Tous *en* cuisine !

NUTRITION GOURMANDE®

Cuisiner, ça se vit en famille !

SEB®

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 5,2 g Lipides : 2,5 g Glucides : 41,5 g]
[Sodium : 0,02 g]

Nutrition

Les pommes de terre font partie du groupe des féculents qui vous fournissent des glucides complexes et vous évitent d'avoir faim entre les repas. Ils doivent donc être intégrés à chaque repas. La cuisson dans ActiFry vous permet de les cuisiner avec peu de matière grasse et des huiles de bonne qualité.

Les vraies frites

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **45** min

1,5 kg de pommes de terre épluchées et lavées
1 d'huile **Isio 4**
Sel

1 Demande à maman de couper les pommes de terre en bâtonnets comme tu les aimes : 8x8 mm, 10x10 mm ou 13x13 mm. Rince les frites abondamment, égoutte-les et sèche-les soigneusement dans un torchon propre.

2 Mets les frites dans ActiFry, maman verse l'huile sur les frites. C'est cuit en 45 min. Tu sales. C'est prêt.

Le temps de cuisson peut varier selon la variété de la pomme de terre et de l'épaisseur de la frite.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 6,7 g Lipides : 10,2 g Glucides : 42,8 g]
[Sodium : 0,02 g]

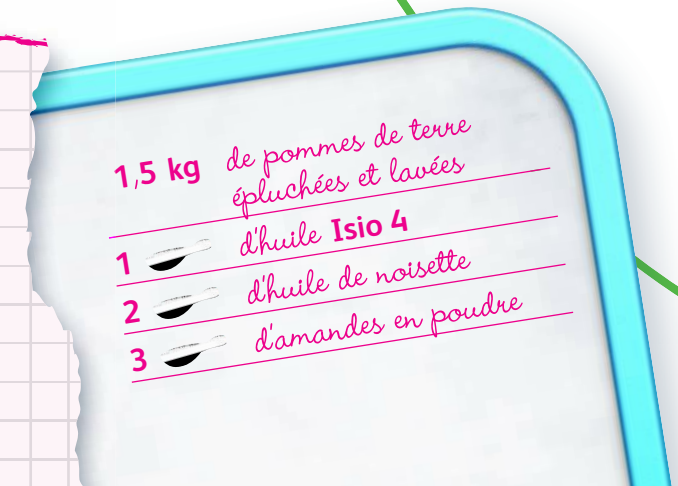
Nutrition

Des féculents oui. Mais également un apport intéressant en acides gras essentiels qui participent au bon fonctionnement du système nerveux de l'enfant : huile de noisette et amandes.

Frites aux amandes

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **45** min

1. Demande à maman de couper les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm de côté. Rince les frites abondamment, égoutte-les et sèche-les soigneusement dans un torchon propre.
2. Mélange dans un bol les huiles et la poudre d'amandes.
3. Mets les frites dans ActiFry et maman verse le mélange uniformément sur les frites.
45 min. et c'est prêt !



Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 9,8 g Lipides : 22 g Glucides : 55,1 g]
[Sodium : 0,9 g]

Nutrition

Variez les plaisirs en ajoutant des cacahuètes et des curly bacon à vos pommes de terre. Votre famille fera ainsi le plein de glucides complexes mais également de gourmandise. A réserver pour certaines occasions.

Frites cacahuètes et bacon

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **55** min

- **1,5 kg** de pommes de terre épluchées et lavées
- **2** d'huile d'arachide
- **120 g** de cacahuètes
- **120 g** de curly bacon ou chips bacon
- **10 g** de sel

1 Demande à maman de couper les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm de côté. Rince les frites abondamment, égoutte-les et sèche-les soigneusement dans un torchon propre. Mets les frites dans ActiFry, maman rajoute l'huile et met à cuire 45 min.

2 Demande à maman de réduire en poudre les chips ou les curly avec le sel dans un mixeur. Pendant ce temps, concasse les cacahuètes. Ensuite mélange le tout.

3 Au bout de 45 min., maman ouvre ActiFry et répartit le mélange sur les frites. Encore 10 min. de cuisson et c'est prêt.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 5,3 g Lipides : 9,1 g Glucides : 29,7 g]
[Sodium : 0,03 g]

Nutrition

Cette recette vous apporte les glucides complexes des pommes de terre. Ceux-ci constituent un des principaux carburants de l'organisme et évitent les "petits creux" entre les repas.

Pommes de terre aux champignons

Pour **6** personnes • Préparation **5** min • Cuisson **45** min

- **900 g** de pommes de terre épluchées, lavées
- **200 g** de champignons de Paris coupés en quartiers
- **1** oignon ciselé
- **200 g** de crème fraîche légère
- **1** d'huile végétale
- Sel et poivre

1 Demande à maman de couper les pommes de terre en cubes. Rince-les, égoutte-les et sèche-les dans un torchon propre.

2 Maman fait chauffer l'huile dans ActiFry et met à cuire les oignons pendant 7 min. Lorsqu'ils commencent à devenir translucides, ajoute les cubes de pomme de terre. Laisse cuire 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits.

3 Ajoute ensuite les champignons et laisse encore cuire 7 min. Verse ensuite la crème fraîche et laisse cuire 2 à 3 min. Maman assaisonne.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 4,7 g Lipides : 10,4 g Glucides : 35,3 g]
[Sodium : 0,02 g]

Nutrition

Contrairement à une idée reçue, la graisse d'oie ou de canard est assez bien équilibrée en terme d'acides gras. Elle peut donc, à l'occasion, être utilisée en cuisine car elle donne un goût très apprécié par toute la famille. La cuisson dans ActiFry vous permet de cuisiner vos pommes de terre avec peu de matière grasse.

Pommes sarladaises

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **38** min

- **1,2 kg** de pommes de terre épluchées, lavées
- **60 g** de graisse d'oie ou de canard
- **5** gousses d'ail hachées
- **1** bouquet de persil haché
- Sel et poivre

1 Demande à maman de couper les pommes de terre en rondelles d'environ 3 à 4 mm d'épaisseur. Rince les rondelles de pommes de terre, égoutte-les et essuie-les dans un torchon propre.

