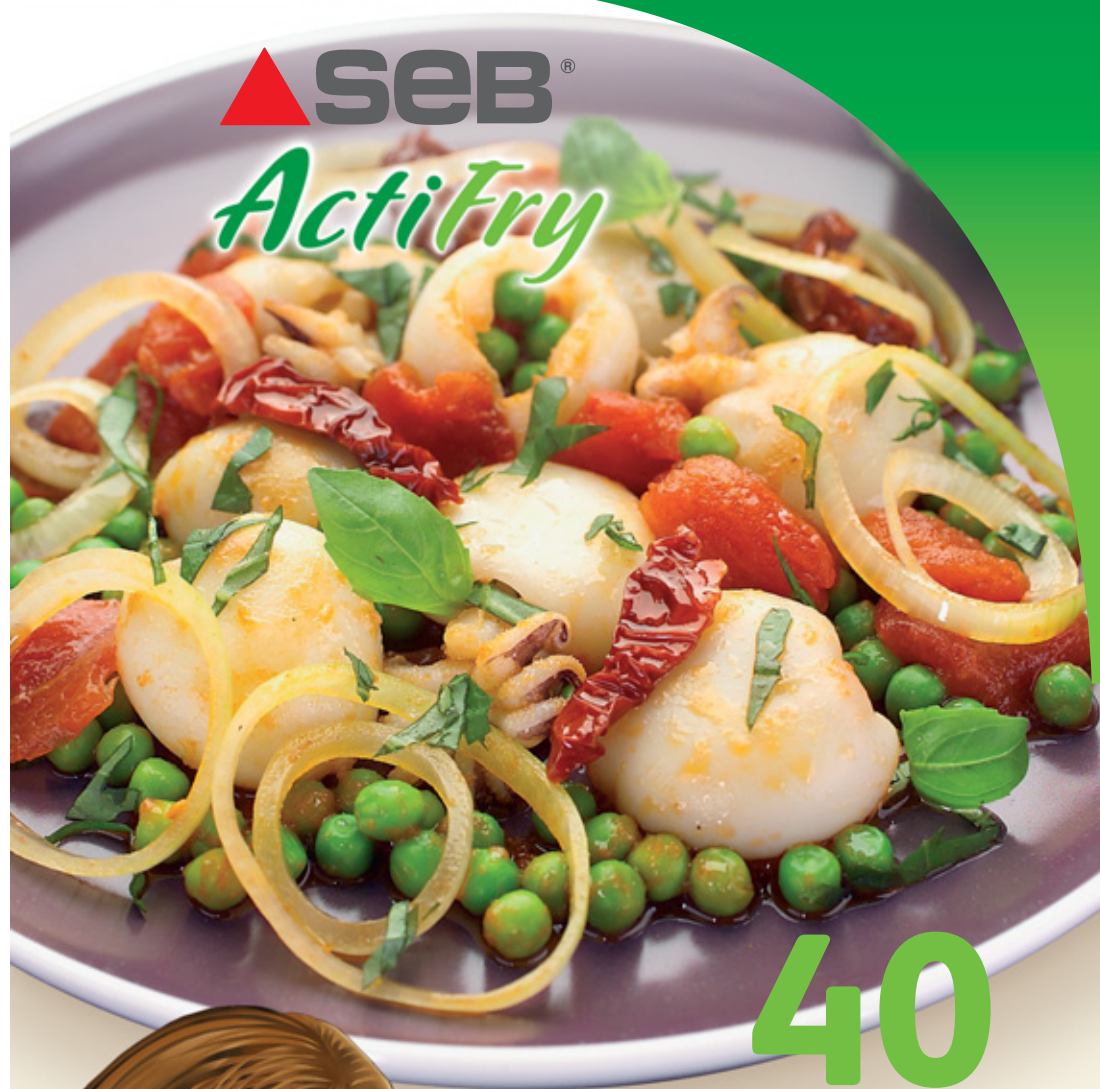


 **SEB**[®]

ActiFry



40

**recettes
Nutrition
Gourmande**



Sommaire

Pages

2 – 3 : SEB : la Nutrition Gourmande

4 – 5 : *Se faire plaisir en mangeant*

6 – 7 : *La pomme de terre :
équilibre et plaisir au quotidien*

8 – 9 : *Variez les huiles*

10 – 11 : *La cuisine gourmande avec Actify*

12 – 15 : *Menus*

16 – 29 : *Les frites à ma façon*

30 – 31 : *Sauces et dips*

32 – 43 : *Recettes gourmandes à la viande*

44 – 49 : *Recettes gourmandes au poisson*

50 – 55 : *Recettes gourmandes aux légumes*

56 – 59 : *Recettes gourmandes douceur*

60 – 61 : *Temps de cuisson*

62 : *Index*

 **SEB**[®]
ActiFry

SEB : la Nutrition Gourmande

Innover pour votre santé

La nutrition c'est, bien sûr, de manger varié et équilibré... mais pas seulement, car la nutrition c'est bien plus que les ingrédients. La façon de les cuisiner joue un rôle essentiel dans leur transformation nutritionnelle et organoleptique (goût, texture...).

Aussi parce que tous les appareils ne se valent pas, SEB a développé une gamme dédiée à la NUTRITION POUR PLUS DE PLAISIR : des ustensiles ingénieux qui préservent l'intégrité nutritionnelle et exhalent le vrai goût des ingrédients.

Vous apporter des solutions uniques

▲ **SEB** investit dans la recherche pour créer des appareils aux performances nutritionnelles uniques, qui sont validées par des études scientifiques.

Vous informer

▲ **SEB** est depuis toujours le partenaire privilégié de votre alimentation en vous apportant rapidité, praticité et convivialité dans la préparation de vos repas.

Jour après jour, la gamme Nutrition Gourmande de SEB vous aidera à partager le plaisir culinaire et l'équilibre alimentaire, en :

- favorisant et préservant les qualités des ingrédients naturels et essentiels à votre alimentation,
- limitant l'utilisation de matières grasses,
- favorisant le retour aux goûts et aux saveurs oubliées,
- limitant le temps passé à la préparation d'un repas.



Le plaisir au service de la santé

Manger est avant tout un acte convivial et de partage, moment de plaisir toujours renouvelé, mais aussi instant précieux de bien-être et de santé.

Bien se nourrir est un bon moyen pour mieux grandir et bien vieillir. C'est pour vous accompagner, vous et votre famille, vers une alimentation optimisée dans le respect absolu des saveurs et des plaisirs que j'ai accepté de participer à l'élaboration des recettes de ce livre. Il est pour moi fondamental de m'engager pour le respect d'une gastronomie familiale variée et équilibrée.

Les spécificités techniques d'ActiFry permettent de consommer des frites et des potatoes à faible taux de matière grasse, ce qui est une aide précieuse pour lutter contre l'obésité et les maladies cardiovasculaires. Accompagnées de crudités, de fruits et de produits laitiers, les frites à bilan calorique raisonnable s'intègrent alors parfaitement dans l'équilibre alimentaire pour le plaisir des petits et des grands. ActiFry, c'est aussi la possibilité de cuire bien d'autres aliments : légumes, viandes, poissons, fruits.

Ce livre de recettes est un concentré haut en couleurs de plats savoureux et variés cuits dans un appareil révolutionnaire ! Les assortiments ont été judicieusement choisis afin de vous donner un maximum de satisfaction à la fois d'un point de vue gustatif et d'un point de vue nutritionnel. Toutes les recettes ont été soigneusement élaborées en tenant compte des atouts nutritionnels de chaque ingrédient, et de leur intégration dans un menu équilibré.

Nos équipes constituées de chefs cuisiniers, de médecins nutritionnistes, et de diététiciennes ont mis à l'honneur cet appareil de haute technologie, et ont pris un soin tout particulier à étudier et à valider l'ensemble des recettes, ainsi que les commentaires nutritionnels qui les accompagnent.

Docteur Christian Recchia*

***Avec ActiFry,
apprenez à cuisiner votre équilibre en toute simplicité,
en mangeant avec plaisir des plats savoureux
moins gras, préservateurs de santé.***

*Secrétaire général du Comité Alimentation Santé à l'Institut du Cœur, présidé par le Professeur Christian Cabrol - Président-fondateur de PREDES, association de prévention et d'éducation pour la santé.

Se faire plaisir en mangeant

Nous mangeons et buvons chaque jour, afin de satisfaire notre besoin d'apport quotidien d'énergie et de nutriments constructeurs et réparateurs. Une alimentation équilibrée doit assurer :

- un apport énergétique et qualitatif suffisant
- un juste équilibre entre les différents repas
- une bonne répartition des apports sur la journée

La nourriture consommée est de moins en moins variée et les mets ancestraux sont négligés au profit d'une alimentation « déstructurante ». Il ne s'agit pas de se nourrir comme aux siècles passés, mais de s'adapter aux conditions de vie actuelles, en les rendant optimales sur le plan de l'équilibre nutritionnel.

Il faut un fil d'Ariane à ceux qui souhaitent trouver l'issue de ce labyrinthe, une issue vers une alimentation raisonnable et raisonnée, vers un équilibre de vie.

Les grands principes d'une alimentation équilibrée :

- 1 Se faire plaisir en mangeant ; éliminer les notions de restriction et de régime.
- 2 Prendre le temps de manger, dans le calme, assis, attendre quelques secondes entre chaque bouchée.
- 3 Boire un à deux verres d'eau toutes les heures, sans dépasser trois verres d'eau gazeuse par jour.
- 4 Manger chaque jour un bol de légumes verts (cuits et/ou crus) et un à deux fruits de saison.
- 5 Manger deux bols de légumes secs cuits par semaine.
- 6 Manger du pain à tous les repas (environ 200 g soit près d'une baguette par jour) et trois fois par semaine des céréales (pâtes, riz, semoule...)
- 7 Variez les huiles, au moins 3 huiles différentes : colza, olive, noix, soja,... - Dose journalière : 2 à 3 cuillères.

