

Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.

NINJA®

**FRITEUSE
SANS HUILE**



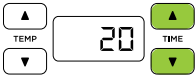

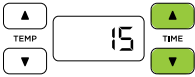

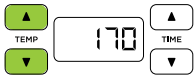
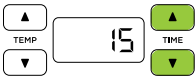

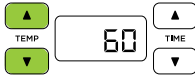
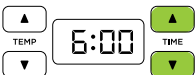
**GUIDE DE
DÉMARRAGE
RAPIDE ET DE
RECETTES**



**+ TABLEAUX DE CUISSON
+ 15 RECETTES IRRÉSISTIBLES**

UTILISER LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE AIR FRYER

La friteuse à air Air Fryer Ninja® fait circuler de l'air chauffé à haute température autour des aliments pour éliminer l'humidité de leur surface afin de leur donner une texture croustillante et un bel aspect doré.

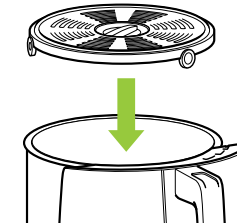
FONCTION	ACCESSOIRE REQUIS	TEMPÉRATURE	TEMPS
AIR FRY Du croustillant sans les calories des aliments frits dans l'huile.	 Plaque de cuisson	 Ajustez la température selon vos préférences	 Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer
ROAST Faites cuire et rôtir vos plats préférés généralement préparés au four en retirant la plaque de cuisson.		 Ajustez la température selon vos préférences	 Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer
REHEAT La solution idéale pour réchauffer les restes.	 Plaque de cuisson	 Ajustez la température selon vos préférences	 Définissez la durée en minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer
DEHYDRATE Éliminez doucement et lentement l'humidité de certains aliments pour préparer de délicieux en-cas faits maison.	 Plaque de cuisson	 Ajustez la température selon vos préférences	 Définissez la durée par tranches de 15 minutes et appuyez sur START/STOP pour commencer

AIR FRY



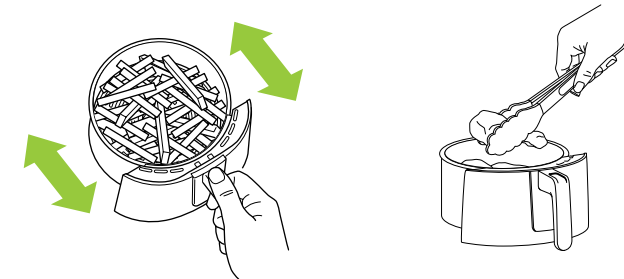
PRÉCHAUFFAGE

Pour de meilleures performances de cuisson et pour des aliments plus croustillants, préchauffez systématiquement votre Air Fryer Ninja pendant 3 minutes.



PLAQUE DE CUISSON

La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Nous vous recommandons de l'utiliser pour toutes vos cuissons à l'air chaud.



SECOUEZ OU MÉLANGEZ

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait.

Tableau de cuisson Air Fry

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	1 botte (250 g)	Entières, extrémités coupées	2 cuillères à café	200 °C	8 à 12 min
Aubergines	500 g	Coupées en cubes de 2,5 cm	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 14 min
Betteraves	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	Sans huile	200 °C	45 à 60 min
Poivrons	4 poivrons (600 g)	Entiers	Sans huile	200 °C	25 à 30 min
Brocoli	1 tête (350 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	10 à 12 min
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 20 min
Courge butternut	500 g à 750 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 25 min
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	13 à 16 min
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	15 à 20 min
Épis de maïs	4 épis	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courgettes	500 g	Coupés en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 min
Haricots verts	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 min
Chou kale (en chips)	200 g	Déchiré en morceaux, côtes centrales retirées	Sans huile	150 °C	8 à 10 min
Champignons	225 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	7 à 9 min
Pommes de terre blanches	750 g	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	20 à 24 min
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	23 à 26 min
	4 entières (185-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
Patates douces	750 g	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 20 min
	4 entières (185-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
VOLAILLE					
Blancs de poulet	2 blancs	Os présent	Badigeonnés d'huile	190 °C	25 à 35 min
	2 blancs	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	18 à 22 min
Pilons de poulet	6 (600 g)	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 18 min
Hauts de cuisse de poulet	4 hauts de cuisse	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	22 à 28 min
	4 hauts de cuisse	Os retiré	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 min
Ailes de poulet	1 kg	Manchons et ailerons	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 min
POISSONS ET FRUITS DE MER					
Galettes de poisson	2 galettes	Aucune	Badigeonnées d'huile	180 °C	12 à 15 min
Filets de cabillaud	2 (280 g)	Aucune	Badigeonnés d'huile	200 °C	6 à 8 min
Filets de saumon	2 (130 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile	200 °C	10 à 13 min
Crevettes	16 grandes	Entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	7 à 10 min