2 Maman fait fondre la graisse 2 min. dans ActiFry et tu ajoutes les rondelles de pommes de terre. Laisse cuire 35 min.

3 Ajoute ensuite l'ail dans la cuve et laisse cuire pendant 10 min. Saupoudre de persil et assaisonne.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 11,5 g Lipides : 7,8 g Glucides : 45,2 g]
[Sodium : 0,4 g]

Pommes grenailles, ail en chemise, tomates confites et crevettes

Pour **6** personnes • Préparation **25** min • Cuisson **45** min

- **1 kg** de pommes grenailles
- **20** gousses d'ail en chemises
- **3** d'huile d'olive
- **20** tomates confites
- **20** crevettes crues décortiquées
- **2** de persil haché
- **2** grosses pincées de fleur de sel

1 Lave les pommes de terre sans les éplucher et sèche-les soigneusement.

2 Demande à maman de verser l'huile dans ActiFry, mets les grenailles et l'ail. Laisse cuire pendant 35 min.

3 Ajoute ensuite les crevettes, les tomates confites, la fleur de sel et laisse cuire 10 min. Ajoute le persil au dernier moment.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 36,6 g Lipides : 16,3 g Glucides : 31,3 g]
[Sodium : 0,4 g]

Nutrition

Alliance parfaite de protéines de bonne qualité (veau) pour la constitution des muscles, d'acides gras équilibrés (colza et veau) pour le bon fonctionnement cardio-vasculaire et de glucides complexes (farine, chapelure) pour la satiété, cette recette sera idéalement accompagnée d'épinards ou de salade.

Escalopes viennoises

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **15** min

- **750 g** d'escalopes de veau en morceaux de 20 à 30 g finement taillés
- **3x1** d'huile de colza (1 cuillère par tournée)
- **150 g** de chapelure fine
- **100 g** de farine
- **6** œufs battus
- **2** citrons en jus
- Sel et poivre

1. Passe d'abord les escalopes dans la farine, puis dans la dorure et en dernier dans la chapelure. Recommence les mêmes étapes une deuxième fois et demande à maman de les mettre au réfrigérateur pendant ½ heure.
2. Maman met à chauffer une cuillère d'huile de colza dans ActiFry et place ⅓ de la viande à plat pour une cuisson de 10 à 15 min.
3. Continuer les tournées jusqu'à ce que toute la viande soit cuite.

Conseil : Pour la dorure, rajoutez un petit peu d'eau dans les jaunes d'œufs battus.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 27,3 g Lipides : 12,1 g Glucides : 5,4 g]
[Sodium : 0,1 g]

Nutrition

Cette recette vous apporte des protéines de bonne qualité pour le fonctionnement musculaire tout en faisant découvrir de nouvelles saveurs à vos enfants.

Shawarma poulet

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **10-15** min

- **750 g** de blancs de poulet
- **1** de cumin en poudre
- **1** de Raz el hanout
- **3** gousses d'ail finement hachées
- **2** oignons finement hachés
- **2** de vinaigre
- **2** d'huile végétale
- Sel et poivre

1. Demande à maman d'émincer le poulet.
2. Mélange tous les ingrédients et mets au réfrigérateur pendant 12 h pour que ce soit bien mariné.
3. Mets le poulet mariné dans ActiFry et laisse cuire 10 à 15 min. Assaisonne à ton goût.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 43,9 g Lipides : 16,6 g Glucides : 18 g]
[Sodium : 0,3 g]

Nutrition

La cuisson dans ActiFry permet de faire de savoureuses boulettes de viande cuites sans ajout de matière grasse. L'utilisation du fromage complète très bien les apports calciques de la journée. Ce dernier est tout particulièrement important pour la solidité osseuse et la croissance des enfants.

Boulettes de viande frites

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **20** min

- **900 g** de viande hachée (mélange de veau 60 % et de porc 40 %)
- **2** de cumin
- **150 g** de Comté
- **3** tranches de mie de pain
- **15 cl** de lait ½ écrémé
- **2** œufs
- **1** botte de persil haché
- **100 g** de farine
- **1** d'huile de colza
- Sel et poivre

1 Demande à maman de mélanger dans un saladier la viande hachée, le cumin, le persil, les œufs, les tranches de mie de pain trempées dans le lait, le sel et le poivre.

2 Aide maman à confectionner des boulettes d'environ 30 g et à incorporer des morceaux de Comté au milieu de chaque boulette. Il faut bien refermer la boulette de façon à ce que le Comté ne coule pas pendant la cuisson.

3 Roule ensuite les boulettes dans la farine et mets-les à cuire pendant 20 min dans ActiFry, avec l'huile.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 31 g Lipides : 23,3 g Glucides : 24,5 g]
[Sodium : 0,3 g]

Petite friture de poissons

à la sauce tartare

Pour **6** personnes • Préparation **15** min
• Cuisson **10-15** min
selon la taille des poissons

Friture :

- **900 g** de poissons à friture (ablettes, goujons, petit éperlans...)
- **150 g** de farine
- **4** d'huile **Isio 4**
- Sel, poivre

Sauce tartare :

- **300 g** de crème fraîche légère
- **6** cornichons finement hachés
- **4** de câpres finement hachés
- **2** citrons en jus
- **2** échalotes finement hachées
- **2** de persil plat haché
- Sel et poivre

1 Prépare la sauce tartare : mélange tous les ingrédients et assaisonne.

2 Demande à maman de rincer, sécher, fariner et assaisonner les petits poissons. Mets les poissons dans ActiFry, verse l'huile et laisse cuire pendant 10 à 15 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

3 Maman les retire et les égoutte sur du papier absorbant. À déguster avec la sauce tartare.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 26,5 g Lipides : 13,7 g Glucides : 28 g]
[Sodium : 0,3 g]

Nutrition

Un plat extrêmement savoureux, qui combine les protéines du poisson avec celles des œufs. Un mélange de saveurs appréciées par les petits et les grands.

Croquettes d'espadon

au basilic

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **15** min

- **600 g** d'espadon cuit et émietté
- **3** tranches de pain de mie
- **150 ml** de crème légère
- **1** gros bouquet de basilic émincé
- **2** œufs entiers
- **150 g** de farine
- **1** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Demande à maman de mélanger l'espadon, la moitié de l'huile, le pain de mie ramolli au préalable dans la crème et l'assaisonnement.

2 Rajoute le basilic et forme des croquettes d'environ 30 g chacune à l'aide d'une poche à pâtisserie en plastique.

3 Farine chaque croquette et maman les met à cuire dans ActiFry dans l'huile chaude pendant 12 min. environ.

Conseil : Fais des petites croquettes bien compactes et n'en cuis pas trop à la fois.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 6,4 g Lipides : 4,5 g Glucides : 24,4 g]
[Sodium : 0,4 g]

Nutrition

Les légumes secs comme les haricots rouges sont une source très intéressante de protéines végétales qui, même si elles sont moins complètes en terme d'acides aminés que les protéines animales, sont indispensables à notre alimentation. Ce plat sera idéal au dîner pour les enfants.

Haricots rouges à la sauce tomate

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **25** min

- **600 g** de haricots rouges en conserve
- **2** oignons hachés
- **200 g** de pulpe de tomates en brique
- **2** gousses d'ail hachées
- **15 cl** de bouillon de légumes
- **2** d'huile végétale
- Sel et poivre

1. Demande à maman de faire chauffer l'huile et de mettre à cuire les oignons et l'ail pendant 5 min.
2. Ajoute les haricots rouges égouttés, la pulpe de tomates et le bouillon.
3. Maman assaisonne et laisse cuire 20 min.

