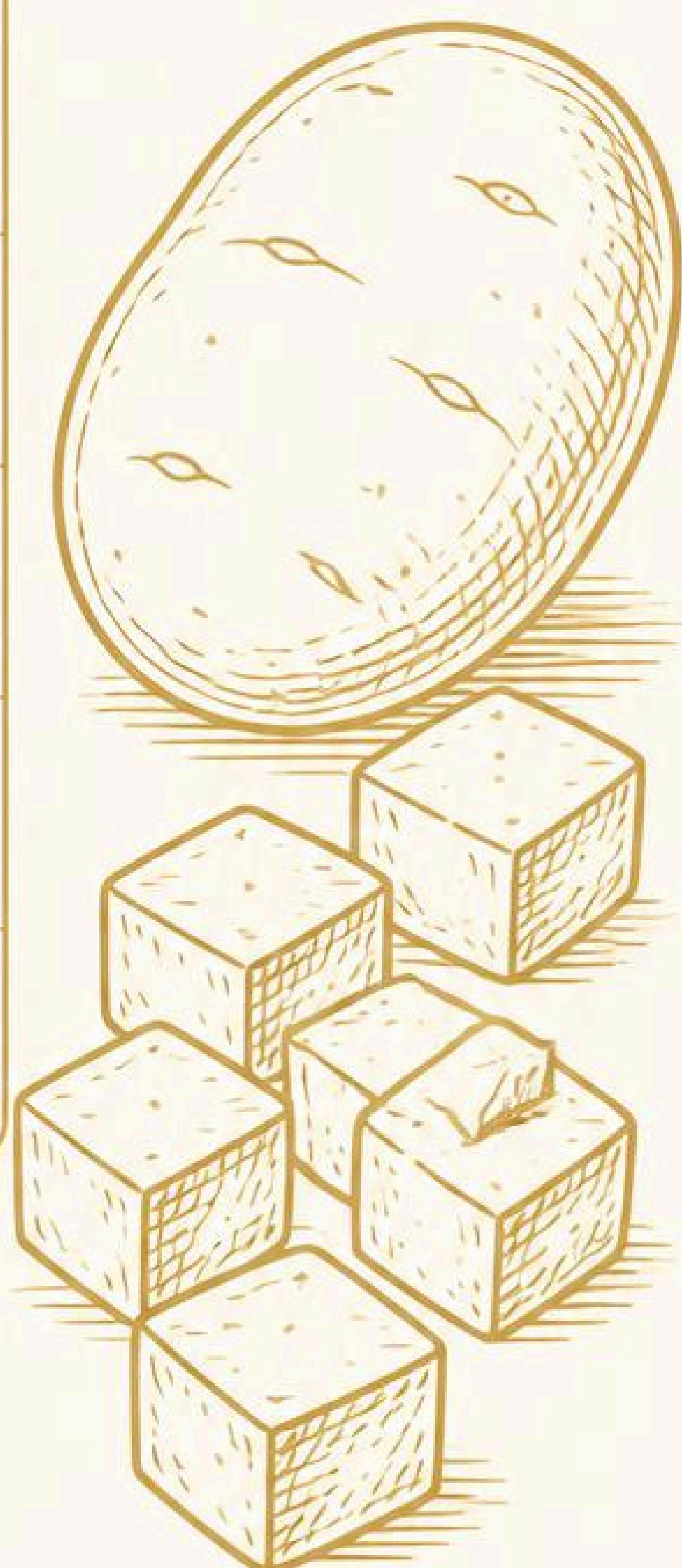
Secouez le panier  
à mi-cuisson pour  
des frites croustillantes  
uniformes



## FICHE MÉMO AIR FRYER — N°10

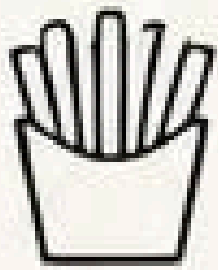
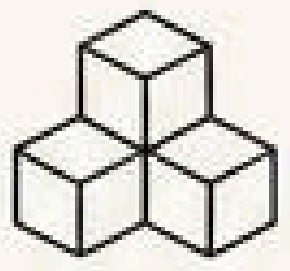
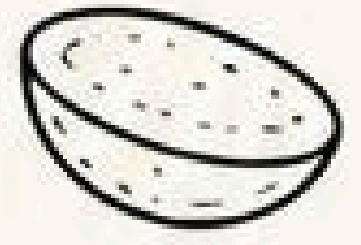
# POMMES DE TERRE

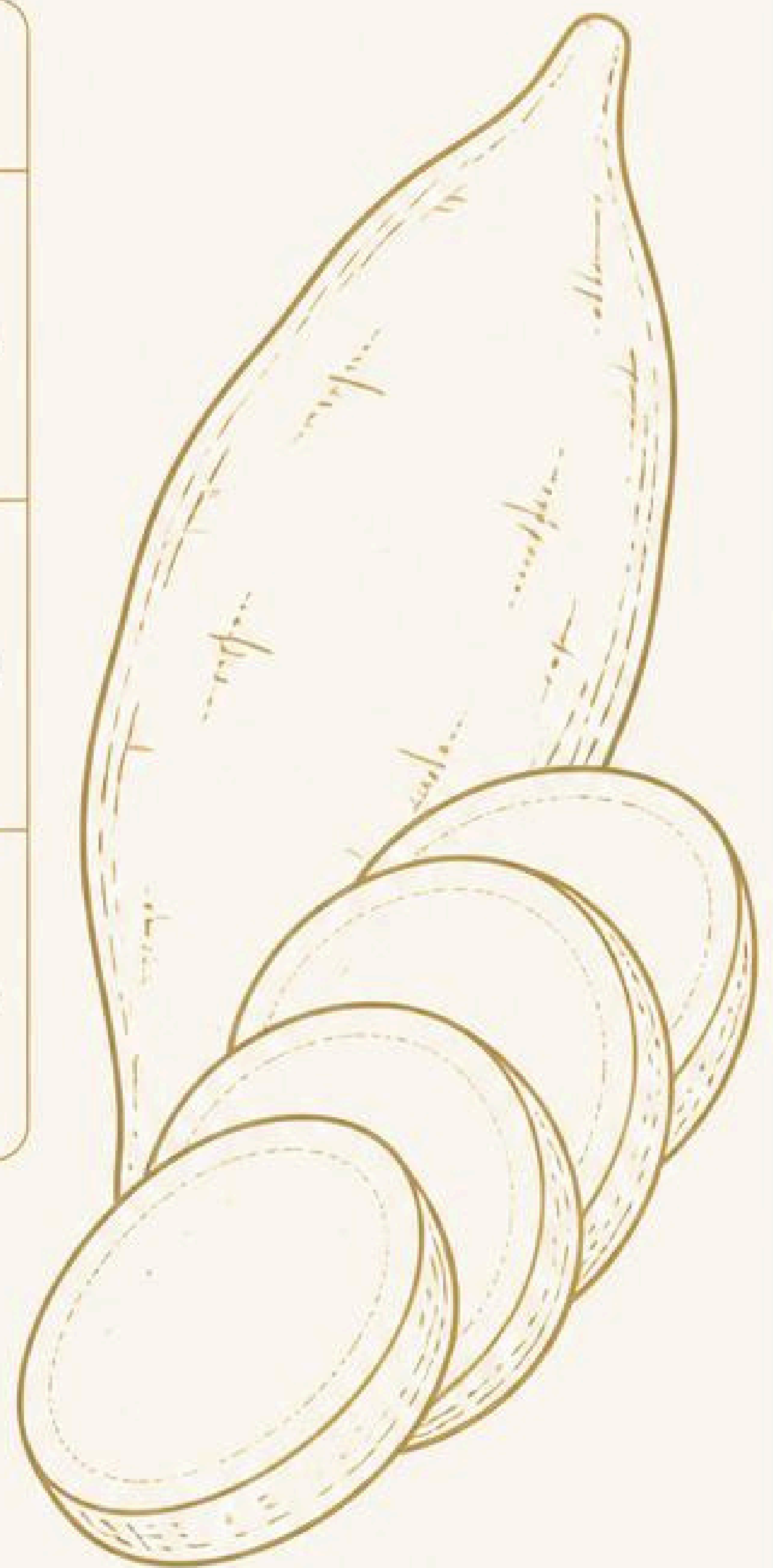
 TAILLE	 TEMPÉRATURE	 TEMPS DE CUISSON
Petite (120-150g)	190°C	30 à 35 min
Moyenne (180-220g)	190°C	35 à 45 min
Grosse (250-350g)	190°C	45 à 60 min
Cubes rôtis	200°C	18 à 22 min