Manger chaque jour, une portion de viande, poisson ou œuf.
Soit par semaine : 1 fois de la viande rouge • 2 à 3 fois de la viande blanche (volaille ou porc) • 2 à 3 fois du poisson ou des fruits de mer • 2 fois des œufs au maximum (on consomme 5 à 6 œufs cachés par semaine) • et tous les 15 jours des abats ou du boudin pour leur richesse en fer.
- 9 Absorber chaque jour l'équivalent d'un demi litre de lait pour les enfants et les adultes et de trois quarts de litre pour les adolescents (125 ml de lait = 1 yaourt = 100 g de fromage blanc = 30 à 40 g de fromage).

L'équilibre se décline autour des 7 familles alimentaires et des bénéfiques suivants :

Viande, poisson, oeuf

Aliment « bâtisseur » :

des protéines animales pour bien se construire et se réparer (mais aussi des acides gras)

Pain, céréales, féculents, légumes secs

Aliment « énergétique » :

des glucides d'assimilation lente (mais aussi des protéines végétales et des fibres)

Fruits et légumes

Aliment « préservateur » :

des fibres pour le transit, des vitamines, minéraux et oligo-éléments régulateurs et protecteurs

Produits laitiers

Aliment « croissance » :

du calcium pour grandir et entretenir son capital osseux (mais aussi des protéines)

Matières Grasses

Aliment « bâtisseur et énergétique » :

des acides gras insaturés, bâtisseurs et des acides gras saturés pour l'énergie

Boissons

Hydratation :

de l'eau, seule boisson indispensable

« Plus douceur »

Aliments et boissons « plaisir »...

à consommer pour le plaisir, mais avec modération

Faites varier votre alimentation pour rester en forme et en bonne santé !

La pomme de terre : équilibre et plaisir au quotidien

La pomme de terre peut être consommée par tous et à tous les âges ! Elle représente un aliment qualitativement intéressant sur le plan nutritionnel et peut participer à l'équilibre en apportant ce qui tend à manquer dans l'alimentation moderne : les vitamines, le magnésium, le fer et surtout les sucres complexes.

Pratiquement dépourvue de lipides (0.1 %) et pauvre en protéines (2 %), la pomme de terre est composée de 80 % d'eau et de 16 % d'amidon, glucide assimilé lentement par l'organisme, c'est donc une excellente source d'énergie.

Sa teneur en fibres alimentaires est également intéressante. Bien qu'en petite quantité sur une pomme de terre épluchée (1.5 g/100 g en moyenne), les fibres ne sont pas négligeables si l'on considère qu'une ration de 300 g de pommes de terre assure environ 20 % des apports quotidiens recommandés. Ces fibres facilitent le transit intestinal et ont la particularité d'être non irritantes.

En plus de la plupart des oligo-éléments, la pomme de terre apporte aussi en quantité significative :

- du potassium, essentiel pour la bonne contraction des muscles, dont le muscle cardiaque ;
- du magnésium qui joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre nerveux, 300 g couvrent 20 % des besoins quotidiens d'un adulte ;
- du fer, son rôle est vital dans la formation du sang. La vitamine C présente dans la pomme de terre permet de mieux assimiler le fer (0,3 à 0,9 mg/100 g).

Selon les variétés, les conditions climatiques et de culture, la pomme de terre subit des variations importantes : forme, taille, qualité gustative. Chacune possède ses propres caractéristiques de précocité, de rendement, de taille, de couleur, de qualité de conservation et d'indications culinaires. Les résultats de cuisson peuvent varier en fonction de l'origine et de la saisonnalité.



Quelle variété utiliser ?

Pour ActiFry, nous vous conseillons d'utiliser, d'une manière générale, les pommes de terre spéciales frites.

Pour les pommes de terre nouvelles riches en eau, nous vous conseillons de faire cuire les frites quelques minutes supplémentaires.

ActiFry permet aussi de préparer des frites surgelées. Celles-ci étant déjà précuites, il n'est pas nécessaire de rajouter de l'huile.

Où conserver la pomme de terre ?

Les meilleurs endroits pour conserver les pommes de terre sont une bonne cave, un placard frais (entre 6 et 8°C), à l'abri de la lumière.

Comment préparer la pomme de terre pour ActiFry ?

Pour obtenir de meilleurs résultats, il faut s'assurer que les frites ne collent pas entre elles. Pour cela, il est recommandé de laver abondamment les pommes de terre entières, puis coupées, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ainsi, vous retirez un maximum d'amidon.

Séchez soigneusement les frites à l'aide d'un torchon sec très absorbant. Les frites doivent être parfaitement sèches avant de les mettre dans ActiFry.

Comment couper la pomme de terre ?

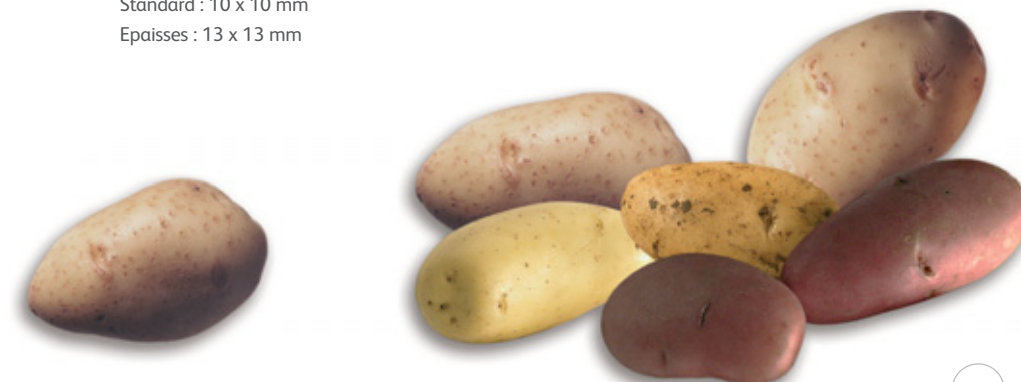
La taille de la frite influe sur le croustillant et le moelleux. Plus vos frites seront fines, plus elles seront croustillantes et à l'inverse, plus elles seront épaisses, plus elles seront moelleuses à l'intérieur.

En fonction de vos désirs, vous pouvez varier les coupes de vos frites :

Fines : 8 x 8 mm

Standard : 10 x 10 mm

Epaisses : 13 x 13 mm



Variez les huiles

Les huiles végétales sont composées d'acides gras en proportions variables. Ces acides gras peuvent être saturés, mono insaturés ou poly insaturés. La composition d'une huile en acides gras détermine son aspect, sa réaction au froid et au chaud, sa valeur nutritive et son action sur l'organisme.

On compte quatre grandes familles d'huiles et de graisses végétales : les huiles saturées, les huiles oléiques, les huiles linoléiques et les huiles linoléniques.

Les huiles « saturées » :

Huiles et graisses qui ont plus de 40 % d'acides gras saturés totaux. Plus un corps gras est saturé, plus il a tendance à se figer à température ambiante : l'huile de noix de coco, l'huile de palme, le beurre de karité, et les graisses animales, par exemple, ont une forte teneur en acides gras saturés. Les acides gras saturés supportent bien la chaleur ; en revanche, ils sont mal assimilés par notre organisme et, par conséquent, font monter le taux de mauvais cholestérol. Ainsi, sans totalement s'en priver, nous devons limiter notre consommation de ces corps gras qui peuvent être nuisibles pour notre santé.

Les huiles « mono insaturées », dites généralement « oléiques » :

Huiles dont la teneur en acide oléique est supérieure à 50 %. Les acides gras mono insaturés sont très présents dans l'huile d'olive, l'huile de tournesol, l'huile de noisette, l'huile de colza, l'huile d'amande, l'huile de pistache et l'huile de noix de pécan. Ils peuvent également être fabriqués par notre organisme à partir du glucose. Les acides gras mono insaturés permettent de former la gaine de myéline entourant les nerfs et ont un rôle régulateur du métabolisme des lipides et du cholestérol. Ils réduisent la cholestérolémie en diminuant le LDL (la forme du cholestérol qui se dépose sur les parois des artères) et en augmentant le HDL (la forme du cholestérol qui récupère et permet l'élimination du cholestérol en surplus). Ils protègent le système cardio-vasculaire, le tissu cérébral et le système nerveux.



Les huiles « poly insaturées » :

Les acides gras poly insaturés qui constituent ces huiles ne peuvent pas être fabriqués par le corps humain. L'acide linoléique et l'acide alpha linoléique sont tous deux des acides gras poly insaturés qui doivent obligatoirement être fournis par l'alimentation, ils sont dits « essentiels » pour cette raison.

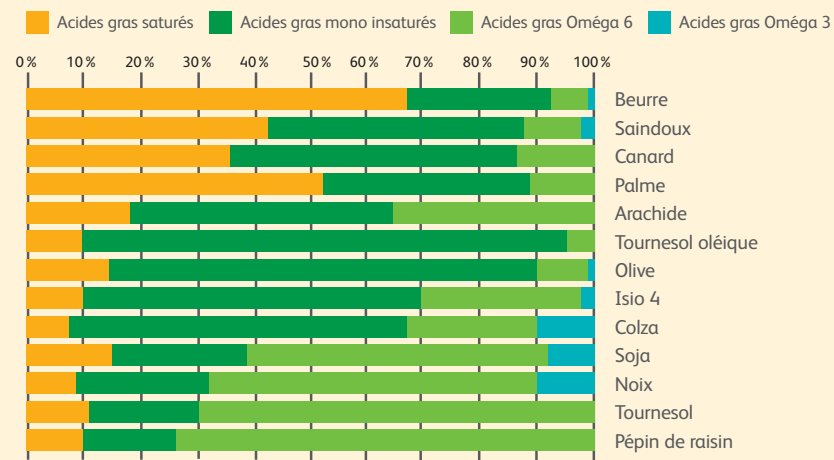
• L'acide linoléique, précurseur de la famille Oméga 6

L'acide linoléique provoque une baisse de la cholestérolémie totale avec diminution du LDL et du HDL cholestérol. Il est essentiel à la formation de la barrière imperméable de la peau, il est à l'origine de plusieurs hormones. Il est présent dans les huiles de tournesol, de maïs, de pépins de raisin.