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

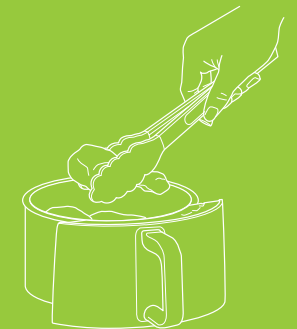
Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



*Une fois les pommes de terre coupées, laisser les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Tableau de cuisson Air Fry, suite

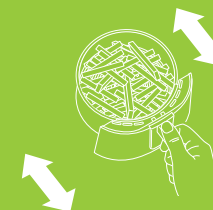
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF					
Hamburgers	4 (125 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	Sans huile	190 °C	8 à 10 min
Steaks	2 steaks (225 g chacun)	Entiers	Sans huile	200 °C	10 à 20 min
PORC					
Bacon	4 tranches	Aucune	Sans huile	180 °C	8 à 10 min
Steak de jambon fumé	1 épaisse tranche (225 g)	Couenne retirée	Sans huile	200 °C	10 min
Côtes de porc	2 côtes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	190 °C	15 à 17 min
	4 côtelettes désossées (120 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 à 17 min
Filets de porc	2 (350-500 g)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25 à 35 min
Saucisses	4 saucisses	Entières	Sans huile	200 °C	8 à 10 min
ALIMENTS SURGELÉS					
Nuggets de poulet	24 (397 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	10 à 13 min
Frites épaisses	500 g	Aucune	Sans huile	180 °C	18 à 20 min
Filets mignons de poisson	4 (440 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	14 à 16 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	10 à 13 min
Frites	500 g	Aucune	Sans huile	180 °C	20 à 25 min
Frites	1 kg	Aucune	Sans huile	180 °C	28 à 32 min
Bâtonnets à la mozzarella	12 (180 g)	Aucune	Sans huile	190 °C	8 à 10 min
Frites de patate douce	500 g	Aucune	Sans huile	190 °C	20 à 22 min
Galettes de pomme de terre	500 g	Aucune	Sans huile	180 °C	18 à 22 min

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

Nous vous recommandons de contrôler la cuisson fréquemment et de secouer ou mélanger les aliments pour obtenir le résultat souhaité.