Piquez la peau avec  
une fourchette avant cuisson

# PATATES DOUCES

PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS
 Frites	190°C	14 à 18 min
 Cubes rôtis	190°C	16 à 20 min
 Demi-patate	190°C	25 à 35 min

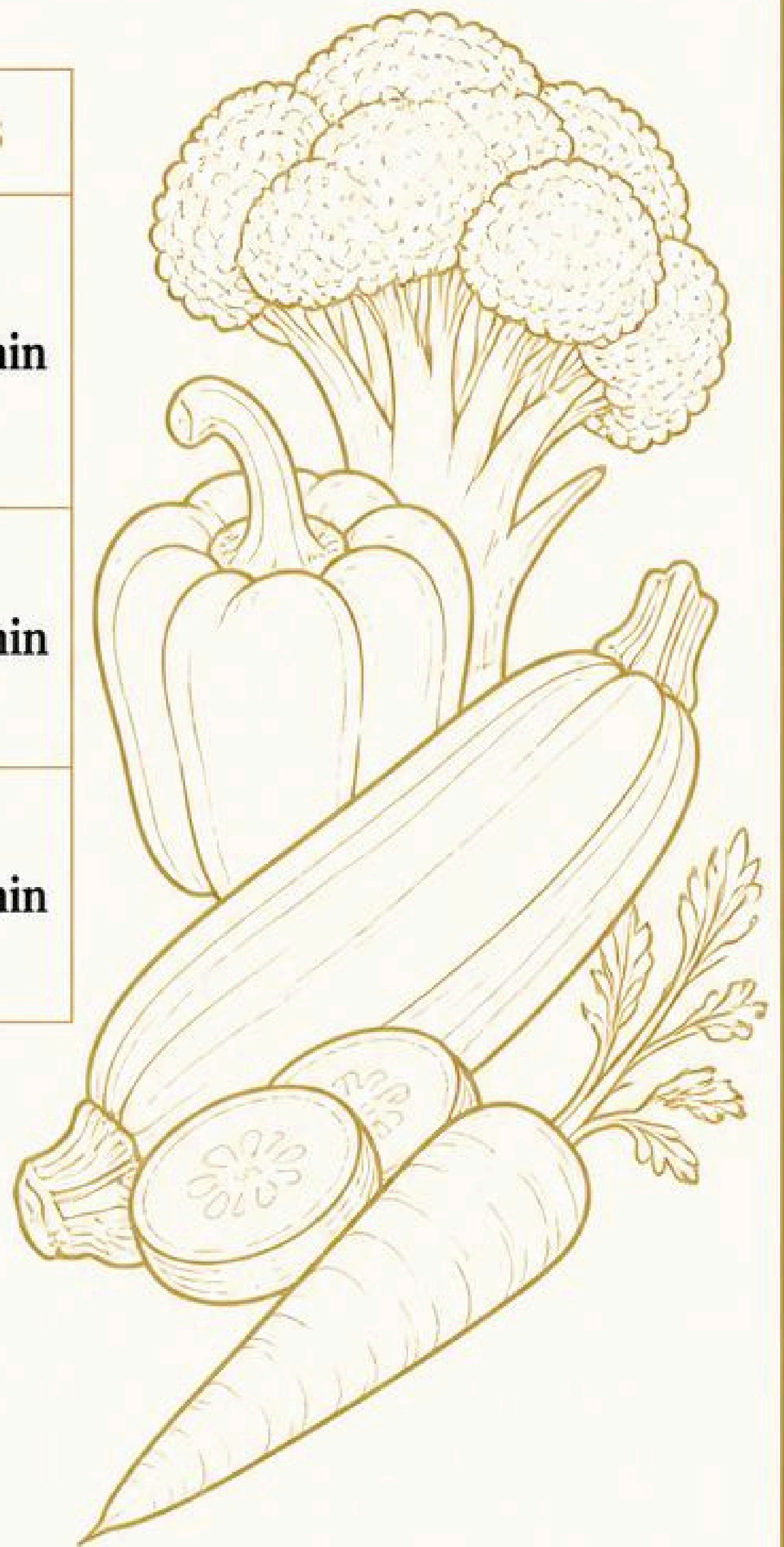


## CONSEIL

Colorent plus vite que les  
pommes de terre —  
surveillez la cuisson

# LÉGUMES MÉLANGÉS

LÉGUME	TEMPÉRATURE	TEMPS
Légumes durs (carottes, poivrons)	180°C	15 à 18 min
Légumes tendres (courgettes)	180°C	10 à 12 min
Brocoli	160°C	10 à 12 min