• L'acide alpha linoléique, précurseur de la famille Oméga 3

Il réduit les triglycérides sanguins et permet la synthèse de dérivés qui participent à la fluidité du sang. Il est présent dans les huiles de lin, de soja, de noix, de lupin. L'huile de colza est à la fois une huile oléique et linoléique.

Teneurs moyennes en acides gras de certaines matières grasses :

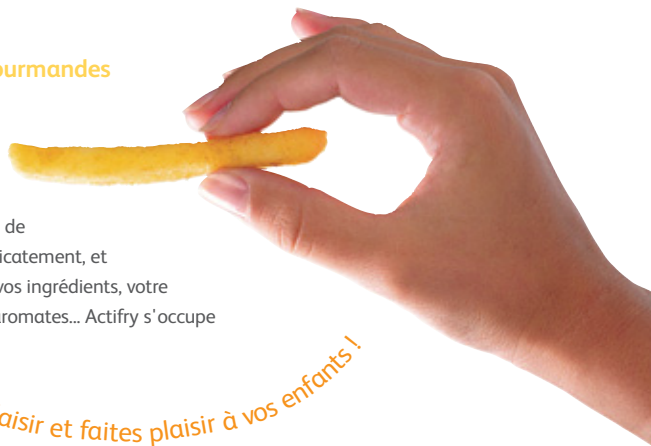


La cuisine gourmande avec ActiFry

Faites de vraies frites gourmandes à votre façon

Les frites sont croustillantes et moelleuses grâce aux technologies brevetées : la pale de remuage qui répartit l'huile délicatement, et l'air chaud pulsé. Sélectionnez vos ingrédients, votre huile, vos épices, fines herbes, aromates... ActiFry s'occupe du reste.

Faites-vous plaisir et faites plaisir à vos enfants !



Seulement 3 % de matière grasse* :

1 cuillère d'huile suffit

Une cuillère d'huile de votre choix vous permet de faire 1 kg de vraies frites. Grâce à la cuillère graduée livrée avec l'appareil, utilisez la juste quantité nécessaire.

En fonction de vos goûts et de vos attentes, vous pouvez rajouter 1 cuillère d'huile supplémentaire, pour encore plus de gourmandise.

Variez les bonnes huiles qui vous font du bien

Vous pouvez utiliser toutes les huiles, même les plus rares, les plus précieuses. Elles apportent le goût et les bonnes matières grasses indispensables à votre équilibre (Oméga 3, Oméga 6). Une huile neuve à chaque cuisson !

Cuisinez une grande variété de recettes

En plus des frites et des potatoes, vous pouvez varier votre quotidien avec des poêlées de légumes croquants, des émincés de viandes tendres et goûteux, des crevettes croustillantes, des fruits...

Cuisinez également les surgelés

Les surgelés offrent une bonne alternative aux produits frais. Ils sont pratiques, gardent les qualités nutritionnelles et le goût des produits.

* 1 kg de frites fraîches, section 13 x 13 mm, cuisson à -55 % de perte en poids, avec 1,4 cl d'huile.

Des menus équilibrés pour la semaine

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas mais plutôt sur une semaine !

Il est donc primordial de varier ses menus. C'est pourquoi ce livre de recettes vous propose de nombreuses recettes originales réparties sur 2 semaines de menus équilibrés. Simples à mettre en œuvre, elles respectent grâce à ActiFry les qualités gustatives et nutritionnelles des aliments.

Le petit déjeuner est un temps essentiel et privilégié de notre équilibre nutritionnel. Bien construit, ce premier repas de la journée permet non seulement à notre organisme de se réapprovisionner en énergie et en nutriments après une longue nuit de jeûne, mais il est également le garant d'une matinée efficace, sans grignotage et sans risques de « fringales ».

Sur ces points, le petit déjeuner « à la française » représente un modèle dans le monde.

Nous avons choisi de vous proposer un petit-déjeuner idéalement équilibré autour de quatre piliers incontournables : une boisson, un laitage, un produit céréalier ainsi qu'un fruit, entier, en jus ou en compote. Où que vous portent vos préférences, veillez à ce que ces quatre familles soient représentées sur votre plateau. De notre côté, nous nous attachons à sélectionner tous nos produits avec soin pour leurs qualités nutritionnelles et gustatives, de sorte que ce petit-déjeuner utile soit le premier moment savoureux de votre journée !

Le déjeuner et le dîner doivent apporter chacun 1/3 des apports de la journée. Ils se composent d'une entrée, d'un plat principal (viande ou poisson accompagné de féculents et de légumes verts) de fromage/laitage et d'un fruit. Le secret est de varier votre alimentation sachant que tout est question de modération.

Menus

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-Déjeuner	2 tartines de pain aux figues Fromage blanc Compote de pommes Chocolat au lait	Croissant Yaourt Jus d'orange Thé ou café	2 toasts à la confiture 1 Petit Suisse 1 tranche d'ananas frais Café au lait	2 crêpes à la confiture Compote de poire Thé à la bergamote	2 tartines de pain de campagne 1 tranche de comté 1 assiette de mangue et kiwi 1 bol de café	1 petite brioche 1 Petit Suisse 2 oranges pressées	2 tranches de pain au son 2 abricots 1 thé au citron
Déjeuner	Salade de haricots verts persillés à l'huile d'olive Filet de dorade et son jus de citron <u>Potatoes à la sauce Dip</u> Coupe de fraises	Tomates mozzarella assaisonnées à l'huile de colza <u>Veau marsala</u> Pâtes fraîches Pomme au four	Cocktail de crabes à l'avocat et pamplemousse rose <u>Seiches à la romaine</u> Petits pois Tarte tatin	Salade de tomates au basilic <u>Porc au chou</u> Fromage blanc nature	Taboulé <u>Volaille à l'orientale</u> Yaourt nature et émincé d'ananas	Salade mélangée avec tomates, thon, olives noires, radis, concombre <u>Gambas provençales</u> Ratatouille Fromage blanc coulis de fraise	Salade de concombres à la crétoise (St Marcellin, olives, 1 yaourt bulgare) <u>Lapin au citron et au thym</u> Pommes de terre à la vapeur Poire
Dîner	Plat unique : Salade verte, riz, blanc de dinde, tomates, ciboulette, oeufs durs Yaourt nature, émincé de poires et pépites de chocolat	Soupe au potiron et à la carotte <u>Corolles de céleri et langoustines sautées à cru</u> Fromage blanc	Assiette de crudités : Radis, concombres, choux fleur, champignons crus Brochette d'agneau grillée aux herbes de Provence Gratin de courgettes et tomates au four Yaourt nature	Salade d'endives aux noix <u>Fèves et artichauts à la crétoise</u> Clafoutis aux raisins	Potage aux poireaux Risotto aux petits oignons et basilic frais Salade de mesclun Orange	Fagots d'asperges en vinaigrette Confit de canard <u>Pommes de terre sarladaise</u> Gratin de prunes et pommes à la cannelle	Assiette végétarienne <u>Friture de poissons</u> Gorgonzola

- Petits pains (au choix : sésame, pavot, pain complet ou pain blanc)
- Boissons : Eau ou 1/4 de vin

Note : Les recettes des plats soulignés sont détaillées dans ce livre.

Menus

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-Déjeuner	Céréales Salade de fruits frais 1 verre de lait	1/4 baguette beurrée 1 Petit Suisse 2 clémentines Café noir	Pain brioché au miel 1 tranche de comté Compote de pommes Thé	Muëli Salade de fruits frais 1 verre de lait	Biscotte 1 Petit Suisse 1 tranche d'ananas frais Chocolat au lait	2 toasts à la confiture 1 Petit Suisse 1 tranche d'ananas frais Café au lait	Œufs brouillés Bacon Fruits Thé
Déjeuner	Salade de tomates assaisonnée à l'huile de pépins de raisin Faux filet grillé <u>Potatoes à la sauce Dip</u> Fromage blanc au coulis de framboise	Carottes râpées vinaigrette à l'huile de colza Pavé ou darne de saumon Lentilles Coupe de fraises	Poireaux assaisonnés d'huile d'olive <u>Poulet à l'ananas</u> Riz Yaourt	Salade de chou rouge et chou blanc Palette de porc à la moutarde Pois cassés mijotés Pomme au four	Velouté de laitue au cerfeuil Steak grillé <u>Frites</u> Salade de fruits frais	Salade d'artichauts assaisonnée à l'huile de noisette <u>Dinde aux poivrons</u> Riz Clafoutis aux mirabelles	Salade de betteraves rouges <u>Espadon au fenouil et aux pommes</u> Yaourt nature et émincé de fruits frais
Dîner	Radis au beurre Œuf cocotte aux épinards Compote de fruits	Gougères <u>Agneau rissolé à la chicorée et aux pignons</u> Crème brûlée	Gratin d'aubergines au basilic Pavé de loup et son filet de citron Haricots verts 1/2 pamplemousse	Sardines à l'huile <u>Garniture de légumes à l'italienne</u> Riz au lait	Melon Jambon cru Mâche et tomates à l'huile de noix Yaourt	Feuilleté au chèvre <u>Jardinière de jeunes légumes</u> Fruit de saison	Soupe à l'oignon gratinée <u>Tempura au poulet</u> Salade d'oranges aux raisins de corinthe

- Petits pains (au choix : sésame, pavot, pain complet ou pain blanc)
- Boissons : Eau ou 1/4 de vin

Note : Les recettes des plats soulignés sont détaillées dans ce livre.