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone



CONSEILS ET ASTUCES

- Nous recommandons 3 minutes de préchauffage. Vous pouvez utiliser le minuteur intégré afin de définir un compte à rebours de 3 minutes.
- Diminuez le temps de cuisson si vous réduisez les quantités. Augmentez le temps de cuisson si vous augmentez les quantités. Surveillez régulièrement la cuisson de vos aliments.
- Pour de meilleurs résultats avec les légumes frais et les pommes de terre frais, utilisez au moins une cuillère à soupe d'huile. Ajoutez plus d'huile selon vos préférences pour atteindre le croustillant souhaité.
- Utilisez la plaque de cuisson lorsque vous souhaitez que vos aliments soient bien croustillants. La plaque de cuisson surélève les aliments dans le panier, afin que l'air puisse circuler sous la plaque et offrir un croustillant uniforme à vos ingrédients.
- Assurez-vous que le panier est correctement installé lors de la cuisson. Pour une cuisson uniforme, disposez les ingrédients en une couche homogène au fond du panier, sans les faire chevaucher.
- La durée et la température de cuisson peuvent aussi être ajustées à tout moment lors de la cuisson. Appuyez simplement sur les flèches haut et bas TIME ou TEMP pour ajuster la durée ou la température.
- Pour de meilleurs résultats, contrôlez la cuisson et retirez les aliments dès que vous jugez qu'ils sont suffisamment cuits. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des aliments. Retirez immédiatement les aliments à la fin du temps de cuisson pour éviter de trop les cuire.
- Le ventilateur de la friteuse à air chaud peut parfois déplacer les aliments légers. Pour éviter cela, maintenez les aliments en place (comme la tranche de pain supérieure d'un sandwich) avec des piques en bois.

Tableau déshydratation

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées	60 °C	7 à 8 heures
Asperges	Coupées en tronçons de 2,5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betterave	Pelée, coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Aubergine	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, blanchie	60 °C	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincées, séchées, tiges retirées	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyer avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Bœuf jerky (bœuf séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Poulet jerky (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Dinde jerky (dinde séchée)	Coupée en tranches de 6 mm, marinée pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Saumon jerky (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	3 à 5 heures

CONSEILS ET ASTUCES

- 1 Utilisez une mandoline de cuisine pour découper des tranches de fruits et de légumes fines et régulières.
- 2 En général, les fruits et les légumes doivent être tranchés aussi finement que possible sans se désagréger.
- 3 Certains fruits, comme les pommes et les poires, s'oxydent une fois découpés et doivent être trempés pendant 5 minutes dans de l'eau avec un filet de jus de citron. Cela leur permettra de conserver leur couleur après déshydratation.
- 4 Les fruits et les légumes doivent être essuyés avec un essuie-tout pour être aussi secs que possible avant de les placer dans l'appareil.
- 5 Placez les aliments crus à plat au fond du panier ou de la plaque de cuisson. Les aliments doivent être placés proches les uns des autres pour optimiser l'espace mais les morceaux ne doivent pas se chevaucher ni s'empiler.
- 6 La plupart des fruits et légumes se déshydratent entre 6 et 8 heures (à 60 °C). Lorsque vous déshydratez un nouvel aliment, commencez par contrôler le croustillant après 6 heures et surveillez jusqu'à obtenir le résultat désiré.
- 7 Pour conserver vos aliments déshydratés le plus longtemps possible, gardez-les à température ambiante dans un récipient scellé hermétiquement pendant 2 semaines maximum.
- 8 Lors de la déshydratation de viande ou de poisson, il est recommandé d'utiliser la fonction Roast à 160 °C pendant 1 minute comme dernière étape, afin de pasteuriser complètement les aliments.
- 9 Pour la préparation de jerky, plus la déshydratation est longue et plus ils seront croustillants.

FRITES MAISON

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 20 À 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre blanches, en bâtonnets de 6 mm d'épaisseur et de 5 cm de longueur

1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale

INSTRUCTIONS

- 1 Faire tremper les pommes de terre coupées dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour retirer l'excès d'amidon. Bien égoutter, puis tamponner avec de l'essuie-tout pour bien sécher.
- 2 Placer les deux ingrédients dans un grand saladier ; remuer pour bien mélanger. Utiliser au moins 1/2 cuillère à soupe d'huile. Pour plus de croustillant, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 3 minutes, placer les frites sur la plaque de cuisson ; remettre le plat. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 25 minutes. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Au bout de 10 minutes, retirer le plat de l'appareil et secouer les frites ou les retourner avec une pince en silicone. Remettre le plat pour reprendre la cuisson.
- 6 Vérifier la cuisson des frites au bout de 20 minutes. Pour des frites plus croustillantes, continuer la cuisson pendant maximum 25 minutes.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement avec la sauce de votre choix.