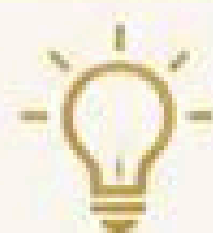
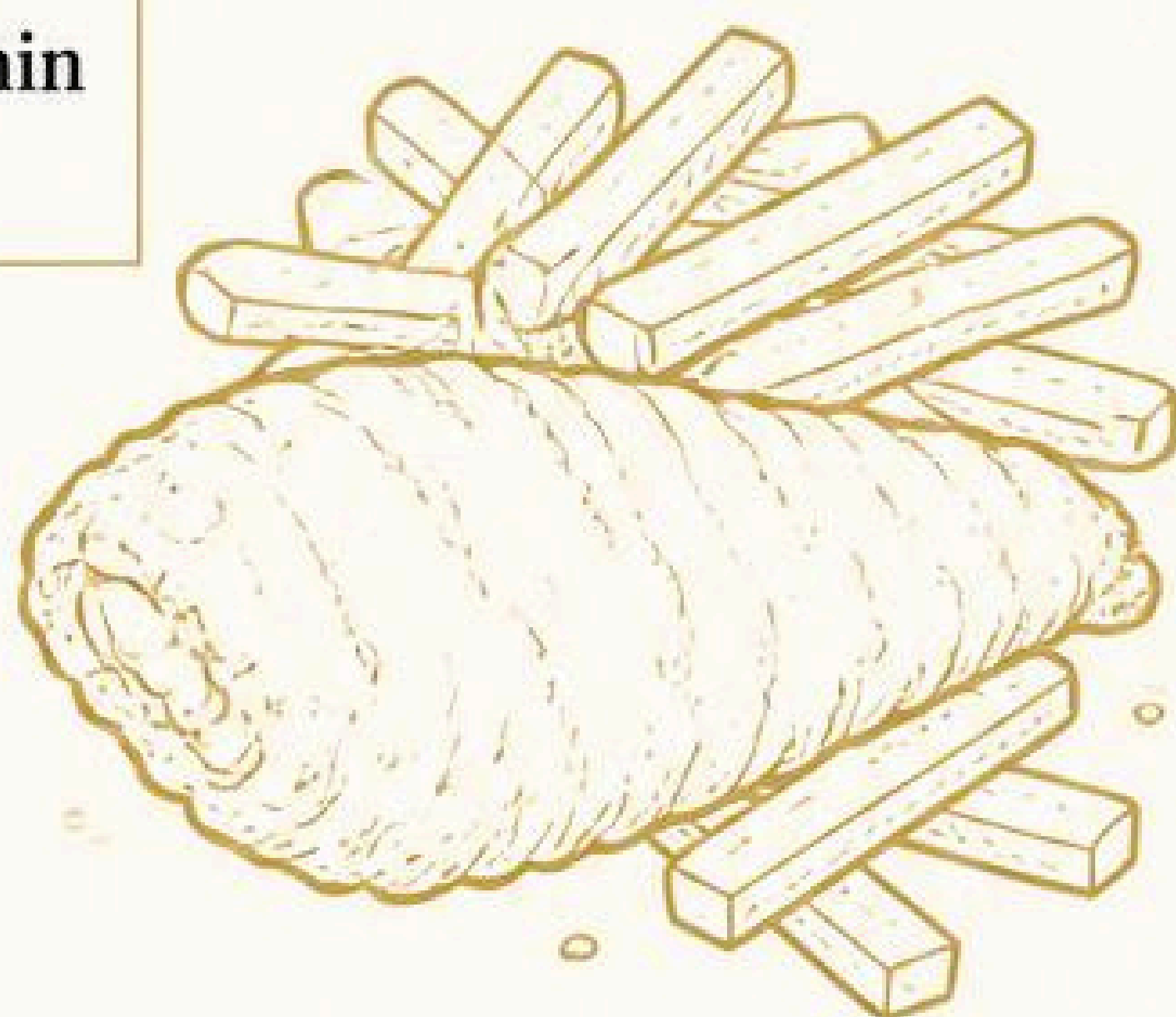
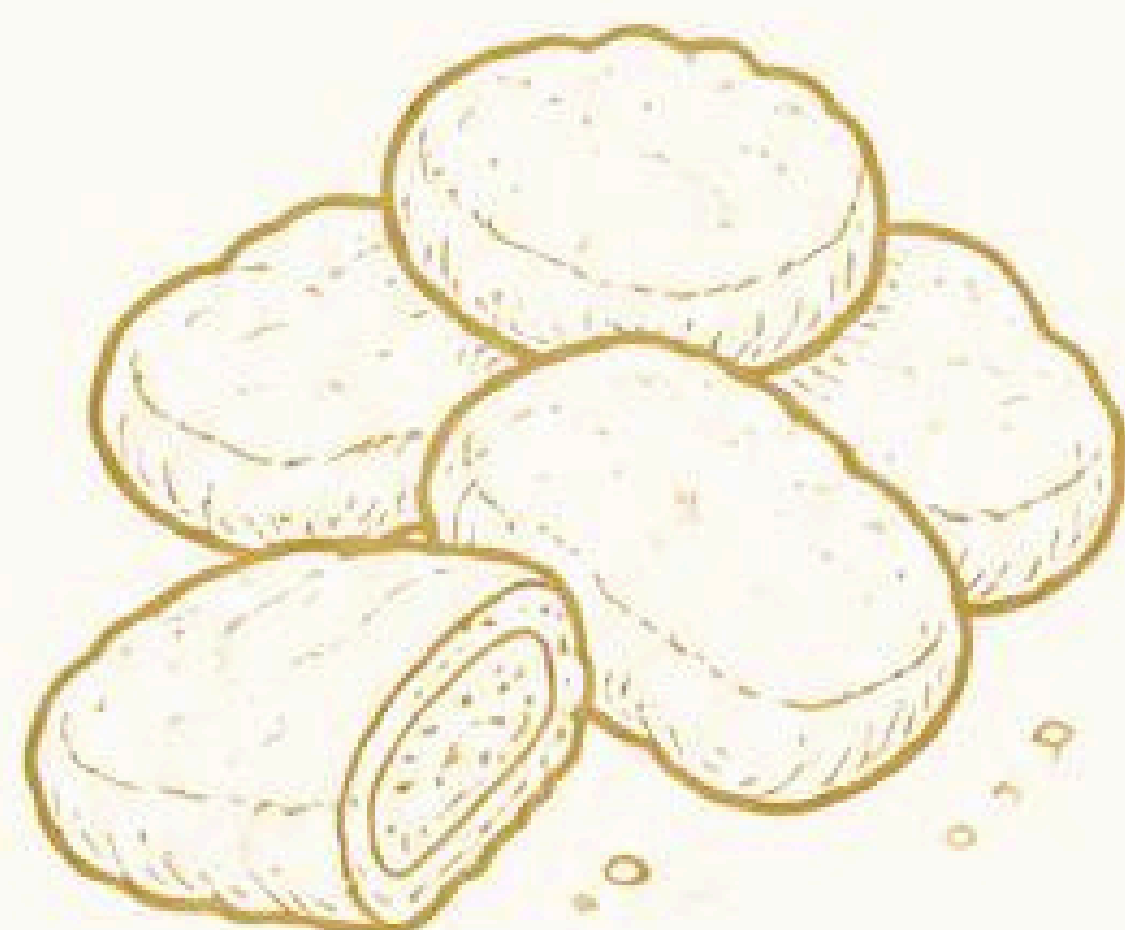


## ASTUCE

Coupez en morceaux  
égaux et séchez  
avant cuisson

# NUGGETS ET PANÉS

 ALIMENT	 TEMPÉRATURE	 TEMPS
Nuggets surgelés	200°C	10 à 12 min
Cordons bleus	180°C	12 à 15 min
Fish & chips	200°C	10 à 14 min