Les frites à ma façon



Les vraies frites

Ingédients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- Sel

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min selon l'épaisseur

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets selon votre goût : coupe 8 x 8 mm, 10 x 10 mm ou 13 x 13 mm. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux

Placez les frites dans ActiFry. Versez l'huile Isio 4 uniformément sur les frites. Laissez cuire de 40 à 45 min selon l'épaisseur des frites.

trois

Salez avant de servir.

Les bienfaits

Du fait de leurs modes de préparation très variés, les pommes de terre peuvent être prévues très régulièrement dans les menus, sans créer aucune lassitude. En ce qui concerne les frites, seul le quotidien est néfaste par sa répétition, jamais l'exceptionnel. Tout est question de dosage et de bon sens !

Apports nutritionnels / portion

Avec 1  d'huile ISIO 4 pour être raisonnable

332 kcal

• Protéines : 9 g • Lipides : 3 g • Glucides : 68 g

Avec 2  d'huile ISIO 4 pour le plaisir




361 kcal

• Protéines : 9 g • Lipides : 6 g • Glucides : 68 g



Frites au mélange Colombo

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  d'huile de sésame
- 1  de mélange Colombo (disponible en grande surface)

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux




Mélanguez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de sésame et la poudre de Colombo.

trois

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites. Laissez cuire 40-45 min.

Frites au curry

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  d'huile de sésame
- 1  de curry

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de sésame et le curry.




trois

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites. Laissez cuire 40-45 min.



Frites aux amandes

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  d'huile de noisette
- 2  d'amandes en poudre

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

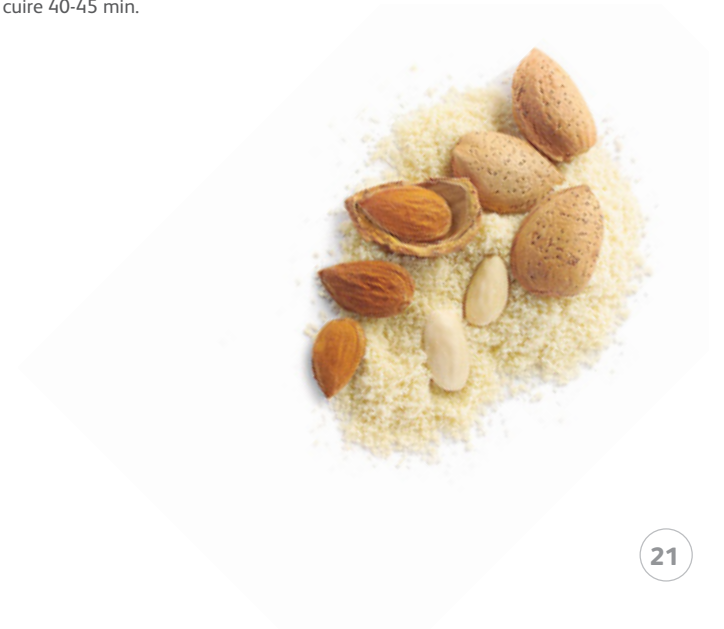
Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de noisette et la poudre d'amandes.

trois




Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites. Laissez cuire 40-45 min.





Frites au paprika

Ingredients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  d'huile de noisette
- 1  de paprika

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté.
Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux




Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de noisette et le paprika.

trois

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites.
Laissez cuire 40-45 min.

Frites à l'aneth

Ingredients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  d'huile d'olive
- 2  d'aneth déshydraté

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile d'olive et l'aneth déshydraté.




trois

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites. Laissez cuire 40-45 min.



Frites Tex-Mex

Ingredients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  de Tex-Mex (disponible en grande surface)
- 1  de Tabasco

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux

Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4 et la poudre de Tex-Mex.

trois




Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites. Laissez cuire 30 min.

quatre

Ouvrez ActiFry. Salez. Versez le Tabasco sur les frites. Prolongez la cuisson pendant 10 min.

Frites des îles à la noix de coco

Ingredients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  d'huile de pépins de raisin
- 2  de noix de coco en poudre

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux




Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4, l'huile de pépins de raisin et la noix de coco.

trois

Placez les frites dans ActiFry. Versez le mélange uniformément sur les frites. Laissez cuire 40-45 min.

Frites à la vanille

Ingredients

- 1 kg de pommes de terre
- 1  d'huile Isio 4
- 1  de graines de sésame blanches
- 1/2  d'extrait de vanille

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 40-45min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement.

deux

Placez les frites dans ActiFry. Versez l'huile Isio 4 uniformément sur les frites. Laissez cuire 35 min.


trois

Ouvrez ActiFry. Versez l'extrait de vanille et répartissez les graines de sésame sur les frites. Prolongez la cuisson pendant 10 min. Salez.



Frites cacahuètes-bacon

Ingredients

- 800 g de pommes de terre
- 1  d'huile d'arachide
- 80 g de cacahuètes salées
- 80 g de curly bacon ou chips bacon
- 6 g de sel fin

- 4 pers.
- Préparation - 25min
- Cuisson - 40min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez abondamment les frites coupées, égouttez-les et séchez-les soigneusement. Placez les frites dans ActiFry. Versez l'huile uniformément sur les frites. Laissez cuire 35 min.

deux

Dans un mixer, versez les chips ou curly bacon et le sel fin. Réduisez en poudre (de la grosseur d'une chapelure). Concassez les cacahuètes. Mélangez le tout.

trois






Au bout de 35 min., ouvrez ActiFry. Répartissez le mélange obtenu sur les frites. Prolongez la cuisson pendant 5 min.





Potatoes aux aromates

Ingrédients

- 1 kg de petites pommes de terre coupées en 4
- 1  d'herbes de Provence
- 1  de paprika
- 3  d'huile d'olive pour la marinade
- 1  d'huile d'olive pour la cuisson
- 2  de farine

• 4-6 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 45min

un

Mettez les pommes de terre dans un saladier. Ajoutez l'huile, les herbes de Provence, le paprika et mélangez.

deux

Mettez la farine et mélangez.

trois

Mettez les potatoes dans ActiFry, ajoutez une cuillère Actifry d'huile et laissez cuire 45 min. Servez avec les Dips.

Sauces et Dips

Sauce à la cancoillotte

Ingrédients

- 250 g d'oignons blancs
- 20 cl de vin blanc
- 20 g de sucre
- 2  de vinaigre de Xérès
- 80 g de moutarde
- 250 g de cancoillotte
- 2  de curry en poudre
- 1 pincée de sel

- 1 Mixez les oignons blancs, le vin blanc et le sucre. Laissez cuire à feu doux 30 min. jusqu'à complète évaporation. Laissez refroidir.
- 2 Mixez les oignons cuits froids avec le vinaigre, la moutarde, la cancoillotte, le curry et le sel. Servez en sauce d'accompagnement pour y tremper les frites.

Sauce guacamole-thon-ketchup

Ingrédients

- 1 citron vert
- 180 g de miettes de thon au naturel égouttées
- 10 gouttes de Tabasco
- 120 g de ketchup
- 80 g de mayonnaise
- 1 avocat
- 1 pincée de sel

- 1 Dans le bol d'un mixer, zestez 1 citron vert puis pressez son jus.
- 2 Ajoutez les miettes de thon, le Tabasco, le ketchup, la mayonnaise, la chair de l'avocat et le sel. Mélangez le tout.
- 3 Servez en accompagnement de potatoes ou de frites au paprika.

Dip* cocktail

Ingrédients

- 150 g de fromage blanc
- 1 jaune d'œuf
- 1  de ketchup
- 1  de moutarde aux condiments
- Sel, poivre

- 1 Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde, le sel et le poivre.
- 2 Ajoutez le fromage blanc, puis le ketchup.
- 3 Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

* to dip signifie tremper.

Dip* aux poivrons

Ingrédients

- 150 g de fromage blanc (20% mat. grasse)
- 1/2 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 1 filet de citron vert
- Poudre de paprika
- Sel, poivre

- 1 Epluchez et émincez finement l'ail et l'échalote. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, ôtez les graines et les parties blanches. Passez-les au mixer.
- 2 Mélangez le fromage blanc avec l'ail, l'échalote, les poivrons et le jus de citron.
- 3 Salez, poivrez et relevez de paprika.

Dip* au Roquefort

(Le Roquefort peut être remplacé par un fromage ail et fines herbes par exemple)



Ingrédients

- 200 g de Roquefort
- 3  de lait
- 100 g de fromage blanc
- 1  Worcestershire sauce
- Ciboulette
- Sel et poivre blanc

- 1 Mixez 200 g de Roquefort, le lait et 100 g de fromage blanc.
- 2 Ajoutez la Worcestershire sauce. Salez et poivrez.
- 3 Incorporez la ciboulette ciselée. Mélangez et réservez au frais.