CONSEIL utiliser au moins 1 cuillère à soupe d'huile pour frire les frites maison à l'air chaud. Pour plus de croustillant, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.

CONSEIL il est essentiel de secouer les frites pour obtenir du croustillant et une couleur dorée. Alors secouez ou retournez souvent avec une pince en silicone.



AILES DE POULET TERIYAKI

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **MARINADE :** 1 HEURE | **CUISSON :** 20 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

500 g d'ailles de poulet fraîches et crues
60 ml de sauce teriyaki

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand saladier, mélanger les ailes de poulet avec la sauce teriyaki. Couvrir et réserver au frigo pendant 1 heure.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Au bout de 3 minutes, placer les ailes de poulet sur la plaque de cuisson ; remettre le panier. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 180 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer.
- 4 Au bout de 11 minutes, retirer le panier de l'appareil et secouer les ailes ou les mélanger avec une pince en silicone. Remettre le panier pour reprendre la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, retirer les ailes du panier et déguster.



POMMES DE TERRE RÔTIÉS ET MAYONNAISE ÉPICÉE

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **CUISSON :** 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre
grelots, coupées en quartiers
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
extra vierge
3 cuillères à café de paprika
piquant, à ajouter séparément
1 cuillère à soupe et 1 cuillère à
café de paprika fumé, à ajouter
séparément
1 cuillère à soupe et 1 cuillère à
café d'ail en poudre, à ajouter
séparément
2 cuillères à café de sel de mer, à
ajouter séparément
100 g de mayonnaise
2 cuillères à soupe de concentré
de tomates
2 cuillères à soupe de vin de
Xérès ou de vinaigre de vin blanc
10 g de persil frais finement
haché, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec l'huile d'olive, 2 cuillères à café de paprika piquant, 1 cuillère à soupe de paprika fumé, 1 cuillère à soupe d'ail en poudre et 1 cuillère à café de sel.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Au bout de 5 minutes, placer les pommes de terre sur la plaque de cuisson ; remettre le panier. Sélectionner ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer.
- 4 Au bout de 13 minutes, retirer le panier et secouer les pommes de terre ou les mélanger avec une pince en silicone. Remettre le panier pour reprendre la cuisson.
- 5 Pendant la cuisson des pommes de terre, mélanger dans un petit bol la mayonnaise, la concentré de tomate, 1 cuillère à café de paprika piquant, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café d'ail en poudre et 1 cuillère à café de sel.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, garnir les pommes de terre de persil avant de les servir chaudes avec la mayonnaise épicée.



PIZZA- BAGUETTE

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **CUISSON :** 10 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

1 baguette (30 cm), coupée en
deux dans le sens de la longueur,
puis coupée en deux en travers
pour obtenir 4 pizzas
125 ml de sauce à pizza ou sauce
tomate préparée
110 g de mozzarella râpée, à
ajouter séparément

GARNITURES

12 tranches de chorizo ou
saucisson
1/2 poivron vert, finement
tranché
2 champignons de Paris,
finement tranchés
Olives noires

SUPPLÉMENTS

Parmesan râpé
Origan séché
Piments broyés

INSTRUCTIONS

- 1 Recouvrir le côté tranché de chaque morceau de pain avec 2 cuillères à soupe de sauce à pizza, en lui laissant le temps d'être absorbée dans le pain.
- 2 Recouvrir chaque morceau de pain avec 2 cuillères à soupe de fromage. Ajouter les garnitures souhaitées, puis couvrir avec le restant de fromage.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 3 minutes, ajouter 2 tranches de pain sur la plaque ; remettre le panier. Sélectionner ROAST, régler la température sur 200 °C et la durée sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer.
- 5 Lorsque la cuisson des pizzas est terminée, retirer le panier. Répéter l'opération avec le restant de pizzas.
- 6 Servir les pizzas chaudes avec les suppléments de votre choix.