*Retournez à mi-cuisson  
pour un résultat  
croustillant uniforme*

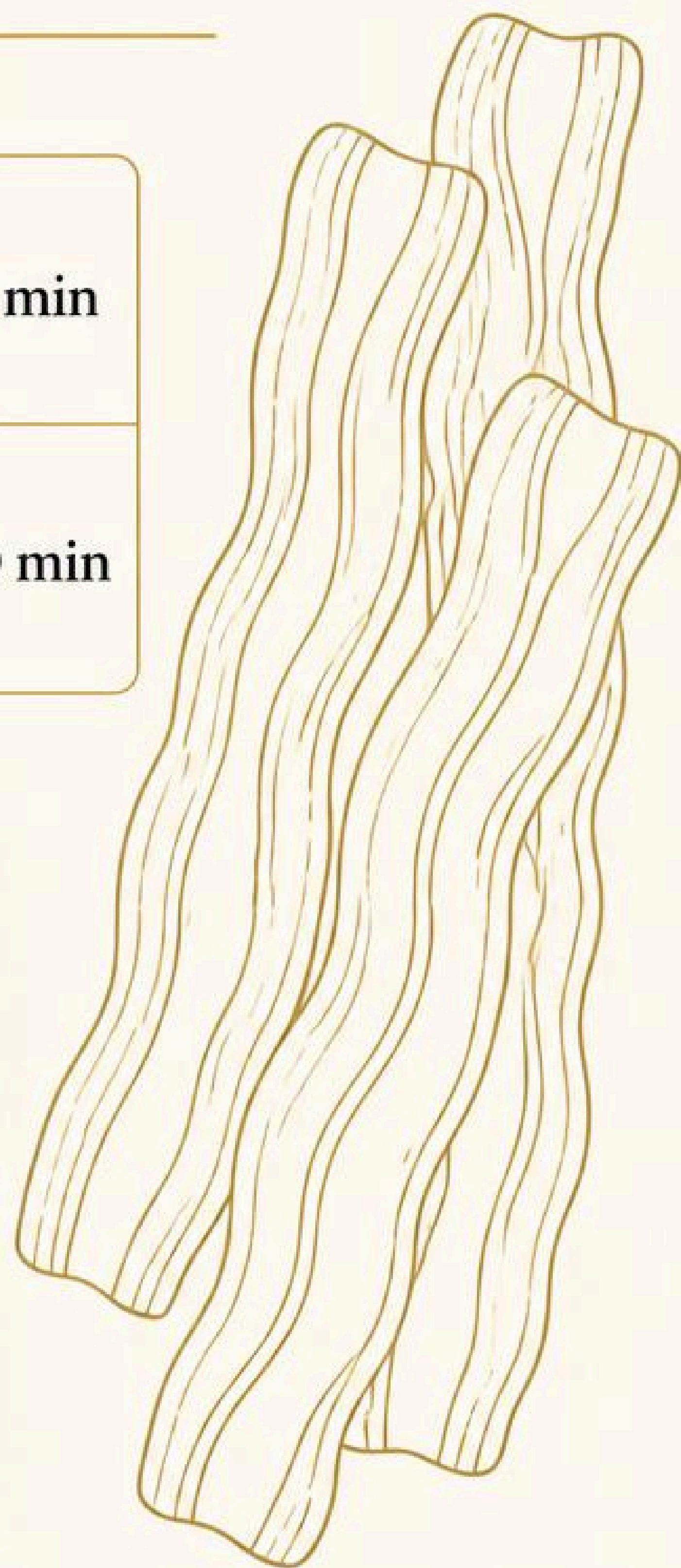
# BACON

Tranches fines	180°C	6 à 8 min
Tranches épaisses	180°C	8 à 10 min



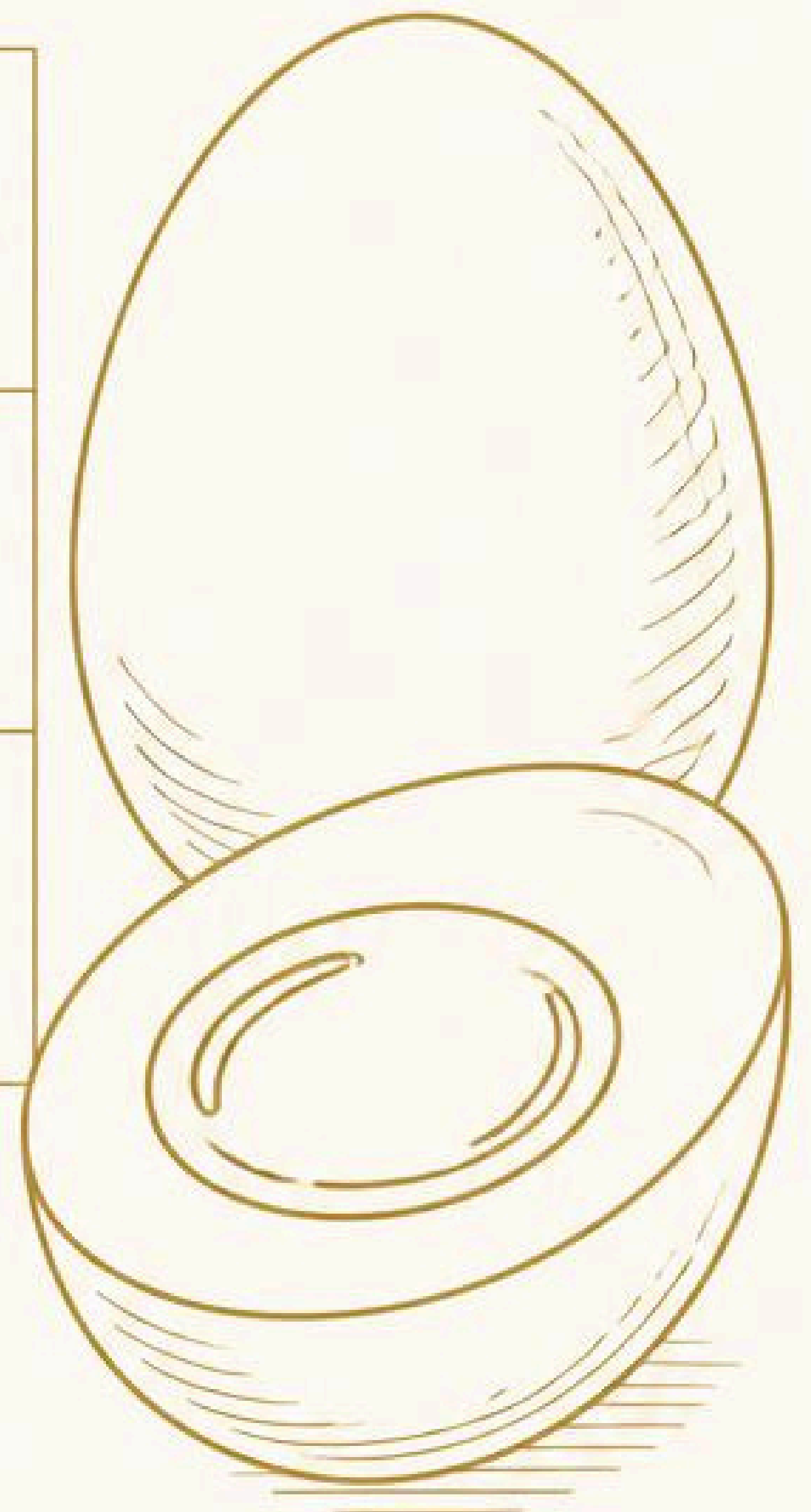
## ASTUCE

Placez les tranches  
peau vers le bas —  
ne pas superposer



# OEUFES

Oeuf mollet	130°C	10 à 11 min
Oeuf dur	130°C	14 à 15 min
Oeufs en cocotte	170°C	8 à 12 min