Dip* au curry

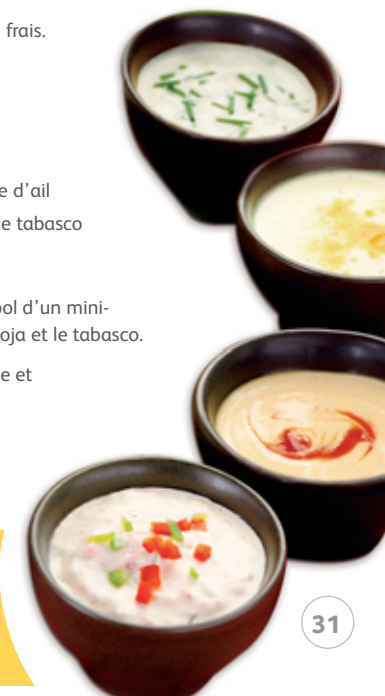
Ingrédients

- 150 g de yoghourt (ferments bulgares)
- 1/2  de sauce soja
- 1/2  de curry
- 1 gousse d'ail
- 1 trait de tabasco
- Sel

- 1 Pelez la gousse d'ail et écrasez-la au presse-ail. Dans le bol d'un mini-hachoir, mettez l'ail avec le yoghourt, le curry, la sauce soja et le tabasco.
- 2 Mixez le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène et rectifiez, si besoin, l'assaisonnement.
- 3 Versez le dip dans une coupe et réservez-le au frais jusqu'au moment de servir.

Les bienfaits

Toutes ces variantes de sauces ont pour intérêt majeur de fournir du calcium en quantité importante à l'organisme.



Recettes gourmandes à la viande



Poulet à l'ananas

Ingédients

- 600 g de blancs de poulet découpés en fines lanières (1cm par 3 cm)
- 1  de féculé
- Sel, poivre du moulin
- 2  d'huile Isio 4
- 1/2  de gingembre
- 1/2  de curry doux
- 250 g d'ananas en boîte
- 2  de sauce de soja
- 1 verre et demi d'eau
- 2  de jus d'ananas

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 15min

un

Dans un saladier, enrobez les lanières de poulet dans un mélange de féculé, sel et poivre. Mettez-les dans ActiFry, versez l'huile Isio 4 et laissez cuire 5 min.

deux

Arrêtez ActiFry, ajoutez le gingembre, le curry et l'ananas, mélangez et laissez macérer 5 min. Puis allongez avec la sauce de soja et l'eau. Rajoutez 1 cuillère à soupe de féculé délayée dans le jus d'ananas.

trois

Remettez à cuire 5 min. Servez avec un riz basmati parfumé (500 g).

Les bienfaits

Les graisses de volailles sont de « bonnes graisses », car en majorité de type mono et poly insaturées, elles possèdent un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire. L'ananas participe au bon fonctionnement du transit intestinal grâce à sa teneur en fibres, et possède une très grande diversité minérale et vitaminique.







Apports nutritionnels / portion

458 kcal

• Protéines : 48 g • Lipides : 12 g • Glucides : 40 g

Tempura de poulet et de poivrons

Ingrédients

- 600 g de blancs de poulet en lanières (1 cm par 3 cm)
- 450 g de poivrons (panache rouges, verts et jaunes)
- 2  d'huile d'arachide
- Sel
- 1/2  de gingembre frais râpé
- Pour la pâte :
 - 40 g d'oignons nouveaux
 - 2 blancs d'œufs
 - 2  de Maïzena
 - 1  de gingembre frais haché
- Pour la marinade :
 - 2  de sauce de soja noire
 - 2  de cognac

• 4 pers.

• Préparation - 35min

• Cuisson - 15min

un

Découpez les blancs de poulet en morceaux de 3 cm de long et de 1 cm d'épaisseur, puis découpez les poivrons en petits losanges.

deux

Préparation de la marinade : mélangez la sauce de soja, le cognac et le gingembre râpé. Nappez les morceaux de poulet de marinade, couvrez et laissez macérer 30 min. au réfrigérateur.

trois

Préparation de la pâte : hachez finement les oignons nouveaux. Battez les blancs d'œufs en neige et mélangez-les avec la Maïzena. Ajoutez le sel, les oignons nouveaux et le gingembre haché.

quatre

Faites chauffer l'huile, roulez les morceaux de poulet dans la Maïzena, puis trempez-les dans la pâte et faites-les frire dans l'huile chaude. Retirez-les bien dorés et croquants et laissez-les égoutter quelques instants. Faites frire les poivrons un peu moins d'une minute ; disposez les beignets et les poivrons frits sur un plat de présentation. Servez accompagné de sauce de soja.

Les bienfaits





Les graisses de volailles sont de « bonnes graisses », car en majorité de type mono et poly insaturées, elles possèdent un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire. Les poivrons sont des grands fournisseurs de vitamines, en particulier de la vitamine C, puisque 200 g de poivron cuit apportent plus de 100 mg de vitamine C, ce qui couvre largement les besoins quotidiens.

Apports nutritionnels / portion

409 kcal
• Protéines : 47 g • Lipides : 19 g • Glucides : 13 g

Volaille à l'orientale

Ingrédients

- 600 g de blancs de poulet en lanières (1 cm par 3 cm)
- 1 oignon rouge
- 1/2  de paprika
- 1/2  de ras el hanout
- 3 citrons confits (facultatif)
- 3  d'huile Isio 4
- 2 belles pommes de terre coupées en quarts
- 1 tomate pelée, épépinée et concassée
- 2 poivrons (1 vert et 1 rouge) grillés, pelés, épépinés
- 1 carotte en rondelles
- 2 branches de céleri
- 1 petite courgette non pelée et coupée en petits morceaux
- 1/2  de coriandre en grains concassés
- 20 cl de fond de volaille
- Sel, poivre
- 1 branche de thym
- 1/2 feuille de laurier
- 1 brin de romarin
- 2 gousses d'ail
- Coriandre en feuilles ciselées
- 60 g d'amandes effilées

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 40min

un

Mettez les oignons et les pommes de terre dans ActiFry, ajoutez l'huile Isio4. Faites cuire 10 min.

deux

Ajoutez ensuite 1/2 verre d'eau, les épices et mélangez. Mettez tous les légumes dans ActiFry, salez, ajoutez 1/2 verre d'eau. Faites cuire 20 min. avec le thym, le laurier, le romarin et l'ail.

trois

Mettez les lanières de poulet avec 20 cl de fond de volaille. Salez. Faites cuire 10 min. avec la coriandre en grains concassés. Au moment de servir, saupoudrez d'amandes effilées et de coriandre fraîche ciselée.

Les bienfaits



Les graisses de volailles sont de « bonnes graisses », car en majorité de type mono et poly insaturées, elles possèdent un effet protecteur sur le système cardio-vasculaire. Tous les légumes complètent à merveille les apports en vitamines et minéraux et équilibrent bien ce plat.

Apports nutritionnels / portion

520 kcal
• Protéines : 50 g • Lipides : 16 g • Glucides : 47 g

Filet de dinde aux trois poivrons

Ingredients

- 600 g de blancs de dinde en lanières (1 cm par 3 cm)
- 3 poivrons (1 rouge, 1 vert, 1 jaune) épépinés
- 1 ou 2 oignons moyens (ou petits oignons blancs)
- 2 gousses d'ail
- 2  d'huile d'olive vierge
- 1/2 verre de porto blanc
- 1/2  de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 25min

un

Coupez les poivrons en losanges de 2 cm de côté. Mettez-les dans ActiFry, versez l'huile d'olive et faites cuire 5 min.

deux

Emincez les oignons et hachez finement l'ail. Rajoutez-les aux poivrons. Faites cuire 10 min. Salez et poivrez.

trois

Rajoutez les lanières de dinde aux légumes, le porto blanc, le vinaigre de cidre et laissez cuire 10 min environ jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Servez avec du riz camarguais (500 g).

Les bienfaits

La viande de dinde est composée d'une quantité importante de protéines de qualité et elle a l'avantage de présenter une faible teneur en matières grasses dont les acides gras sont en majorité de type mono et poly insaturés, protecteurs cardio-vasculaires. Les poivrons sont des grands fournisseurs de vitamines, en particulier de la vitamine C, puisque 200 g de poivron cuit apportent plus de 100 mg de vitamine C, ce qui couvre largement les besoins quotidiens.


Apports nutritionnels / portion

630 kcal

- Protéines : 52 g
- Lipides : 9 g
- Glucides : 86 g

Lapin au citron et au thym

Ingredients

- 600 g de râble de lapin découpé en petits morceaux
- 3  d'huile d'olive vierge
- 1 gros oignon
- 3 citrons
- 1 verre de vin blanc sec
- 1/2 verre d'eau
- 1 bouquet de persil
- 1 branche de thym frais (+ sommités fleuries si possible)
- Sel, poivre blanc

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 20min

un

Faites cuire l'oignon émincé avec une cuillère Actifry d'huile d'olive vierge pendant 5 min.

deux

Ajoutez ensuite les morceaux de lapin avec 2 cuillères Actifry d'huile d'olive vierge, le thym, un verre de vin blanc sec, le jus des 3 citrons et 1/2 verre d'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 min.

trois

Servez avec des pommes de terre à la vapeur (500 g). Parsemez de persil haché et de fleur de thym.

Les bienfaits

Le lapin au citron assure un bon apport en protéines d'excellente valeur biologique puisque tous les acides aminés essentiels sont représentés. La viande de lapin est extrêmement maigre et ses acides gras majoritairement insaturés sont protecteurs cardio-vasculaires.

Apports nutritionnels / portion



630 kcal

- Protéines : 47 g
- Lipides : 25 g
- Glucides : 33 g



Romaziaz de bœuf malgache

Ingredients

- 800 g de viande de bœuf (pièce à fondue) coupée en morceaux
- 1 paquet de brèdes de mafane (ou de la salade roquette)
- 800 g de pommes de terre (ratte)
- 1 oignon
- 6 gousses d'ail
- 1  de gingembre frais
- 3  d'huile Isio 4
- 6 tomates
- Sel

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 45min

un

Sautez la viande pendant 5 min. dans ActiFry avec l'oignon émincé, l'ail pilé, le sel, les tomates finement coupées et le gingembre en lamelles. Couvrez avec 1/2 litre d'eau, et faites cuire 15 min. A l'évaporation totale de l'eau, laissez roussir la viande qui doit cuire dans la sauce tomate.

deux

Mouillez avec 3 verres d'eau. Ajoutez les pommes de terres pelées. Couvrez et terminez la cuisson pendant 20 min. environ. Regardez régulièrement s'il ne manque pas d'eau et rajoutez-en si besoin.

trois

Ajoutez les brèdes (ou la roquette lavée, essuyée). Corrigez l'assaisonnement et faites cuire encore 5 min.