CHOUX DE BRUXELLES ET BACON

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

500 g de choux de Bruxelles, coupés en deux
5 tranches de poitrine fumée à cuire, coupées en morceaux de 5 cm
1 cuillère à café d'ail en poudre
1/2 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel de mer
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans un grand saladier ; remuer pour bien mélanger.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Au bout de 5 minutes, placer les choux de Bruxelles sur la plaque de cuisson ; remettre le plat. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 180 °C et la durée sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 5 minutes, retirer le panier de l'appareil et secouer les choux de Bruxelles ou les retourner avec une pince en silicone. Remettre le plat pour reprendre la cuisson. Remuer de nouveau après 5 minutes.
- 5 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

CONSEIL Pour une touche aigre-douce intéressante, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique dans le bol avant de remuer.

CONSEIL Si vous avez opté pour une version sans poitrine, ajoutez une cuillère à café supplémentaire d'huile d'olive.



FILET DE PORC AUX LÉGUMES

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON :** 40 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

1 courgette de taille moyenne, coupée en morceaux de 2,5 cm
1 poivron jaune, coupé en morceaux de 2,5 cm
1 oignon rouge, pelé et coupé en huit parties
3 cuillères à café de sel de mer, à ajouter séparément
3 cuillères à café de poivre noir moulu, à ajouter séparément
2 cuillères à café d'origan frais, haché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 rôti de filet mignon de porc cru (750 g)

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand saladier, mélanger la courgette, le poivron et l'oignon (s'assurer de séparer les couches d'oignon) avec 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à café de poivre, l'origan et l'huile d'olive. Assaisonner chaque côté du filet de porc avec le sel et le poivre restant.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 160 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Au bout de 3 minutes, placer les légumes sur la plaque de cuisson. Disposer le porc en plaçant la graisse sur les légumes ; remettre le panier.
- 4 Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 160 °C et la durée de cuisson sur 50 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 5 Au bout de 20 minutes, retirer le panier de l'appareil et retourner le porc. Remettre le panier pour reprendre la cuisson.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 65 °C. Retirer le panier et laisser reposer le porc pendant 5 à 10 minutes avant de servir.



CABILLAUD EN CROÛTE D'HERBES ET CITRON

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **CUISSON :** 12 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS
PROGRAMME : AIR FRY

INGRÉDIENTS

2 filets de cabillaud crus (170 g chacun)
1 1/2 cuillère à café de sel, à ajouter séparément
75 g de chapelure dorée
2 cuillères à soupe de beurre fondu
5 g de persil frais haché
Zeste et jus d'un citron

INSTRUCTIONS

- 1 Assaisonner chaque filet de cabillaud des deux côtés avec 1/2 cuillère à café de sel.
- 2 Dans un saladier, mélanger la chapelure, le beurre, le persil, le zeste et le jus de citron, et le reste de sel. Mélanger soigneusement pour recouvrir la chapelure de citron et de beurre.
- 3 Recouvrir généreusement le dessus de chaque filet de cabillaud avec le mélange de chapelure.
- 4 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le plat dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Au bout de 3 minutes, placer les filets avec le côté pané vers le haut dans le panier. Mettre le panier dans l'appareil.
- 6 Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 170 °C et la durée de cuisson sur 12 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 7 La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 65 °C. Enlever les filets et servir immédiatement.



CONSEIL Si vous n'avez pas l'intention de manger le cabillaud de suite, vous pouvez le laisser refroidir à température ambiante et le réchauffer plus tard à 75 °C.