## CONSEIL

Sorti du réfrigérateur =  
ajoutez 1 à 2 minutes

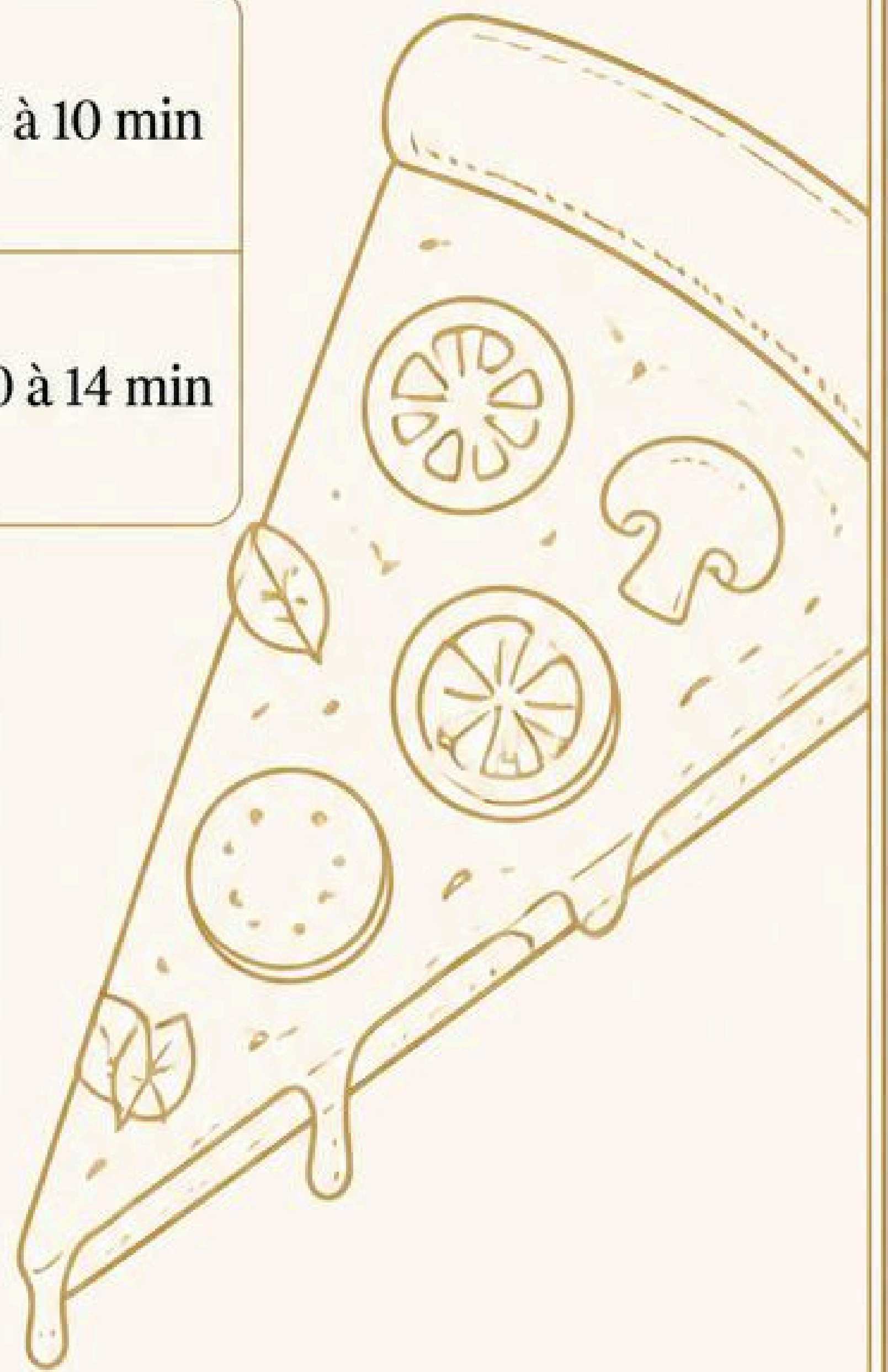
# PIZZA ET RÉCHAUFFAGE

	Part de pizza	180°C	8 à 10 min
	Pizza entière petite	180°C	10 à 14 min



## CONSEIL

Évitez les températures trop élevées pour ne pas dessécher la pâte



# BURGERS

PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS
Steak haché	180°C	8 à 10 min
Burger épais	190°C	10 à 14 min
Burger surgelé	180°C	10 à 14 min