Option : Si tu ajoutes de la viande hachée au départ de la cuisson, tu obtiendras un chili.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 9,1 g Lipides : 9,4 g Glucides : 43 g]
[Sodium : 0,05 g]

Nutrition

Les courgettes sont peu caloriques et vous apportent des vitamines, minéraux et fibres. Cet intérêt est ici complété par l'apport en calcium du yaourt. N'hésitez pas à l'accompagner de féculents.

Courgettes sauce yaourt

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **10** min

1,2 kg de courgettes en cubes de 2 cm
250 g de farine
4 d'huile de tournesol

Sauce yaourt :
200 g de yaourt nature 0 % ou fromage blanc 0 %
4 gousses d'ail hachées
2 bouquets d'aneth hachée
Sel et poivre

1 Roule les cubes de courgettes dans la farine et enlève l'excès en les tapotant.

2 Demande à maman de mettre à chauffer l'huile dans ActiFry 2 min., puis de rajouter les cubes de courgettes assaisonnés.
Cuire 7 min.

3 Prépare la sauce en ajoutant l'ail et l'aneth au yaourt et mélange bien.
Maman rajoute le sel et le poivre.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 8,5 g Lipides : 8,7 g Glucides : 36,6 g]
[Sodium : 0,02 g]

Nutrition

Ce dessert est une utile gourmandise, qui vous permet de compléter vos apports en glucides complexes et en calcium. De plus, les amandes vous apportent des antioxydants et des acides gras essentiels.

Halva à la semoule

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **12** min

- **250 g** de semoule
- **50 g** d'amandes blanches épluchées
- **1** d'huile d'olive
- **1** de beurre
- **1** d'eau (pour humidifier la semoule)
- **15 g** de sucre
- **25 cl** de lait écrémé + **10 cl** d'eau chaude
- **½** de vanille

1 Mélange la semoule, l'huile d'olive, l'eau et les amandes. Demande à maman de mettre à cuire la préparation dans ActiFry pendant 5 min.

2 Mélange la vanille et le sucre dans l'eau chaude, puis rajoute le lait. Verse la préparation sur le mélange semoule amandes. Laisse cuire 7 min.

3 A la fin de la cuisson, demande à maman de débarrasser dans un saladier et de couvrir avec un torchon pendant 10 min. pour finir la cuisson de la semoule.

Conseil : Saupoudre de sucre au moment de servir.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 0,7 g Lipides : 4,4 g Glucides : 32,7 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Une façon saine et gourmande de terminer un repas avec ce dessert qui correspond à deux portions de fruit. L'intérêt majeur des pommes réside dans leur teneur en pectine, une fibre qui apporte une bonne satiété.

Pommes à la cannelle

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **20 à 25** min

- **6** pommes golden lavées et épluchées
- **100 g** d'abricots secs en petits morceaux
- **1** cuill. à café de cannelle moulue
- **2** de sucre en poudre
- **2** d'huile de tournesol

1. Demande à maman de couper les pommes en quartiers, de les évider et de les mettre dans ActiFry avec l'huile. Cuisson 20 min.
2. Ajoute les abricots et laisse cuire encore 5 min. jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
3. Mélange le sucre et la cannelle pour accompagner les pommes chaudes.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 5,2 g Lipides : 6,8 g Glucides : 41,5 g]
[Sodium : 0,02 g]

Nutrition

Des frites avec moins de matière grasse mais plus de goût. Un bon moyen de convaincre les ados d'adopter ActiFry.

Frites au curry

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **45** min

- **1,5 kg** de pommes de terre épluchées et lavées
- **1** d'huile **Isio 4**
- **2** d'huile de sésame
- **2** de curry

1. Coupez les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez-les abondamment, égouttez et séchez-les soigneusement.
2. Mélangez dans un bol l'huile Isio 4, l'huile de sésame et le curry.
3. Placez les frites dans ActiFry et versez le mélange uniformément sur les frites. Laissez cuire 45 min.

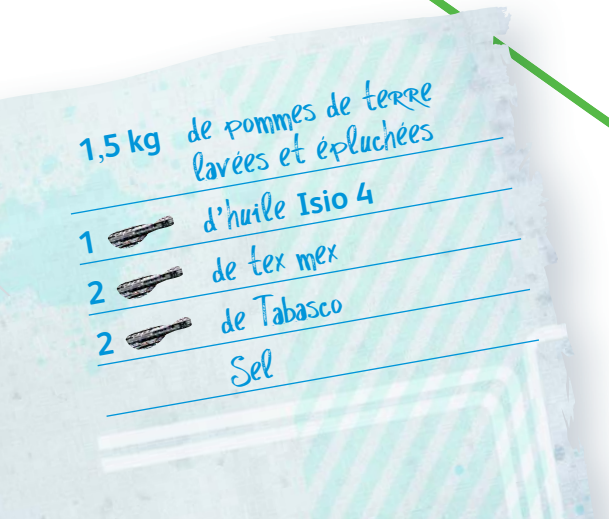
Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 5,3 g Lipides : 2,5 g Glucides : 41,5 g]
[Sodium : 0,04 g]

Nutrition

Halte au grignotage ! De quoi caler les fringales adolescentes avec un goût irrésistible.

Frites tex-mex

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **55** min



1. Coupez les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm de coté, rincez-les abondamment, égouttez et séchez-les soigneusement.
2. Mélangez dans un ramequin l'huile Isio 4 et la poudre tex mex. Placez les frites dans ActiFry et versez le mélange uniformément sur celles-ci. Laissez cuire 45 min.
3. Ouvrez ActiFry, salez et versez le Tabasco sur les frites puis prolongez la cuisson pendant 10 min.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 44,9 g Lipides : 19 g Glucides : 9,2 g]
[Sodium : 0,02 g]

Nutrition

La viande de bœuf est riche en fer et en vitamine B12 antianémique.

Boeuf à la Stroganoff

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **13** min

- **900 g** de boeuf tendre
- **2** d'huile végétale
- **300 g** d'oignons émincés
- **2** de paprika
- **150 g** de crème légère
- Sel et poivre

1. Emincez la viande de bœuf et mélangez avec le paprika.
2. Faites chauffer l'huile végétale et mettez à cuire les oignons pendant 4 min. Rajoutez le bœuf et laissez cuire 7 min.
3. Ajoutez la crème, faites bouillir 2 min., assaisonnez et servez.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 32,3 g Lipides : 8,4 g Glucides : 3,2 g]
[Sodium : 0,6 g]

Nutrition

Contrairement aux idées reçues, si on sait choisir le bon morceau, la viande de porc n'est pas particulièrement grasse. De plus, ses acides gras sont bien équilibrés.