Les bienfaits

La romaziaz de bœuf malgache fournit un bon apport en protéines d'excellente qualité biologique, car apportant tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin. Le bœuf est une des meilleures sources de fer assimilable par l'homme : 100 g de bœuf apportent 35 mg de fer. Les principes actifs du gingembre ont un effet protecteur sur la muqueuse gastrique et améliorent la digestion.


Apports nutritionnels / portion

518 kcal

- Protéines : 63 g
- Lipides : 10 g
- Glucides : 43 g

Agneau rissolé et endives rouges

Ingrédients

- 600 g d'agneau (épaule ou selle) découpé en lamelles (de 3 cm par 1 cm)
- 800 g d'endives rouges coupées en rondelles
- 2  d'huile d'olive vierge
- 1 œuf
- 100 g de pignons de pin
- Le jus de 3 citrons
- 1/2 verre d'eau
- 1/2 verre de vin blanc sec
- Sel, poivre

• 4 pers.

• Préparation - 20min

• Cuisson - 30min

un

Lavez les endives rouges et faites-les blanchir 10 min. Egouttez-les. Mettez l'agneau dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire 5 min. Salez, poivrez, ajoutez 1/2 verre d'eau et 1/2 verre de vin blanc. Laissez cuire 10 min.

deux

Incorporez les endives rouges et laissez cuire 5 min. Ajoutez les pignons de pin grillés au moment de servir. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

trois

Sauce citron : Battez un œuf et incorporez le jus des citrons en fouettant. Versez ensuite lentement du jus de cuisson en fouettant énergiquement.

Les bienfaits

Cette recette, grâce à la présence des pignons, permet de rétablir la part entre les protéines végétales et les protéines animales ce qui contribue au ré-équilibre alimentaire. Les lipides de l'agneau, ajoutés à ceux de l'huile d'olive, sont en majorité des acides gras mono insaturés, protecteurs du système cardio-vasculaire.


Apports nutritionnels / portion

342 kcal

- Protéines : 11 g
- Lipides : 21 g
- Glucides : 17 g

Emincé de veau au Marsala

Ingrédients

- 600 g de filet de veau découpé en lanières (1 cm par 3 cm)
- 20 g de farine
- 150 g d'oignons blancs
- 3  d'huile d'olive vierge
- 30 cl de fond de veau
- 5 cl de marsala
- Une poignée de persil ciselé
- Sel, poivre

• 4 pers.

• Préparation - 10min

• Cuisson - 20min

un

Dans un saladier, salez, poivrez et saupoudrez légèrement de farine les lanières de veau. Placez-les dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire 5 min. Retirez-les et gardez-les au chaud dans un plat couvert.

deux

Faites dorer les oignons hachés. Ajoutez le fond de veau et le marsala, faites cuire 15 min. Salez, poivrez et ajoutez le persil.

trois

Dressez les émincés de veau, recouvrez avec les oignons et nappez de sauce. Servez avec des pâtes fraîches (400 g).

Les bienfaits

La viande de veau est une source de protéines de qualité. Elle apporte jusqu'à 60 % d'acides gras insaturés, protecteurs cardio-vasculaires. Les pâtes qui accompagnent ce plat, trouvent l'essentiel de leur valeur nutritionnelle dans leur richesse en glucides d'assimilation lente. Nutriment énergétique, les glucides sont essentiels au fonctionnement des muscles et du cerveau.

Apports nutritionnels / portion

465 kcal


- Protéines : 51 g
- Lipides : 16 g
- Glucides : 28 g

Recettes gourmandes au poisson



Seiches à la romaine

Ingrédients

- 600 g de petites seiches lavées, essuyées
- 6 tomates pelées, épépinées et concassées en boîte
- 2 oignons découpés en rondelles
- 12 feuilles de basilic frais
- 3  d'huile d'olive vierge
- 400 g de petits pois
- Sel, poivre blanc

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 25min

un

Mettez les seiches et les rondelles d'oignons dans ActiFry, versez l'huile et faites revenir pendant 5 min.

deux

Ajoutez les tomates concassées et 4 feuilles de basilic. Salez, poivrez, et faites cuire pendant 10 min.

trois

Lorsque les seiches sont presque cuites, ajoutez les petits pois et faites cuire pendant 10 min. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Décorez avec le reste de basilic et servez.

Les bienfaits

L'une des caractéristiques des seiches à la romaine est d'être un plat équilibré. Les petits pois participent à la couverture de nos besoins protéiques et aident à corriger le déséquilibre existant entre protéines végétales et protéines animales, généralement en excès dans nos régimes occidentaux. La seiche est un aliment très peu calorique et apporte essentiellement du potassium et du calcium.




Apports nutritionnels / portion

318 kcal

- Protéines : 33 g
- Lipides : 12 g
- Glucides : 20 g

Espadon au fenouil et pommes

Ingredients

- 600 g d'espadon découpé en lamelles (1 cm de section et 5 cm de longueur)
- 600 g de fenouil râpé gros à la mandoline ou émincé finement
- 2 pommes épépinées, pelées et coupées en quartiers
- 3  d'huile d'olive vierge
- 1/2  de graines de fenouil
- 1  d'aneth frais haché
- 1 citron
- 20 cl de fumet de poisson
- Sel, poivre blanc

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 15min

un

Faites blanchir le fenouil émincé très finement dans de l'eau bouillante et égouttez-le.

deux

Mettez les pommes dans ActiFry, versez l'huile et laissez dorer 5 min. Incorporez le fenouil, salez, poivrez et faites cuire 5 min.

trois

Ajoutez l'espadon, le fumet de poisson, les graines de fenouil et faites cuire 5 min. Ajoutez l'aneth hachée. Servez avec un quartier de citron et une petite branche d'aneth par assiette.

Les bienfaits

Poisson très goûteux et assez peu calorique, l'espadon est une des meilleures sources d'acides gras oméga 3. Ils contribuent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, et permettent de réduire le taux de triglycérides dans le sang, de diminuer la formation de caillots de sang pouvant bloquer les vaisseaux sanguins, de baisser légèrement la tension artérielle.


Apports nutritionnels / portion

348 kcal

- Protéines : 31 g
- Lipides : 22 g
- Glucides : 13 g

Gambas provençales

Ingredients

- 800 g de gambas
- 1 oignon émincé
- 5 gousses d'ail hachées
- Persil haché
- 3  d'huile d'olive vierge
- Sel, poivre
- 1 citron

• 4 pers.

• Préparation - 20min

• Cuisson - 12min

un

Passez les gambas à l'eau froide et essuyez-les. Dans un plat, recouvrez les gambas d'ail, d'oignon, de persil et d'huile. Laissez mariner 15 min.

deux

Mettez les gambas à cuire avec la marinade pendant 12 min. Quand les gambas prennent une belle couleur orangée, salez et poivrez.

trois

Arrêtez ActiFry et attendez 2 min. avant de servir avec des quartiers de citron (des rince-doigts peuvent être utiles : coupes d'eau tiède avec du citron).

Les bienfaits

Les gambas sont très peu caloriques et apportent essentiellement des protéines et des vitamines du groupe B.

Apports nutritionnels / portion


276 kcal

- Protéines : 44 g
- Lipides : 11 g
- Glucides : 1,5 g





Petite friture de poissons à la sauce tartare

Ingrédients

Pour la friture :

- 600 g de poissons à friture (ablettes, petits éperlans, goujons...)
- 100 g de farine
- Sel, poivre
- 3  d'huile Isio 4

Pour la sauce tartare :

- 200 g de crème fraîche
- 2  de mayonnaise
- 3 cornichons finement hachés
- 2  de câpres finement hachés
- 1/2  de jus de citron
- 1  de persil plat frais haché

• 4 pers.

• Préparation - 10min

• Cuisson - 10-15min (selon la taille des poissons)

un

Préparez la sauce tartare : mélangez la crème fraîche, la mayonnaise, les cornichons, les câpres, le jus de citron et le persil.

deux

Rincez les petits poissons, séchez-les, farinez-les avec le sel et le poivre. Mettez les poissons dans ActiFry. Versez l'huile Isio 4 et faites cuire les poissons pendant 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (procédez en plusieurs fois).

trois

Retirez et égouttez les poissons sur du papier absorbant. Servez accompagné d'un petit bol de sauce tartare.

Les bienfaits

Le poisson est un aliment d'une haute valeur nutritionnelle, par la qualité de ses protéines et de ses acides gras, sa richesse en minéraux et en vitamines, ainsi que sa grande digestibilité. Naturellement pauvre en graisses, il est également un aliment de choix pour les personnes surveillant leur santé.





Apports nutritionnels / portion

542 kcal

- Protéines : 40 g
- Lipides : 32 g
- Glucides : 20 g

Corolles de céleri et langoustines sautées à cru

Ingrédients

- 8 langoustines
- 2 échalotes
- 1  de vin blanc sec
- 3  de vinaigre de vin blanc
- 50 g de beurre frais
- 1 petite boule de céleri rave (500 g)
- 3  d'huile de pépins de raisin
- 1 branche de thym
- Cerfeuil en branches
- 1/2  de paprika
- 1/2 verre de fumet de crustacés ou de poisson
- Fleur de sel
- Poivre blanc

• 4 pers.