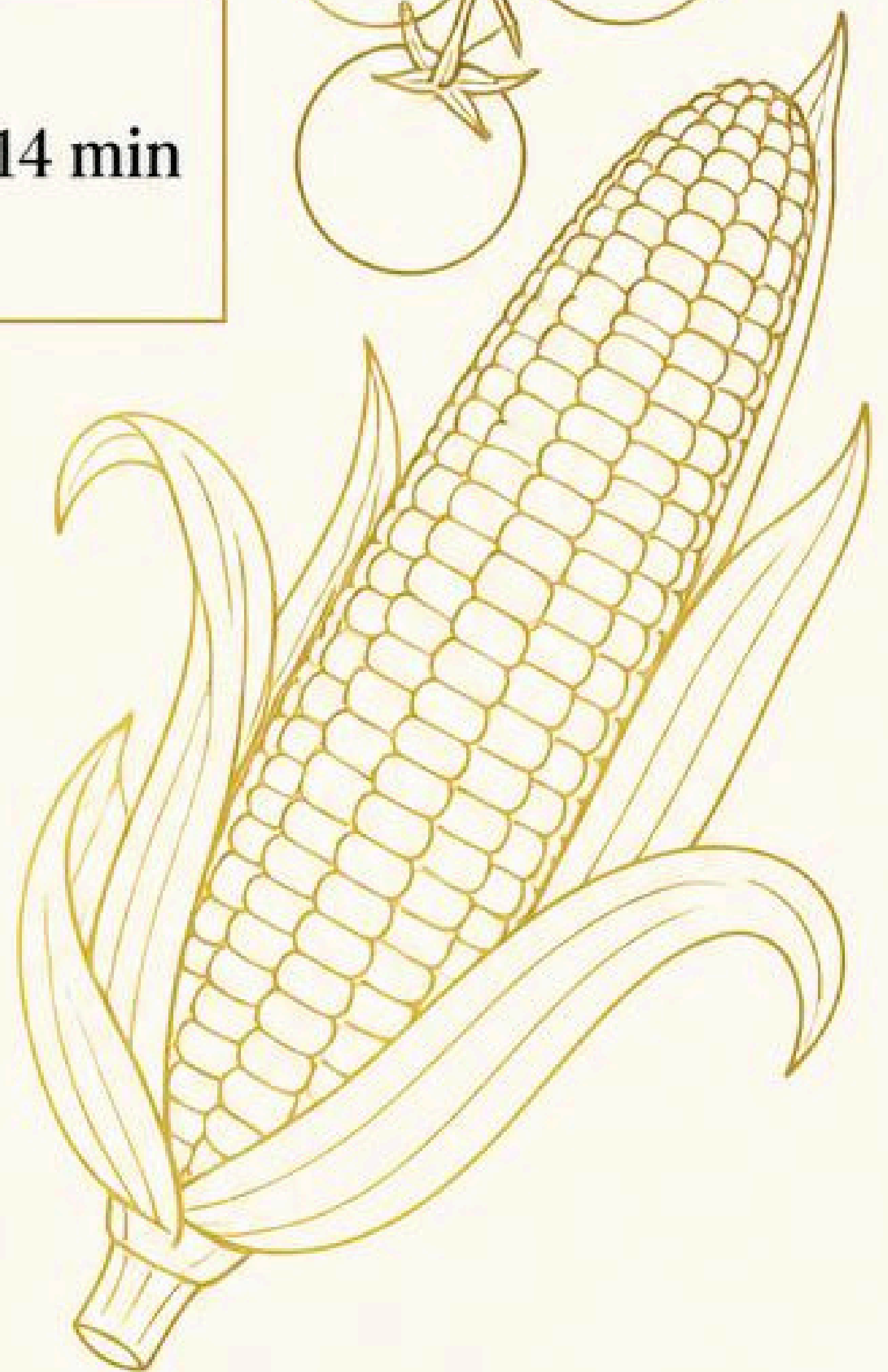
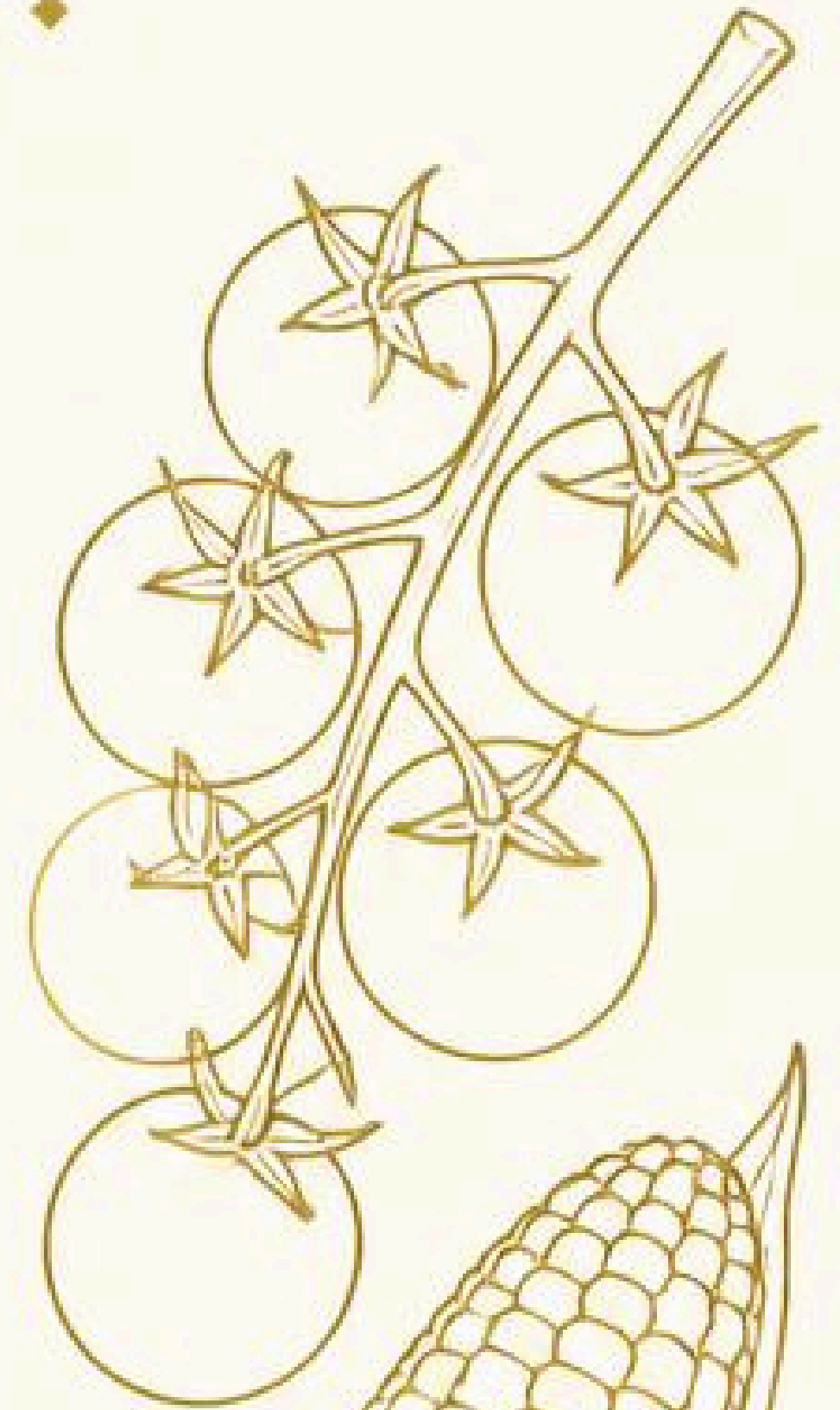


• **ASTUCE** •

Laissez reposer  
2 minutes avant  
dégustation

# TOMATES ET MAÏS

INGRÉDIENT	TEMPÉRATURE	TEMPS
Tomates cerises	180°C	8 à 10 min
Maïs épi	190°C	10 à 14 min