Porc en bâtonnets

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **20-25** min

- **900 g** de filet de porc coupés en bâtonnets
- **4** de sauce à l'huître
- **3** de sauce soja
- **1** de sucre
- **1** d'huile de cuisson

1. Faites mariner le porc avec la sauce à l'huître, la sauce soja, l'huile et le sucre pendant 1 h.
2. Dans ActiFry, mettez le porc avec sa marinade. Laissez cuire 25 min.

Conseil : Servez avec un riz cantonais.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 28,3g Lipides : 19,4 g Glucides : 12 g]
[Sodium : 0,4 g]

Nutrition

Le veau est une viande maigre qui vous apporte des protéines de bonne qualité ainsi que de la vitamine B12 aux propriétés antianémiques. Des croquettes idéales pour toute la famille : en effet, les croquettes sont particulièrement appréciées par les enfants et les adolescents en raison de leur forme.

Croquettes de veau à la crème

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **14** min

- **600 g** de veau haché finement
- **150 g** de crème légère
- **4** tranches de pain de mie
- **60 g** de persil haché
- **60 g** de parmesan râpé
- **2** oeufs entiers
- 3x1 d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Dans un saladier, mélangez le veau et le pain de mie ramolli au préalable dans la crème.

2 Ajoutez ensuite les œufs, le parmesan, le persil et assaisonnez. Confectionnez des croquettes d'environ 25 à 30 g chacune.

3 Dans ActiFry, chauffez une cuillère d'huile et faites cuire les croquettes sans les superposer pendant 8 min. Ajoutez ensuite ¼ de la crème restante et prolongez la cuisson de 4 min. Assaisonnez.

Conseil : Ne pas en mettre trop à la fois. Faire plusieurs tournées.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 35,9 g Lipides : 11,4 g Glucides : 25,3 g]
[Sodium : 0,1 g]

Filet de dinde
au trois poivrons

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **35** min

- **900 g** de blancs de dinde en lanières (1 cm par 3 cm)
- **6** poivrons épépinés (2 rouges, 2 verts, 2 jaunes)
- **2** oignons émincés
- **4** gousses d'ail hachées
- **3** d'huile d'olive
- **1** verre de porto blanc
- **1** de vinaigre de cidre
- **10 cl** d'eau
- Sel et poivre

1 Faites cuire dans ActiFry pendant 15 min. les poivrons coupés en losanges de 2 cm de côté, les oignons et l'huile.

2 Rajoutez l'ail et faites cuire 5 min. Assaisonnez.

3 Rajoutez les lanières de dinde, le porto blanc, l'eau, le vinaigre de cidre et laissez cuire environ 15 min.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 46,4 g Lipides : 12,7 g Glucides : 0 g]
[Sodium : 0,2 g]

Nutrition

Les pilons de volaille consommés sans la peau apportent des protéines de bonne qualité et peu de matière grasse. Ils sont très appréciés pour un déjeuner entre copains.

Pilons de volaille épicés

Pour **6** personnes • Préparation **5** min • Cuisson **25** min

- 900 g de pilons de volaille sans la peau
- 2 de vinaigre de vin
- ½ de Tabasco
- 3 d'huile d'olive
- Sel

1. Dans un saladier, assaisonnez les pilons de volaille avec le vinaigre, le sel et le Tabasco. Laissez mariner une nuit.
2. Mettez l'huile à chauffer dans ActiFry et ajoutez les pilons avec la marinade. Laissez cuire 25 min.

Assaisonnement différents :

- Avec la même recette, vous pouvez remplacer le vinaigre et le Tabasco par de la moutarde de Dijon.
- Remplacez le vinaigre et le Tabasco par du cumin et de l'huile de sésame.
- Ajoutez des graines de sésame 5 min. avant la fin de la cuisson.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 20,1 g Lipides : 12,2 g Glucides : 5,8 g]
[Sodium : 0,2 g]

Nutrition

Une bonne façon de redécouvrir le champignon, un légume unique pour son apport en protéines, en vitamines, en minéraux, et sa saveur boisée originale.

Poulet aux champignons et à l'estragon

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **15** min

- **3** blancs de poulet sans peau et coupés en dés
- **175 g** de champignons de paris émincés
- **75 g** d'échalotes émincées
- **10 cl** de vin blanc
- **20 cl** de crème fraîche légère
- **2** d'huile **Isio 4**
- **2** branches d'estragon effeuillées
- Sel et poivre

1 Faites chauffer l'huile dans ActiFry et placez les morceaux de poulet assaisonnés. Laissez cuire 3 min. puis ajoutez les échalotes et les champignons de Paris et poursuivez la cuisson pendant 4 min.

2 Ajoutez le vin blanc et faites-le réduire pour y ajouter la crème. Faites bouillir 5 min. et ajoutez l'estragon. Rectifiez l'assaisonnement.

[redacted]

[redacted]

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 20,7g Lipides : 8,4 g Glucides : 1,5 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Le choix de la viande de poulet consommée sans la peau et la cuisson dans ActiFry permet à cette recette d'être à la fois pauvre en matière grasse et riche en protéines de bonne qualité utiles au fonctionnement musculaire. L'utilisation de l'ail donne ici un petit plus : des propriétés digestives que vous pouvez renforcer en accompagnant ce plat d'un mélange de légumes et de céréales complètes.

Pilons de poulet à l'ail

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **35** min

- 900 g pilons de poulet sans la peau
- 4 gousses d'ail hachées
- 3 [redacted] d'huile Isio 4
- Sel et poivre

1. Placez les pilons de poulet dans ActiFry avec l'huile Isio 4 et laissez cuire pendant 30 min.
2. Ajoutez l'ail haché et relancez en cuisson pendant 5 min. Salez et poivrez.

Conseil : Servez avec des pommes de terre au thym.

[redacted]

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 30,5 g Lipides : 5,8 g Glucides : 16,5 g]
[Sodium : 0,3 g]

Crevettes à la créole très piquantes

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **23** min

- 24 grosses crevettes cuites décortiquées
- 2 oignons émincés
- 2 poivrons verts émincés
- 8 gousses d'ail hachées
- 3 de cajun
- 30 cl de pulpe de tomates
- 2 d'huile Isio 4
- Sel et poivre

1. Dans ActiFry, mettez l'huile à chauffer pendant 2 min. Ajoutez les oignons, les poivrons et l'ail. Laissez cuire pendant 6 min.
2. Ajoutez les épices cajun, les crevettes et poursuivez la cuisson pendant 5 min.
3. Finissez en ajoutant la pulpe de tomate, laissez cuire pendant 10 min et assaisonnez à votre goût.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 32,3g Lipides : 10,8 g Glucides : 21,2 g]
[Sodium : 0,3 g]

Crevettes à la romaine

Pour **6** personnes • Préparation **30** min • Cuisson **20** min

- **800 g** de crevettes décortiquées cuites
- **8** tomates pelées, épépinées et concassées (en boîte).
- **2** oignons découpés en rondelles
- **20** feuilles de basilic ciselé
- **4** [redacted] d'huile d'olive
- **400 g** de petit pois
- Sel et poivre

1 Mettez les crevettes et les rondelles d'oignons dans ActiFry. Versez l'huile et faites cuire pendant 5 min.

2 Ajoutez les tomates concassées, les feuilles de basilic et les petits pois.
Assaisonnez et laissez cuire 15 min.
Rectifiez l'assaisonnement.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 11,2 g Lipides : 9,3 g Glucides : 23,5 g]
[Sodium : 0,1 g]

Nutrition

Les œufs sont des aliments aux propriétés nutritionnelles très intéressantes : protéines de très bonne qualité indispensables au fonctionnement musculaire, vitamines A, E, zinc aux propriétés antioxydantes et vitamine D pour fixer le calcium sur les os. Les pommes de terre apportent des glucides complexes excellents pour la satiété.