BŒUF AU BROCOLI

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **MARINATE :** 30 MINUTES | **CUISSON :** 11 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** ROAST

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'ail en poudre
90 ml de sauce soja sucrée
1 cuillère à café de piments rouges broyés (facultatif)
500 g de faux-filet cru, finement tranché
300 ml de sauce ou marinade teriyaki, à ajouter séparément
1 tête de brocoli (250 g), coupée en fleurettes de 2 cm
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de sel de mer
1 cuillère à café de poivre noir moulu
2 cuillères à soupe d'eau
Du riz cuit, pour le service

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand saladier, mélanger l'ail en poudre, la sauce soja sucrée, les piments broyés, le steak et la moitié de la marinade. Laisser mariner au frigo entre minimum 30 minutes et maximum 24 heures. Une fois mariné, égoutter le bœuf et jeter l'excédent de marinade.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger le brocoli avec l'huile végétale, le sel et le poivre.
- 3 Enlever la plaque de cuisson du panier. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 5 minutes, ajouter l'eau et le brocoli dans le panier ; remettre le panier. Sélectionner ROAST, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 11 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Au bout de 6 minutes, retirer le plat. Ajouter le bœuf sur le brocoli et poursuivre la cuisson.
- 6 Cuire le bœuf et le brocoli pendant encore 5 minutes, faire tourner une première fois au bout de 2 minutes et une seconde fois après 4 minutes.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement avec le reste de la sauce teriyaki et le riz cuit vapeur.



CÈPES FARCIS À LA SAUCISSE

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES
QUANTITÉ : 4 CHAMPIGNONS FARCIS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

4 cèpes de taille grande, lavés et séchés
250 g de saucisse de porc crue
25 g de parmesan râpé
2 cuillères à soupe de pignons de pin
2 cuillères à soupe de bouillon de poulet
5 g de persil frais haché
Zeste d'un citron
1 cuillère à café de sel de mer
1/2 cuillère à café de graines de fenouil moulues
25 g d'ail et de persil séchés de la chapelure

INSTRUCTIONS

- 1 Couper délicatement les pieds des champignons et les réserver. Évider les chapeaux des champignons pour enlever les lamelles noires à l'aide d'une petite cuillère, et jeter la chair retirée.
- 2 Hacher grossièrement les pieds des champignons, puis les placer dans un grand saladier. Ajouter les ingrédients restants, mis à part les chapeaux des cèpes, puis mélanger.
- 3 Farcir les chapeaux des champignons pour que le mélange de saucisse crée un petit tas uniforme sur le dessus de chaque chapeau de champignon.
- 4 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Au bout de 5 minutes, placer les champignons sur la plaque de cuisson ; remettre le panier. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 70 °C.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir.

BLANCS DE POULET AU CHIMICHURRI

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON :** 35 À 40 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de sel
1 cuillère à soupe de paprika moulu
1 cuillère à soupe de piment en poudre
1 cuillère à soupe de fenouil moulu
1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
1 cuillère à café d'oignon en semoule
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de cumin moulu
2 blancs de poulet, avec l'os et la peau (375-625 g chacun)

SAUCE CHIMICHURRI

60 ml d'huile d'olive
1/2 botte de coriandre fraîche
1/2 botte de persil frais
1 échalote, pelée et coupée en quartiers
4 gousses d'ail, pelées
Zeste et jus d'un citron
1 cuillère à café de sel de mer

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol, mélanger toutes les épices séchées.
- 2 Sécher les blancs de poulet avec un essuie-tout et les assaisonner généreusement sur tous les côtés avec le mélange d'épices.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 150 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 3 minutes, placer le poulet sur le plat ; remettre le plat. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 150 °C et la durée sur 35 minutes. Appuyer sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Pendant la cuisson du poulet, mixer les ingrédients du chimichurri dans un robot de cuisine jusqu'à ce qu'ils soient finement émincés, en faisant attention de ne pas hacher trop longtemps.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 75 °C. Retirer le plat et laisser le poulet refroidir pendant 5 minutes, puis servir avec une bonne quantité de chimichurri.