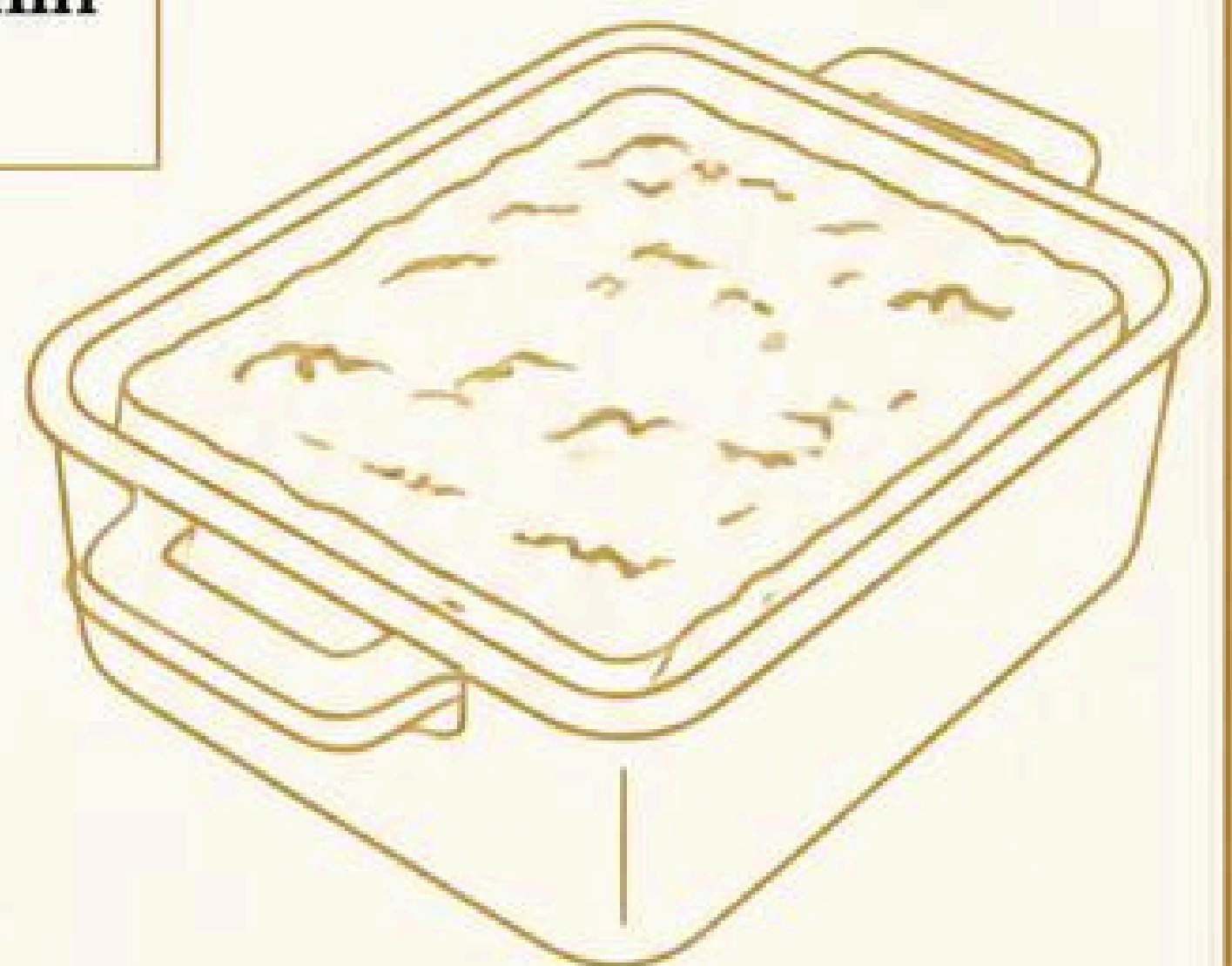
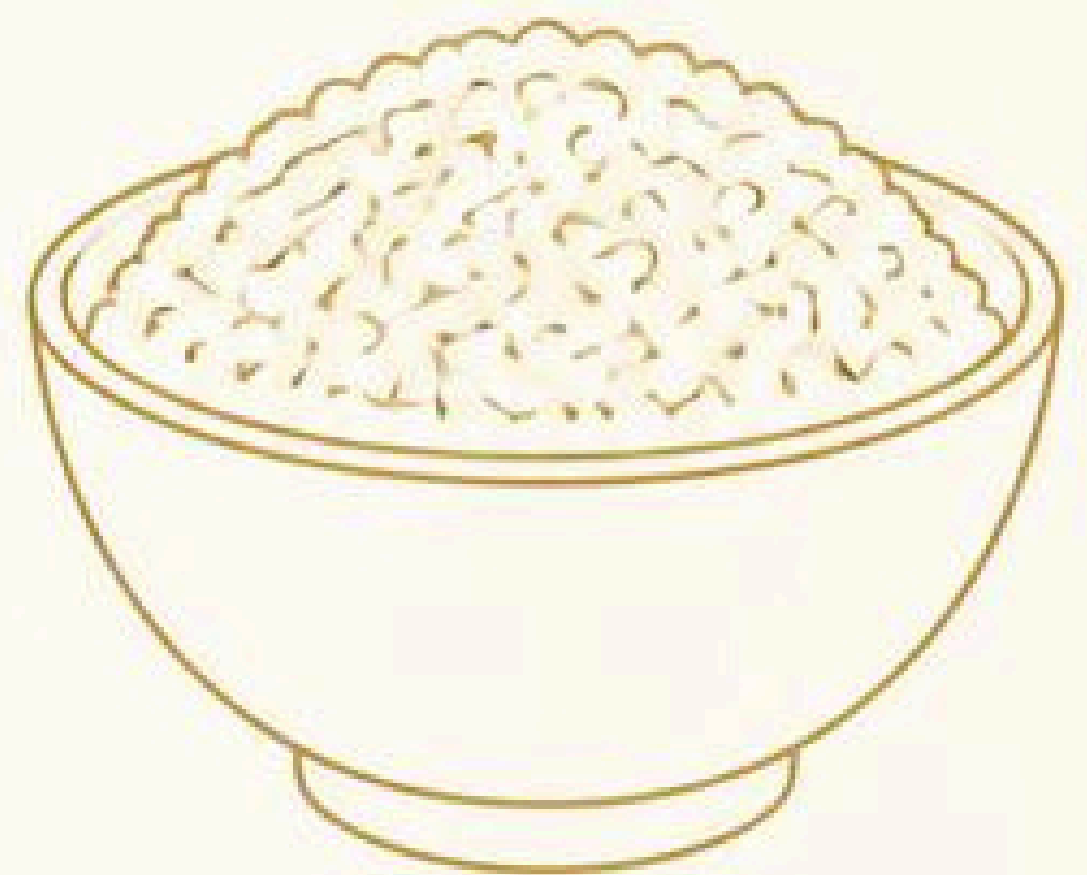