Tortillas en brouillade ActiFryée

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **34** min

4 pommes de terre épluchées et lavées
1 oignon
8 oeufs
1 d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Coupez les pommes de terre en dés. Disposez-les dans ActiFry. Versez l'huile et faites cuire pendant 20 min.
2. Ajoutez l'oignon et laissez cuire 10 min. de plus.
3. Ajoutez les œufs battus et faites cuire 4 min. Assaisonnez.

Servez les tortillas en brouillade dans un plat.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 20,7g Lipides : 10 g Glucides : 54,5 g]
[Sodium : 0,3 g]

Nutrition

Avec ActiFry, vous pouvez préparer facilement un riz cantonais parfaitement équilibré. En effet, cette recette fournit à la fois des protéines de bonne qualité et des glucides complexes. N'hésitez pas à l'accompagner d'une salade verte assaisonnée d'huile de noix.

Riz cantonais

Pour **6** personnes • Préparation **35** min • Cuisson **20** min

- 3 saucisses chinoises coupées en dés
- 18 crevettes cuites décortiquées
- 5 cuill. à soupe de petit pois
- 1 kg de riz cuit
- 3 œufs battus
- 2 oignons hachés
- 1 [redacted] d'huile de soja
- 2 [redacted] d'eau
- Sel et poivre

1. Dans ActiFry, mettez les oignons avec l'huile et faites suer pendant 5 min.
2. Ajoutez les dés de saucisses et faites cuire pendant 5 min. Rajoutez les petits pois, les œufs et les crevettes. Poursuivez la cuisson pendant 5 min.
3. Ajoutez le riz cuit. Mettez un peu d'eau froide et laissez cuire 5 à 10 min. supplémentaires. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 6,4 g Lipides : 6,5 g Glucides : 31,4 g]
[Sodium : 0,01 g]

Nutrition

La feuille de brick contient très peu de matière grasse, c'est un excellent ingrédient pour réaliser des desserts feuilletés légers. Le grué de cacao contient une quantité intéressante de flavonoïdes aux propriétés antioxydantes.

Mini-pannequets de banane au grué de cacao ActiFryé

Pour **6** personnes • Préparation **30** min • Cuisson **15** min

- 4 bananes pas trop mûres
- 30 g de grué de cacao
- 9 feuilles de brick
- 2 oeufs battus

Sauce :

- 10 cl de lait écrémé
- 100 g de chocolat 70%

1. Taillez les bananes en tronçons de 1 cm d'épaisseur. Coupez les feuilles de brick en 4.
2. Disposez un peu de grué de cacao au centre de la feuille, mettez un tronçon de banane. Refermez en rabattant les 2 côtés opposés puis les deux autres cotés et dorer avec l'œuf battu. Placez les pannequets dans ActiFry côté soudure en bas et faites cuire 10 min.
3. Pendant ce temps, faites chauffer le lait et incorporez le chocolat. Mixez pour homogénéiser la sauce.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 2,3 g Lipides : 8,8 g Glucides : 38,6 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Ce dessert à base de pommes et de noisettes est une source intéressante de glucides complexes et d'acides gras essentiels.

Pommes Golden, noisettes et pop-corn

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **30** min

- 6 pommes Golden
- 30 g de pop-corn
- 45 g de noisettes entières décortiquées
- 3 de caramel liquide

1. Épluchez et coupez les pommes en quartiers pour les épépiner puis taillez-les en dés de 1 cm de côté.
2. Placez les pommes dans ActiFry et versez le caramel uniformément sur celles-ci. Faites cuire 25 min.
3. Ajoutez les noisettes et le pop-corn puis prolongez la cuisson de 5 min.

Les apports nutritionnels
[Protéines : 5,3 g Lipides : 6,5 g Glucides : 66,4 g]
[Sodium : 0,03 g]

Nutrition

Moins de matière grasse, mais plus de couleur et de saveur. La preuve que l'équilibre alimentaire a bon goût !

Frites au paprika

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **45** min

- **1,5 kg** de pommes de terre épluchées et lavées
- **1** d'huile **Isio 4**
- **2** d'huile de noisette
- **2** de paprika

1 Coupez les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm de côté. Rincez-les abondamment, égouttez et séchez-les soigneusement.

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

3 Placez les frites dans ActiFry et versez le mélange uniformément dessus. Laissez cuire 45 min.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 37,2 g Lipides : 30,3 g Glucides : 6,3 g]
[Sodium : 0,1 g]

Nutrition

Les lipides de l'agneau, ajoutés à ceux de l'huile de noisette, sont en majorité des acides gras favorisant le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire. La richesse en lipides de ce plat en fait une recette à réserver pour des occasions particulières.

Agneau rissolé aux noisettes

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **20** min

- **900 g** d'agneau (épaule ou selle) découpé en lamelles de 3 cm par 1 cm
- **2** d'huile de noisette
- **150 g** de noisettes torréfiées
- **1** verre d'eau
- **1** verre de vin blanc sec
- Sel et poivre

Sauce :

- **2** œufs
- **6** citrons en jus

1. Mettez l'agneau dans ActiFry, versez l'huile et faites cuire 7 min.
2. Salez, poivrez, ajoutez le verre d'eau et le verre de vin blanc. Laissez cuire 13 min.
3. Ajoutez les noisettes que vous aurez préalablement grillées et pelées.

Sauce citron :

1. Battez les œufs et incorporez le jus des citrons en fouettant.
2. Additionnez un peu de jus de cuisson en fouettant énergiquement.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 32 g Lipides : 14,1 g Glucides : 16,2 g]
[Sodium : 0,2 g]

Tajine d'agneau aux citrons confits et olives noires

Pour **6** personnes • Préparation **25** min • Cuisson **30** min

- **900 g** d'épaule d'agneau coupée en cubes de 30 g environ
- **30 g** de gingembre émincé
- **60 g** d'olives noires dénoyautées coupée en 2
- **3** citrons confits
- **3** gousses d'ail émincées
- **1** bouquet de coriandre ciselé
- **1** bouquet de persil haché
- **2** de gingembre en poudre
- **4** doses de safran en stigmate ou en poudre
- **2** de fécule de maïs
- **15 cl** de vin blanc
- **2** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Emincez les zestes de citrons finement après avoir enlevé la pulpe. Délayez la fécule de maïs, le safran dans 15 cl d'eau et le vin.