POULET AUX HERBES ET AU CITRON, ACCOMPAGNÉ DE LÉGUMES RÔTIS

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **CUISSON :** 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre à chair jaune, pelées et coupées en dés
1 grosse carotte, épluchée et coupée en dés
1 oignon, pelé et finement tranché
3 cuillères à soupe d'huile d'olive, à ajouter séparément
2 cuillères à café de zeste de citron, à ajouter séparément
2 cuillères à café de thym frais, haché et à ajouter séparément
3/4 de cuillère à café de sel de mer, à ajouter séparément
1 cuillère à café de poivre noir moulu
3 cuillères à soupe de jus de citron
1 cuillère à café de romarin frais, haché
2 blancs de poulet crus, sans os ni peau (225 g chacun)

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand saladier, mélanger les pommes de terre, la carotte, l'oignon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de zeste de citron, 1 cuillère à café de thym, 1/4 de cuillère à café de sel et 1/2 cuillère à café de poivre. Remuer pour bien mélanger.
- 2 Disposer le reste des ingrédients, sauf le poulet, dans une assiette creuse. Remuer pour bien mélanger. Ajouter les blancs de poulet et les retourner pour enrober.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 170 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Au bout de 5 minutes, placer le mélange de légumes sur la plaque de cuisson en une seule couche. Étaler les blancs de poulet au-dessus des légumes. Remettre le panier.
- 5 Sélectionner ROAST, régler la température sur 170 °C et la durée sur 35 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 6 Au bout de 20 minutes, retirer le panier. Enlever le poulet et remuer les légumes. Remettre le poulet dans le panier en le retournant pour qu'il cuise uniformément. Remettre le panier pour continuer la cuisson.
- 7 La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C. Lorsque la cuisson est terminée, servir le poulet avec les légumes rôtis.



SAUMON EN CROÛTE DE MOUTARDE

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **CUISSON :** 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

50 g de chapelure dorée
2 cuillères à soupe de persil frais, haché
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1/4 de cuillère à café de sel de mer, ou plus selon les goûts
1/4 de cuillère à café de poivre noir, ou plus selon les goûts
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon, à ajouter séparément
4 filets de saumon, crus sans la peau (170 g chacun)
Quartiers de citron, pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Huiler la plaque de cuisson. Insérer la plaque de cuisson huilée dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 170 °C et la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer.
- 2 Dans un bol, mélanger la chapelure, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Réserver.
- 3 Étaler 1/2 cuillère à soupe de moutarde de Dijon sur tous les côtés de chaque filet de saumon. Assaisonner les filets avec du sel et du poivre, puis enrober chaque filet uniformément avec le mélange de chapelure.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, placer les filets panés sur la plaque de cuisson. Sélectionner ROAST, régler la température sur 170 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur Presser le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 65 °C et que la panure est bien dorée. Lorsque la cuisson est terminée, servir les filets avec un peu de citron pressé par-dessus.



RÖSTI AUX LARDONS

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON :** 30 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

175 g de lardons
1 petit oignon blanc, pelé et coupé en dés
1 poireau, sans la partie verte, coupé en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm
450 g de pommes de terre, pelées et râpées 1 œuf
1/4 de cuillère à café de noix de muscade moulue
1/4 de cuillère à café de sel de mer
1/2 cuillère à café de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS

- 1 Enlever la plaque de cuisson du panier. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 170 °C et la durée de cuisson sur 3 minutes.
- 2 Au bout de 3 minutes, ajouter les lardons, puis faire cuire pendant 6 minutes, en mélangeant à mi-cuisson. Ajouter l'oignon et le poireau, et poursuivre la cuisson pendant encore 6 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
- 3 Pendant que le mélange de lardons cuit, placer les pommes de terre râpées dans un torchon et presser fortement pour enlever l'excédent de liquide. Aux pommes de terre, ajouter l'œuf et les assaisonnements dans le plat, puis bien mélanger. Presser le contenu du plat pour obtenir une sorte de galette plate.
- 4 Sélectionner ROAST, régler la température sur 150 °C et la durée de cuisson sur 20 minutes. La cuisson est terminée lorsque les pommes de terre sont complètement cuites, et que le dessus est croustillant et doré.