## ASTUCE

Badigeonnez le maïs avec du beurre fondu pour plus de saveur

# RIZ PÂTES ET FÉCULENTS

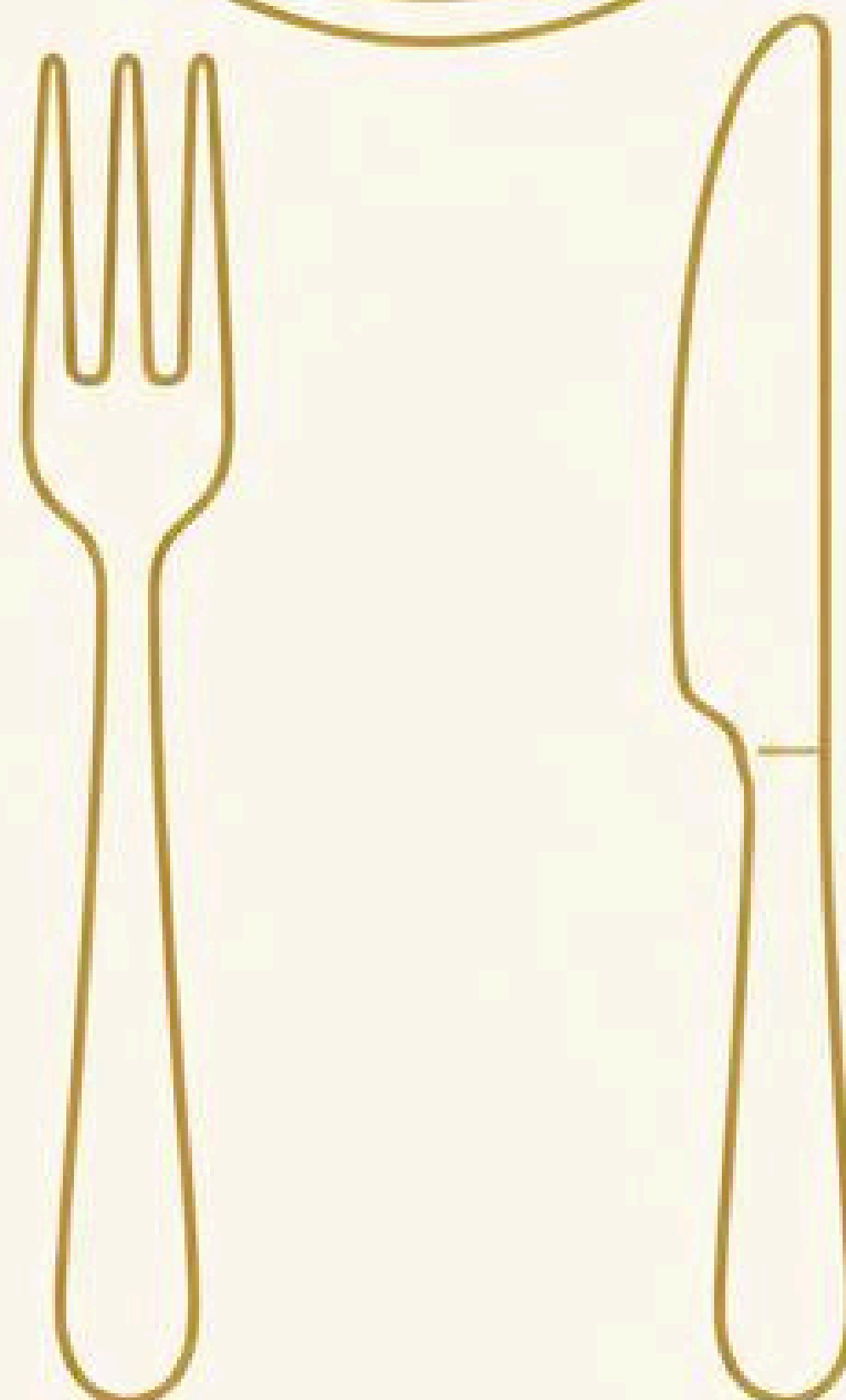
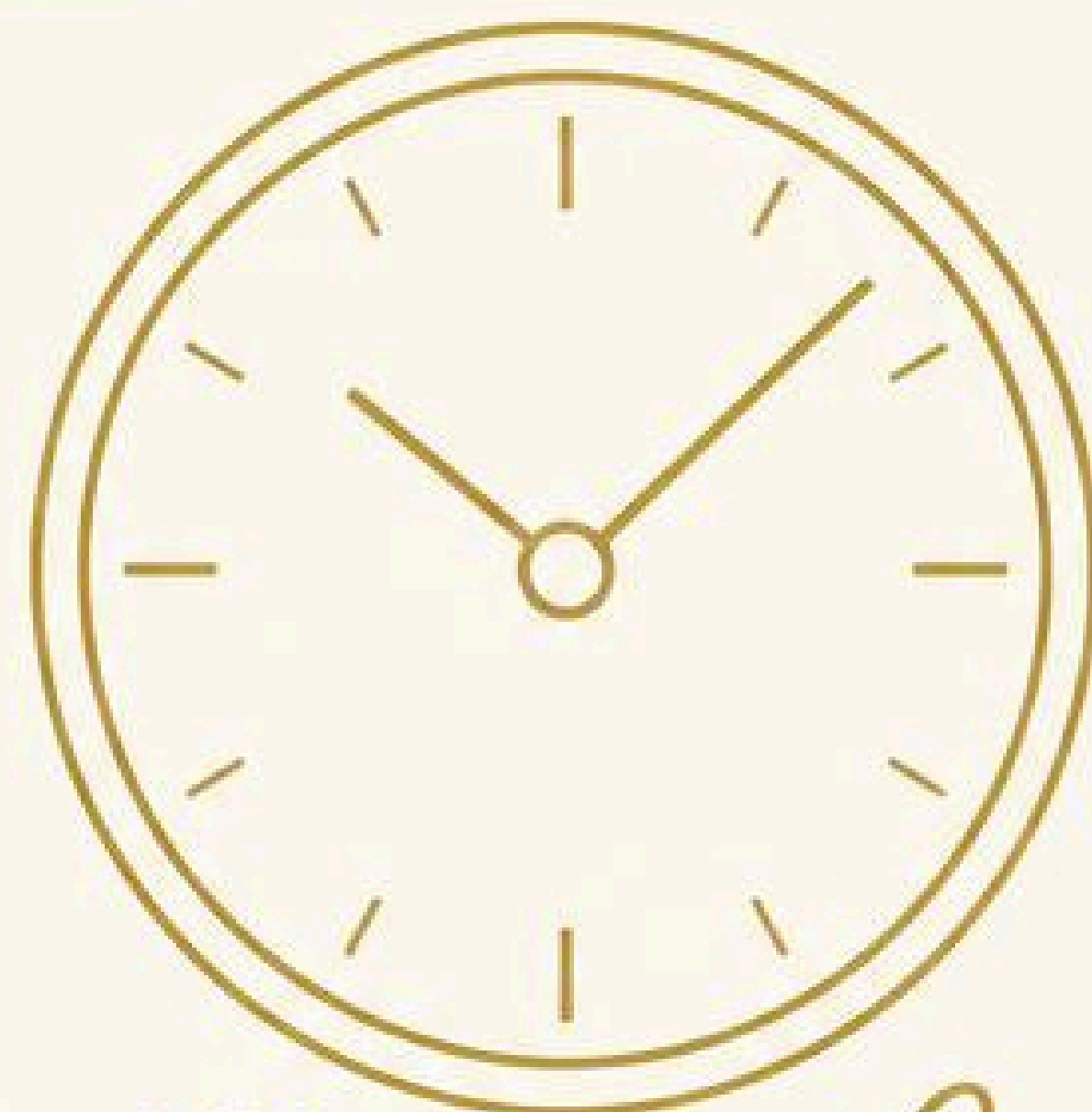
PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS
Riz cuit	170°C	4 à 6 min
Pâtes cuites	170°C	5 à 7 min
Gratin de pâtes	180°C	8 à 12 min
Lasagnes	180°C	10 à 14 min



Ajoutez une cuillère  
d'eau pour éviter  
le dessèchement

# RÉCHAUFFAGE EXPRESS

Légumes rôtis	180°C	4 à 6 min
Pommes de terre	180°C	5 à 8 min
Viande cuite	160°C	4 à 6 min
Poisson cuit	160°C	3 à 5 min



## ASTUCE

L'air fryer excelle  
sur les aliments secs —  
évitez les sauces liquides

# MERCI POUR VOTRE CONFIANCE !



Vous venez de faire un excellent choix pour simplifier vos cuissons et gagner du temps au quotidien.

Votre guide est en route vers votre boîte e-mail.

Pensez à vérifier vos spams si vous ne le voyez pas d'ici quelques minutes.



BESOIN D'AIDE  
OU UNE QUESTION ?

[contact@airfryerminute.com](mailto:contact@airfryerminute.com)



## À FAIRE MAINTENANT :

- ✓ Consultez votre e-mail
- ✓ Ajoutez [contact@airfryerminute.com](mailto:contact@airfryerminute.com) à vos contacts
- ✓ Commencez vos premières cuissons parfaites

*Bonne cuisine  
à l'Air Fryer !  
Anne* 



RECETTES TESTÉES  
ET APPROUVÉES



GAIN DE TEMPS  
AU QUOTIDIEN



CUISINE SAINE  
ET GOURMANDE



FAIT MAISON  
EN TOUTE SIMPLICITÉ