2 Placez l'huile, le gingembre, l'ail et l'oignon dans ActiFry et faites cuire 5 min. Ajoutez la viande et prolongez la cuisson de 10 min.

3 Ajoutez le reste des ingrédients et laissez cuire encore 10 à 15 min. selon votre goût. Assaisonnez.

Conseil : Parsemez les herbes au moment de servir.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 31,9 g Lipides : 12,2 g Glucides : 26 g]
[Sodium : 0,8 g]

Nutrition

Cette recette allie parfaitement protéines animales avec le bœuf et protéines végétales avec les haricots rouges ; ces dernières sont nécessaires au bon fonctionnement musculaire. Ce plat vous apporte également des fibres pour une bonne digestion ainsi que du lycopène aux propriétés antioxydantes avec les tomates.

Bœuf aux haricots

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **14** min

- **750 g** de steak maigre
- **1** d'huile d'olive
- **1** gros oignon émincé
- **600 g** de tomates en dés (boîte)
- **30 cl** de bouillon de viande
- **1** de thym en fleur
- **600 g** de haricots rouges (boîte) rincés et égouttés
- Sel et poivre

1 Dégraissez la viande et coupez-la en fines lanières. Mettez l'huile et l'oignon dans ActiFry et faites cuire 5 min. Ajoutez la viande et continuez la cuisson pendant 5 min.

2 Ajoutez les tomates et leur jus, le bouillon, le thym et les haricots et faites cuire pendant 4 min. Assaisonnez avec du poivre noir.

Conseil : Servez avec des tortillas ou des nachos.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 21,6 g Lipides : 12 g Glucides : 6,5 g]
[Sodium : 0,3 g]

Nutrition

Accompagnée de pâtes, de riz ou de polenta, cette sauce riche en protéines et en légumes constitue un plat complet, équilibré du point de vue nutritionnel, qui peut se terminer avec un produit laitier et un fruit.

Sauce à la bolognaise

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **50** min

- **600 g** de viande de bœuf hachée (5 % de mat. gr.)
- **1** oignon ciselé
- **10 cl** de vin rouge
- **450 g** de tomates pelées
- **3** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Faites chauffer l'huile dans ActiFry, mettez l'oignon à cuire 5 min. Rajoutez la viande hachée, assaisonnez et laissez cuire 10 min.
2. Mouillez avec le vin rouge et poursuivez la cuisson pendant 5 min.
3. Ajoutez les tomates pelées et mixées et laissez cuire pendant 30 min.

Conseil : Servez avec des macaronis.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 30,9 g Lipides : 16,4 g Glucides : 8 g]
[Sodium : 0,07 g]

Nutrition

Le lapin est une viande particulièrement intéressante du point de vue nutritionnel : pauvre en matière grasse, elle apporte du fer et de la vitamine B12 anti-anémique, mais aussi des protéines utiles pour le bon fonctionnement musculaire.

Lapin au citron et au thym

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **25** min

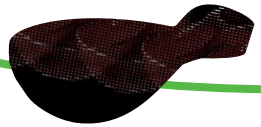
- **900 g** de râble de lapin découpé en petits morceaux
- **4** d'huile d'olive
- **2** gros oignons émincés
- **4** citrons en jus
- **2** verres de vin blanc sec
- **1** verre d'eau
- **1** bouquet de persil
- **2** branches de thym frais
- Sel et poivre blanc

1 Faites cuire l'oignon avec 2 cuillères d'huile d'olive pendant 5 min.

2 Ajoutez ensuite les morceaux de lapin avec le reste de l'huile d'olive, le thym, le vin blanc sec, le jus de citrons et 1 verre d'eau. Assaisonnez et laissez cuire 20 min.

3 En fin de cuisson, parsemez de persil haché et de fleur de thym.

Conseil : Servez avec des pommes de terre à la vapeur.



Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 27,7 g Lipides : 11,7 g Glucides : 7 g]
[Sodium : 0,06 g]

Nutrition

Le lapin est une viande particulièrement intéressante du point de vue nutritionnel : pauvre en matière grasse, elle apporte du fer et de la vitamine B12 anti-anémique, mais aussi des protéines utiles pour le bon fonctionnement musculaire.

Lapin au piment d'Espelette

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **45** min

- **1** lapin de 1,5 kg coupé en petits morceaux
- **1** poivron rouge
- **15 cl** de vin blanc
- **2** gousses d'ail hachées
- **1** oignon émincé
- **2** d'huile d'olive
- **½** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 Faites chauffer l'huile dans ActiFry avant de mettre le lapin assaisonné et laissez cuire pendant 5 min.

2 Ajoutez le poivron, l'ail, l'oignon et le piment d'Espelette. Poursuivez la cuisson pendant 15 min.

3 Mouillez avec le vin blanc et ajoutez 25 min. de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 31,9 g Lipides : 12,9 g Glucides : 3,8 g]
[Sodium : 0,08 g]

Nutrition

Cette recette est riche en protéines de bonne qualité. De plus, l'huile d'olive vous apporte des acides gras mono-insaturés qui participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Filet de porc
à la mode d'Alentejo

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **20** min

- **900 g** de filet de porc coupé en cubes
- **1** oignon émincé
- **30 cl** de vin blanc
- **3** d'huile d'olive
- Paprika à volonté
- Sel et poivre

1 Mettez l'huile et l'oignon dans ActiFry et laissez dorer pendant 5 min.

2 Ajoutez la viande, le sel, le poivre et du paprika. Arrosez avec le vin blanc et laissez cuire pendant 15 min.

Conseil : Servez avec des frites cuites dans ActiFry.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 12,4 g Lipides : 27,4 g Glucides : 29 g]
[Sodium : 0,1 g]

Nutrition

Le boudin blanc est constitué de viande, de mie de pain et de lait, c'est donc un aliment parfaitement complet qui apporte majoritairement des protéines mais également un peu de glucides complexes et de calcium.
Le boudin noir, quant à lui, est riche en fer héminique (le fer le mieux assimilé par l'homme). La teneur en lipides de cette recette en fait un plat à consommer occasionnellement.

Boudin blanc aux pommes
Sauce au boudin noir

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **20** à **25** min

- **6** boudins blancs
- **4** pommes
- **1** d'huile de noisette
- Sel et poivre

Sauce :

- **1** boudin noir (100 g environ)
- **10 cl** de bouillon de volaille

1 Taillez les boudins blancs en tronçons de 1 cm d'épaisseur. Lavez les pommes et enlevez les pépins avant de les couper en petits dés de 0,5 cm.