• Préparation - 20min

• Cuisson - 30min

• Beurre blanc : 10min + finition (fumet) : 5min

un

Montez le beurre blanc : dans une casserole, portez à ébullition les échalotes finement hachées, le vin blanc et le vinaigre et laissez réduire à 1/3 du volume. Monter ensuite avec un fouet au beurre froid (astuce : beurre en petits cubes dans un bol d'eau et des glaçons). Réservez la sauce dans un bain-marie.

deux

Coupez dans le centre du céleri 4 fines corolles (environ 8 mm d'épaisseur) et le reste en julienne (fines et courtes lanières). Placez les corolles de céleri dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire pendant 10 min. Retirez et réservez au chaud. Faites cuire ensuite la julienne de céleri pendant 10 min. Retirez et réservez au chaud. Faites cuire les langoustines pendant 10 min. Salez, poivrez, ajoutez thym et paprika. Retirez et réservez au chaud.

trois

Déglacez avec le fumet de poisson, réduisez de moitié et finissez le beurre blanc avec cette réduction. Garnissez les assiettes avec les corolles et la julienne de céleri. Posez les langoustines dessus et nappez de beurre blanc. Décorez de cerfeuil en branche.

Les bienfaits

Le mariage nutritionnel des langoustines et du céleri rave est très intéressant. Les protéines et les minéraux sont apportés par les langoustines. Le céleri-rave et le cerfeuil fournissent à eux deux une quantité importante de fibres indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal. Le cerfeuil est, par ailleurs, riche en vitamine C.

Apports nutritionnels / portion

440 kcal

- Protéines : 36 g
- Lipides : 26 g
- Glucides : 8 g

Recettes gourmandes aux légumes



Garniture de légumes à l'italienne

Ingrédients

- 1 aubergine coupée en petits cubes
- 300 g de haricots verts extra-fins
- 2 poivrons jaunes (grillés, pelés, épépinés) découpés en lanières
- 1 petit chou romanesco (séparez les cônes d'inflorescences)
- 1 oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 100 g d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 botte de persil haché
- 2 branches de marjolaine (ou sarriette) fraîche ou déshydratée
- 1 cuillère à soupe d'aneth haché
- Sel, poivre
- Fleurs de capucines

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 20min

un

Mettez les oignons, les poivrons et les aubergines dans ActiFry. Versez l'huile et faites cuire pendant 5 min.

deux

Ajoutez les haricots, le romanesco, l'ail écrasé et le persil. Assaisonnez et ajoutez un verre d'eau. Continuez la cuisson pendant 15 min., puis incorporez la marjolaine effeuillée et les olives.

trois

Servez avec des tagliatelles fraîches, saupoudrez d'aneth et décorez avec les fleurs de capucines (saveur piquante) coupées en deux dans le sens de la longueur.

Les bienfaits

Cette garniture de légumes à l'italienne est un plat qui s'inscrit parfaitement dans le concept crétois et permet de rééquilibrer la ration alimentaire d'une famille. Les olives associées à l'huile d'olive apportent des acides gras protecteurs cardio-vasculaires. La quantité de fibres et de vitamines s'avère particulièrement intéressante.



Apports nutritionnels / portion

344 kcal

• Protéines : 8 g • Lipides : 27 g • Glucides : 18 g

Pommes grenailles, ail en chemise, tomates et crevettes

Ingrédients

- 800 g de pommes grenailles
- 2 têtes d'ail (120 g)
- 1 1/2  d'huile d'olive
- 4 tomates moyennes
- 12 crevettes bouquets crues décortiquées
- 1  d'herbes hachées
- 1 grosse pincée de fleur de sel

• 4 pers.

• Préparation - 40min

• Cuisson - 35min

un

Lavez les pommes grenailles sans les éplucher et égouttez-les soigneusement. Séparez les gousses d'ail en laissant la peau, lavez-les et égouttez-les. Versez l'huile d'olive dans ActiFry, puis mettez l'ail et les pommes grenailles. Laissez cuire 20 min.

deux

Otez le pédoncule des tomates et plongez-les 10 secondes dans de l'eau bouillante. Plongez-les aussitôt dans l'eau froide et épluchez-les. Puis coupez les tomates en deux pour enlever les pépins et hachez-les au couteau.

trois

Au bout de 20 min., ouvrez ActiFry et versez les tomates. Prolongez la cuisson pendant 10 min. Ajoutez les crevettes décortiquées et une bonne pincée de fleur de sel. Prolongez la cuisson pendant 5 min. supplémentaires. Ajoutez les herbes hachées et servez.

Les bienfaits

Les crevettes sont une source intéressante et très peu grasse de protéines (18,5 g de protéines et 1,3 g de lipides pour 100 g). Elles viennent compléter les glucides lents et les fibres des pommes grenailles. Il est également intéressant de noter la richesse en vitamines (phosphore, potassium) de cette recette.


Apports nutritionnels / portion

355 kcal

- Protéines : 35 g
- Lipides : 4 g
- Glucides : 44 g

Fèves et artichauts à la crétoise

Ingrédients

- 4 artichauts
- 250 g de jeunes fèves dans leur gousse
- 1 tête d'ail frais
- 100 g de plumets de fenouil
- 30 g de farine
- 2 citrons
- 2  d'huile d'olive vierge
- Sel, Poivre

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 32min

un

Effeuillez les artichauts, effilez et coupez une partie de la queue, égalisez la base du légume, puis enlevez le foin à l'aide d'une cuillère parisienne. Mettez à tremper les artichauts dans un récipient contenant 1 cuillère ActiFry d'eau, 15 g de farine et 1 citron en rondelles. Préparez ensuite les fèves : à l'aide d'un couteau, coupez la queue et tirez le fil jusqu'à l'autre extrémité. Coupez-les en tronçons de 5-6 cm.

deux

Mettez les plumets de fenouil dans ActiFry, versez l'huile d'olive et faites cuire 4-5 min. (réserver quelques pluches pour la décoration). Ajoutez l'ail écrasé, les tronçons de fèves et arrosez d'un filet d'eau. Continuez la cuisson pendant 10 min.

trois

Lorsque les fèves se sont attendries, ajoutez les artichauts coupés en quartiers. Salez et poivrez. Ajoutez le jus de trempage des artichauts et continuez la cuisson pendant 15 min. Dans une terrine, diluez 15 g de farine avec le jus d'1 citron et 1 cuillère ActiFry d'eau. Versez cette préparation dans les légumes. Faites cuire 2 min. jusqu'à épaississement. Disposez fèves et artichauts dans un plat et décorez de fenouil.

Les bienfaits

Ce plat de fèves et d'artichauts à la crétoise est le plat protecteur cardio-vasculaire par excellence, il s'intègre parfaitement dans un repas avec du poisson ou de la viande. L'apport de protéines exclusivement d'origine végétale permet de rééquilibrer notre régime souvent plus riche en protéines d'origine animale.



Apports nutritionnels / portion

184 kcal

- Protéines : 7 g
- Lipides : 11 g
- Glucides : 14 g

Jardinière de jeunes légumes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges (grillés, pelés, épépinés) découpés en lanières
- 1/2 gros oignon émincé
- 200 g de carottes nouvelles (grattées) découpées en rondelles
- 200 g de mini-mais (égouttés)
- 100 g de champignons noirs (réhydratés)
- 100 g de pousses de bambou (égouttés)
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 gousses de cardamone (utilisez les graines)
- 1  de glutamate
- 3  d'huile de colza
- 1 trait de sri-racha (sauce piment thaïlandaise) ou à défaut du tabasco

• 4-6 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 20min

un

Mettez l'oignon émincé et les poivrons dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire 5 min.

deux

Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire 15 min. en ajoutant 1/2 verre d'eau toutes les 5 min.

trois

Corrigez l'assaisonnement selon votre goût (plus ou moins pimenté). Servez.

Les bienfaits

Les apports vitaminiques de cette jardinière de légumes se révèlent particulièrement intéressants : la vitamine A des carottes, la vitamine C du poivron et la vitamine E du maïs participent au rééquilibrage d'une ration alimentaire. La quantité de fibres permet de régulariser et faciliter le transit intestinal.

Apports nutritionnels / portion

223 kcal

• Protéines : 4 g • Lipides : 27 g • Glucides : 26 g

Pommes sarladaises

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre épluchées, lavées
- 40 g de graisse d'oie ou de canard
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- Sel, poivre

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 32min

un

Coupez les pommes de terre en rondelles d'environ 3 à 4 mm d'épaisseur, lavez-les et essuyez-les.

deux

Faites fondre la graisse d'oie ou de canard 1 à 2 min. dans ActiFry. Versez ensuite les rondelles de pommes de terre, laissez cuire 30 min.

trois

Effeuillez et hachez le persil. Epluchez et hachez très finement l'ail. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, salez et poivrez les pommes de terre, saupoudrez-les du hachis d'ail et de persil.

Les bienfaits

Les pommes de terre fournissent de l'énergie grâce à leur teneur en glucides uniquement représentés par des amidons et assimilés lentement par l'organisme.

Suggestions :

• **Pommes de terre au lard**

• **Pommes de terre au basilic**

Le basilic est une source très intéressante de calcium et de phosphore, des minéraux essentiels au bon développement du tissu osseux. Il est aussi utilisé en pharmacologie comme antidépresseur, antiseptique et anti-infectieux.

• **Pommes de terre au thym et romarin**

Le thym contient des phénols dont le thymol, doué de propriétés antiseptiques, antispasmodiques. Il active les sécrétions biliaires et facilite la digestion.