ESCALOPE
VIENNOISE

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **CUISSON :** 24 À 42 MINUTES
QUANTITÉ : 4 À 8 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

100 g de farine
3 œufs
2 cuillères à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
200 g de chapelure
2 cuillères à café de graines de cumin grillées et moulues
1 cuillère à café de sel de mer
4 à 8 escalopes de porc (100 g chacune), finement apaneries

INSTRUCTIONS

- 1 Placer la farine dans un bol peu profond ou une assiette creuse. Ajouter les œufs, l'eau et la moutarde de Dijon dans un autre bol ; fouetter pour mélanger. Dans un troisième bol, mélanger la chapelure, les graines de cumin et le sel.
- 2 En procédant par étape, enrober chaque escalope de porc de farine. Secouer pour enlever l'excédent, puis tremper l'escalope dans le mélange d'œufs. Passer l'escalope dans le mélange de chapelure, en l'enrobant uniformément. Réserver et répéter l'opération avec les escalopes restantes.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le panier et le panier dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR FRY, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé, ajouter 2 escalopes panées sur la plaque de cuisson. Sélectionner AIR FRY, régler la température sur 190 °C et la durée sur 42 minutes.
- 5 Au bout de 7 minutes, retirer le panier de l'appareil et retourner les escalopes. Remettre le panier pour reprendre la cuisson pendant 7 minutes supplémentaires.
- 6 Répéter les étapes 4 et 5 avec les escalopes restantes.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, le porc est prêt à être servi.



CONSEIL Pour une panure encore plus dorée et croustillante, badigeonner ou vaporiser chaque escalope avec de l'huile d'olive juste avant la cuisson.

POMMES RÔTIÉS AVEC SAUCE VANILLE

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 5 PORTIONS
PROGRAMME : ROAST

INGRÉDIENTS

45 g de raisins secs dorés
 1 cuillère à soupe de rhum ou de Calvados
 1/3 de tasse de noix, hachées
 1 cuillère à soupe de gelée de pommes
 1 cuillère à soupe de miel
 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
 Une pincée de sel de mer
 5 pommes, sans trognon
 1 1/2 cuillère à soupe de beurre, coupé en morceaux de 5 cm
 50 g de sucre glace
 1 cuillère à soupe de lait
 1 cuillère à café d'extrait de vanille

INSTRUCTIONS

- 1 Placer les raisins secs et le rhum dans un petit bol adapté au micro-ondes. Le passer au micro-ondes jusqu'à ce que le liquide frémisses, environ 30 secondes. Réserver.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le plat et le plat dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant ROAST, régler la température sur 160 °C et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 3 Dans un bol, mélanger les noix, la gelée, le miel, la cannelle, le sel et les raisins secs macérés. Réserver.
- 4 Placer les pommes sur une large feuille d'aluminium, en repliant les bords de sorte à former un bol.
- 5 Placer la feuille avec les pommes dans l'appareil. À l'aide d'une petite cuillère, farcir uniformément le mélange de noix dans le centre de chaque pomme, puis placer sur le dessus un morceau de beurre. Sélectionner ROAST, régler la température sur 160 °C et la durée sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer.
- 6 Pendant la cuisson des pommes, mélanger le sucre glace, le lait et la vanille dans un petit bol.
- 7 Au bout de 20 minutes, retirer la plaque de l'appareil. Verser le mélange de sucre glace uniformément sur chaque pomme. Remettre le plat et sélectionner START/STOP pour continuer la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirer la feuille d'aluminium et laisser les pommes refroidir un court instant. Servir chaud en versant quelques cuillères de sauce sur les pommes.



NOTES

NOTES

NOTES

NINJA[®]

**Pour toute question ou pour enregistrer votre produit,
rendez-vous sur le site Internet ninjakitchen.eu**

AF100EU_Series_IG_QSG_MP_201126_Mv3_FRENCH
NINJA est une marque déposée de SharkNinja Operating LLC.