2 Mettez les pommes, l'huile de noisette dans ActiFry et laissez cuire 5 min. Ajoutez le boudin et cuire 15 à 20 min. supplémentaires. Assaisonnez.

3 En parallèle, pelez le boudin noir, mixez-le avec le bouillon de volaille et faites chauffer dans une petite casserole.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 28 g Lipides : 7 g Glucides : 14 g]
[Sodium : 0,1 g]

Nutrition

Le terme Kebab fait généralement penser à un plat très riche en graisses. Dans cette version de la recette, le choix du filet de veau ainsi que la faible quantité d'huile utilisée en font un plat parfaitement équilibré et léger.

Kebab "ActiFryt"

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **27** min

- **750 g** de filet de veau
- **2** citrons en jus
- **2** de piment rouge en poudre
- **50 cl** de coulis de tomates
- **2** gousses d'ail hachées
- **1** oignon ciselé
- **1** d'huile d'olive
- **25 g** de cumin
- Sel

1. Coupez le filet de veau en cubes et mélangez avec le citron, le cumin et le piment rouge.
2. Faites cuire l'ail et l'oignon avec l'huile pendant 5 min. Ajoutez ensuite les morceaux de veau et laissez cuire 15 min de plus.
3. Ajoutez le coulis de tomate et faites cuire encore 7 min. Servez chaud.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 31,8 g Lipides : 15,5 g Glucides : 9,3 g]
[Sodium : 0,8 g]

Nutrition

Cette recette allie protéines de bonne qualité du veau pour les muscles et acides gras essentiels pour le bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Émincés de veau aux olives

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **30** min

- **900 g** de filet de veau découpé en lanières (1 cm sur 3 cm)
- **30 g** de farine
- **250 g** d'oignons blancs hachés
- **4** d'huile d'olive
- **50 cl** de fond de veau
- **1** poignée de persil ciselé
- **20** olives
- Sel et poivre

1. Faites revenir les oignons 5 min. dans ActiFry avec l'huile.
2. Ajoutez le fond de veau et les olives et faites cuire 5 min.
3. Mélangez dans un saladier le veau, la farine et assaisonnez. Versez le tout dans ActiFry et faites cuire 20 min.

Conseil : Servez avec des pâtes fraîches.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 31 g Lipides : 11,3 g Glucides : 16,1 g]
[Sodium : 0,5 g]

Nutrition

Les graisses de volailles sont de “ bonnes graisses ”, car en majorité de type mono et poly insaturées, elles participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire. De plus, l’ananas possède une très grande diversité minérale et vitaminique.

Poulet à l’ananas

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **18** min

- **900 g** de blancs de poulet découpés en fines lanières (1 cm par 3 cm)
- **400 g** d’ananas coupé en cubes
- **3** de sauce soja
- **3** de jus d’ananas
- **1,5** de fécule + **1** cuil. à soupe
- **1** de gingembre
- **1** de curry doux
- **3** d’huile **Isio 4**
- **2** verres d’eau
- Sel et poivre

1 Dans un saladier, enrobez les lanières de poulet avec un mélange de fécule, de sel et de poivre. Mettez-les dans ActiFry, versez l’huile Isio 4 et laissez cuire 8 min.

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

3 Remettez en cuisson 5 min.

Conseil : Servez avec un riz basmati parfumé ou un riz sauvage.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 23,3 g Lipides : 7,8 g Glucides : 13,8 g]
[Sodium : 0,2 g]

Nutrition

Le poulet est une viande à faible teneur en matière grasse qui vous fournit des protéines de bonne qualité. Ces dernières sont complétées par les protéines végétales apportées par les petits pois.

Poulet
aux petits pois et carottes

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **20** min

- **600 g** de poulet sans la peau, émincé
- **300 g** de petits pois surgelés
- **300 g** de carottes surgelées
- **1** oignon ciselé
- **2** de concentré de tomate dilué dans 20 cl d'eau
- **2** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Dans ActiFry, mettez l'huile et le poulet à cuire pendant 5 min.
Ajoutez l'oignon et relancez 5 min. de cuisson.

2 Ajoutez les petits pois, les carottes et la sauce tomate. Laissez cuire 10 min. de plus.
Salez, poivrez.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 42 g Lipides : 13,7 g Glucides : 11,5 g]
[Sodium : 0,3 g]

Nutrition

Les gambas sont très peu caloriques et apportent essentiellement des protéines de bonne qualité indispensables au bon fonctionnement musculaire et des vitamines du groupe B.

Gambas à la Provençale

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **15** min

- **1,2 kg** de gambas crues décortiquées
- **2** oignons émincés
- **6** gousses d'ail hachées
- **1** bouquet de persil haché
- **5** d'huile d'olive
- **2** citrons
- Sel et poivre

1. Faites mariner 15 min. les gambas avec l'ail, l'oignon, le persil et l'huile. Assaisonnez votre marinade.
2. Mettez les gambas et la marinade dans ActiFry pendant 15 min. Quand les gambas prennent une belle couleur orangée, vous pouvez les déguster.
3. Servez avec des quartiers de citrons.

Conseil : Des rinces-doigts peuvent être utiles : petit bol d'eau tiède avec du citron.

[redacted]

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 15,5 g Lipides : 2,9 g Glucides : 9,8 g
Sodium : 0,4 g]

Nutrition

La moule est une excellente source de protéines et contient des acides gras oméga 3 protecteurs du système cardio-vasculaire. De plus, elle est une mine de nutriments essentiels : phosphore, fer, zinc, sélénium, cuivre, vitamines B1, B2, B12, B3, B9. La tomate contient du lycopène, un pigment rouge aux propriétés antioxydantes. Accompagnée d'une petite portion de riz et d'un filet d'huile d'olive, cette recette donnera un plat parfaitement équilibré.

Moules marinières aux tomates-cerises et basilic

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **29** min

- **3 kg** de moules
- **600 g** de tomates cerises
- **1** oignon ciselé
- **30 cl** de vin blanc
- **3** gousses d'ail
- **1** bouquet de basilic
- Sel et poivre

1 Nettoyez les moules et les tomates-cerises. La cuisson des moules se fera en 3 fois.

2 Dans ActiFry, faites cuire les oignons, les tomates-cerises, l'ail et le vin blanc pendant 8 min. Ajoutez les moules, le sel et le poivre et laissez cuire 7 min.

3 Débarrassez la première tournée de moules et ajoutez le basilic sur le dessus. Dégustez-les, tout en relançant les autres fournées.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 2,9 g Lipides : 6,4 g Glucides : 9,6 g
Sodium : 0,01 g]

Nutrition

Cette recette est idéale en accompagnement de rôtis de viande ou de poissons. Riche en légumes (2 des 5 portions recommandées par le PNNS) mais surtout en vitamines et minéraux. Ces atouts sont complétés par le bon apport en antioxydants de l'huile d'olive.