Apports nutritionnels / portion


292 kcal

• Protéines : 5 g • Lipides : 10 g • Glucides : 50 g



Pommes-pommes noisette & pop corn

Ingrédients

- 250 g de pommes de terre
- 300 g de pommes golden
- 20 g de pop corn
- 30 g de noisettes entières décortiquées
- 2  de caramel liquide

- 4 pers.
- Préparation - 20min
- Cuisson - 25min

un

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés de 1 cm de côté. Rincez-les abondamment et séchez-les. Epluchez les pommes golden. Coupez les pommes en quartiers pour les épépiner, puis taillez-les en dés de même grosseur.

deux

Placez les pommes de terre et les pommes dans ActiFry. Versez le caramel liquide uniformément sur ces ingrédients. Laissez cuire 20 min.

trois

Ouvrez ActiFry. Ajoutez les noisettes et le pop corn. Prolongez la cuisson pendant 5 min. Servez tiède avec une boule de glace à la vanille.

Les bienfaits

Ce dessert, mélangeant pomme de terre et pomme fruit, est une source intéressante de glucides, constitués pour moitié de glucides simples et pour moitié de glucides complexes. Il apporte également des fibres et du potassium.



Apports nutritionnels / portion

157 kcal

- Protéines : 3 g
- Lipides : 5 g
- Glucides : 25 g

Soupe de pêches, menthe fraîche et grenadine

Ingredients

- 8 pêches blanches
- 150 g d'eau de fleur d'oranger
- 80 g de grenadine
- 1  d'huile d'olive
- 1/2  rase de ras el hanout ou de cumin en poudre
- Quelques feuilles de menthe fraîche

- 4 pers.
- Préparation - 20min
- Cuisson - 25min

un

Trempez les pêches 20 secondes dans de l'eau bouillante et refroidir aussitôt dans de l'eau froide. Epluchez, égouttez et coupez en quartiers.

deux

Dans ActiFry, versez 150 g d'eau de fleur d'oranger, 80 g de grenadine, 1 cuillère ActiFry d'huile d'olive, 1/2 cuillère ActiFry rase de ras el hanout ou cumin en poudre.

trois

Ajoutez les quartiers de pêche et faites cuire 15 min. Bien refroidir avant de servir en coupelle, accompagnez avec des feuilles de menthe fraîche et une boule de sorbet.

Les bienfaits



Ce dessert, très frais, est particulièrement peu gras. Il apporte des vitamines en quantités intéressantes, A et C en particulier, mais également des fibres.

Apports nutritionnels / portion

- 182 kcal
- Protéines : 2 g
 - Lipides : 1 g
 - Glucides : 43 g

Ananas, et figues rôties au miel d'acacia

Ingredients

- 1 ananas
- 4 figues fraîches
- 1  de jus de citron
- 3  de miel d'acacia
- 1 pincée de cannelle en poudre

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 15min

un

Découpez la couronne et la partie inférieure de l'ananas. Coupez-le en 8 dans le sens de la longueur. Enlevez la partie centrale, puis l'écorce et coupez la chair en tranches.

deux

Placez les morceaux d'ananas dans ActiFry. Versez 2 cuillères ActiFry de miel uniformément sur les tranches d'ananas. Laissez cuire 10 min. Pendant ce temps, lavez les figues, essuyez-les et coupez-les en 4.

trois

Ouvrez ActiFry. Ajoutez les figues, le jus de citron, la cannelle et 1 cuillère ActiFry supplémentaire de miel. Prolongez la cuisson pendant 5 min. Servez avec une glace vanille et 2 tranches de pain d'épice grillé.

Les bienfaits

L'ananas, très peu calorique, est riche en fibres et en vitamine A (27 mg / 100 g) et C (18 mg / 100 g). Il est ici complété par la figue fraîche, riche en potassium (232 mg / 100 g), mais aussi en calcium (60 mg / 100 g), pour constituer un dessert de faible apport lipidique et très agréable.

Apports nutritionnels / portion

- 190 kcal
- Protéines : 2 g
 - Lipides : 1 g
 - Glucides : 46 g

Temps de cuisson

Pommes de terre

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Frites taille standard 10mm x10mm	Fraîches	1000 g	1 cuillère d'huile	40 - 45 min
	Fraîches	750 g	3/4 cuillère d'huile	35 - 37 min
	Fraîches	500 g	1/2 cuillère d'huile	28 - 30 min
	Fraîches	250 g	1/4 cuillère d'huile	24 - 26 min
Potatoes	Fraîches	1000 g	1 cuillère d'huile	40 - 42 min
	Surgelées	750 g	sans	14 - 16 min
Pommes rissolées	Fraîches	1000 g	1 cuillère d'huile	40 - 42 min
	Surgelées	750 g	sans	30 - 32 min
Frites Tradition	Surgelées	750 g	sans	30 - 32 min
Frites Allumettes	Surgelées	750 g	sans	25 - 27 min

Viandes - Volailles

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Nuggets de poulet	Frais	750 g	sans	18 - 20 min
	Surgelés	750 g	sans	18 - 20 min
Pilons de poulets	Frais	4 à 6	sans	30 - 32 min
Cuisses de poulet	Fraîches	2	sans	30 - 35 min
Blancs de poulet	Frais	6 blancs (environ 750 g)	sans	10 - 15 min
Nems	Frais	4 à 8 petits	1 cuillère d'huile	10 - 12 min
Paupiettes de veau	Fraîches	2 à 6	1 cuillère d'huile	15 - 20 min
Côtelettes d'agneau	Fraîches	2 à 6	1 cuillère d'huile	15 - 20 min
Côtes de porc	Fraîches	2 à 4	1 cuillère d'huile	15 - 18 min
Filet de porc	Frais	2 à 6 tranches	1 cuillère d'huile	12 - 15 min
Saucisses ou merguez	Fraîches	4 à 8 (piquées)	sans	10 - 12 min
Râbles de lapin	Frais	2 à 6	1 cuillère d'huile	15 - 20 min
Viande hachée	Fraîche	600 g	1 cuillère d'huile	10 - 15 min
	Surgelée	400 g	sans ou avec 1 cuillère d'huile	12 - 15 min
Boulettes de viande	Surgelées	750 g	1 cuillère d'huile	18 - 20 min

Poissons - Crustacés

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Beignets de calamars	Surgelés	300 g	sans	12 - 14 min
Lotte	Fraîche	500 g	1 cuillère d'huile	20 - 22 min
Crevettes	Cuites	400 g	sans	10 - 12 min
Gambas	Surgelées	300 g (16 pièces)	sans	12 - 14 min

Légumes

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Courgettes	Fraîches en lamelles	750 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	25 - 35 min
Poivrons	Frais en lamelles	650 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	20 - 25 min
Champignons	Frais en quartiers	650 g	1 cuillère d'huile	12 - 15 min
Tomates	Fraîches en quartiers	650 g	1 cuillère d'huile + 15 cl d'eau	10 - 15 min
Oignons	Frais en rondelles	500 g	1 cuillère d'huile	15 - 25 min

Préparations surgelées

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Ratatouille	Surgelée	750 g	sans	20 - 22 min
Poêlée pâtes et poisson	Surgelée	750 g	sans	20 - 22 min
Poêlée paysanne	Surgelée	750 g	sans	25 - 30 min
Poêlée savoyarde	Surgelée	750 g	sans	20 - 25 min
Pâtes à la carbonara	Surgelées	750 g	sans	15 - 20 min
Paëlla	Surgelée	650 g	sans	15 - 20 min
Riz Cantonais	Surgelé	650 g	sans	15 - 20 min
Chili con Carne	Surgelé	750 g	sans	12 - 15 min

Desserts

	TYPE	QUANTITÉ	AJOUT	TEMPS DE CUISSON
Bananes	en rondelles	500 g (5 bananes)	1 cuillère d'huile + 1 cuillère de sucre roux	4 - 6 min
	en papillote	2 bananes	sans	20 - 25 min
Cerises	entières	jusqu'à 1000 g	1 cuillère d'huile + 1 à 2 cuillères de sucre	12 - 15 min
Fraises	coupées en quatre	jusqu'à 1000 g	1 à 2 cuillères de sucre	5 - 7 min
Pommes	coupées en deux	3	1 cuillère d'huile + 2 cuillères de sucre	10 - 12 min
Poires	coupées en morceaux	jusqu'à 1000 g	1 à 2 cuillères de sucre	8 - 12 min
Ananas	coupé en morceaux	1	1 à 2 cuillères de sucre	8 - 12 min

Index

Classement des recettes par ordre alphabétique

Agneau rissolé et endives rouges.....	p 40	Jardinière de jeunes légumes	p 54
Ananas et figues rôties		Lapin au citron et au thym	p 37
au miel d'acacia	p 59	Les vraies frites.....	p 17
Corolles de céleri et langoustines		Petite friture de poissons	
sautées à cru.....	p 49	à la sauce tartare	p 48
Emincé de veau au Marsala	p 41	Pommes grenailles, ail en chemise,	
Espadon au fenouil et pommes	p 46	tomates et crevettes	p 52
Fèves et artichauts à la crétoise	p 53	Pommes - pommes	
Filet de dinde aux trois poivrons	p 36	noisettes et pop corn	p 57
Filet mignon à l'aigre douce	p 42	Pommes sarladaises.....	p 55
Frites à l'aneth.....	p 24	Potatoes aux aromates	p 29
Frites à la vanille	p 26	Poulet à l'ananas	p 33
Frites au curry.....	p 20	Romaziat de boeuf malgache	p 39
Frites au mélange Colombo	p 19	Sauces et Dips	p 30
Frites au paprika	p 23	Sauté de porc au chou vert.....	p 43
Frites aux amandes	p 21	Seiches à la romaine	p 45
Frites cacahuètes-bacon	p 27	Soupe de pêches, menthe fraîche	
Frites des îles à la noix de coco	p 25	et grenadine	p 58
Frites Tex-Mex	p 25	Tempura de poulet et de poivrons..	p 34
Gambas provençales	p 47	Volaille à l'orientale.....	p 35
Garniture de légumes à l'italienne	p 51		