Sauté méditerranéen de légumes

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **30** min

- **2** courgettes
- **200 g** de champignons de Paris
- **1** aubergine
- **½** poivron rouge
- **½** poivron vert
- **15 cl** de vin blanc
- **3** de gousses d'ail pilé
- Persil (quelques branches)
- **3** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Coupez les courgettes et l'aubergine en cubes. Emincez les champignons de Paris. Coupez les poivrons en fines lanières.

2 Mettez l'aubergine, la courgette, les poivrons et les champignons dans ActiFry. Versez l'huile et faites cuire pendant 15 min.

3 Pilez l'ail et le persil. Rajoutez-les avec le vin blanc. Assaisonnez et prolongez la cuisson de 15 min.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 22,3 g Lipides : 16,8 g Glucides : 63,2 g]
[Sodium : 1,9 g]

Nutrition

Les glucides complexes (à absorption lente) du riz entraînent une libération progressive d'énergie évitant ainsi «le petit creux» et donc les grignotages entre les repas. La quantité de parmesan, participe à la couverture de vos besoins calciques pour la solidité osseuse. La teneur en protéines végétales intéressantes du riz spécial risotto et du parmesan fait de cette recette un plat idéal à consommer au dîner.

Risotto tomates confites et cébettes

Pour **6** personnes • Préparation **10** min • Cuisson **30** min

- **300 g** de riz spécial risotto
- **40 g** de beurre
- **210 g** de parmesan
- **80 cl** de bouillon de légumes
- **18** tomates confites en dés
- **8** cébettes émincées
- Sel et poivre

1. Faites chauffer le beurre 3 min. dans ActiFry et mettez le riz en ajoutant 2 min. de cuisson.
2. Ajoutez le bouillon et laissez cuire 25 min.
3. En fin de cuisson, ajoutez le parmesan, les tomates et les cébettes puis assaisonnez.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 31 g Lipides : 15,7 g Glucides : 44,9 g]
[Sodium : 1,3 g]

Nutrition

Ce risotto est un plat équilibré et complet. Il vous apporte à la fois des protéines de bonne qualité pour les muscles ainsi que de l'iode et des glucides complexes pour une bonne satiété. Il sera idéalement accompagné d'une entrée de crudités et d'un fruit pour compléter les apports en vitamines et fibres.

Risotto au curry

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **32** min

- **300 g** de riz cru
- **100 g** d'oignons hachés
- **36** crevettes décortiquées cuites
- **3 g** de curry
- **30 g** de beurre
- **20 cl** de vin blanc
- **1** bouquet de coriandre haché
- **210 g** de parmesan râpé
- **¾ l** de fond de volaille

1. Faites fondre le beurre dans ActiFry, ajoutez l'oignon et laissez cuire 5 min. Ajoutez le riz, le curry et laissez rissoler 2 min. puis versez le vin blanc et laissez réduire à sec.
2. Ajouter le bouillon et laissez cuire 25 min. Ajoutez ensuite le parmesan, les crevettes et la coriandre. Assaisonnez à votre convenance.
3. En fin de cuisson, le risotto doit être onctueux.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 24,2 g Lipides : 15,9 g Glucides : 28 g]
[Sodium : 0,6 g]

Tofu " ActiFryt " à l'espagnole

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **35** min

- **750 g** de tofu nature ferme (rayon bio)
- **450 g** de poivron (en dés ou surgelés)
- **375 g** de concassée de tomates
- **300 g** de riz basmati cuit
- **40 g** de chorizo en fines tranches
- **40 g** d'olives noires dénoyautées
- **1** de concentré de tomates
- **1** gros oignon ciselé
- Sel et poivre

1 Dans ActiFry, mettez à cuire l'oignon et les poivrons pendant 10 min.

2 Ajoutez ensuite le chorizo, cuisson 10 min., puis le concentré de tomates, la concassée de tomates et les olives. Prolongez la cuisson de 5 min.

3 Egouttez le tofu, taillez-le en dés de 1 cm et rajoutez-le dans ActiFry, cuisson 5 min.

4 Incorporez le riz et laissez cuire 5 min. de plus. Assaisonnez à votre goût.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 6,8 g Lipides : 10,1 g Glucides : 11,7 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Une façon originale de redécouvrir les haricots verts. Vous bénéficiez ainsi de leurs nombreux atouts nutritionnels tout en dégustant de nouvelles saveurs : vitamine A aux propriétés antioxydantes, C pour la vitalité et B9 au rôle important pour l'immunité. Sans oublier les vertus digestives de la sauge.

Haricots verts étuvés à la sauge fraîche et amandes

Pour **6** personnes • Préparation **5** min • Cuisson **20** min

- **900 g** de haricots verts équeutés
- **100 g** d'amandes entières ou effilées
- **½** bouquet de sauge fraîche hachée
- **15 cl** de crème liquide allégée
- **1** d'huile
- **15 cl** d'eau
- Sel et poivre

1 Versez l'huile dans ActiFry et faites cuire les haricots environ 10 min. avec l'eau et la sauge.

2 Ajoutez ensuite les amandes et la crème. Laissez cuire 10 min. de plus. Salez et poivrez à votre goût.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 4,8 g Lipides : 9,3 g Glucides : 21,1 g]
[Sodium : 0,2 g]

Garniture de légumes à l'italienne

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **40** min

Nutrition

Cette garniture de légumes à l'italienne est un plat qui s'inscrit parfaitement dans le concept crétois et permet de compléter un repas équilibré. Elle vous apporte une des cinq portions de fruits et légumes recommandées par le PNNS. La quantité de fibres et de vitamines s'avère particulièrement intéressante.

- **2** aubergines coupées en petit cubes
- **400 g** de haricots verts extra fins coupés en tronçons
- **3** poivrons jaunes (grillés, pelés, épépinés) en lanières
- **1** petit chou romanesco (en sommités)
- **2** oignons émincés
- **2** gousses d'ail écrasées
- **150 g** d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux
- **3** d'huile d'olive
- **2** bouquets de basilic en feuilles
- Sel et poivre

1. Mettez les oignons, les aubergines, les poivrons et l'huile dans ActiFry. Faites cuire pendant 10 min.
2. Ajoutez les haricots, le chou et l'ail écrasé. Assaisonnez et mouillez avec deux verres d'eau. Continuez la cuisson 30 min.
3. Incorporez les olives et le basilic. Salez et poivrez.

Conseil : Servez avec des tagliatelles fraîches.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 6,4 g Lipides : 6,5 g Glucides : 57,1 g]
[Sodium : 0,1 g]

Pressé de râpés de légumes
citron et ciboulette

Pour **6** personnes • Préparation **30** min • Cuisson **30** min pour chaque légume

- **750 g** de pommes de terre râpées
- **750 g** de patates douces râpées
- **570** g de potiron râpé
- **250 g** de betteraves cuites râpées
- **1** citron en jus
- **1** bouquet de ciboulette fraîche ciselée
- **3** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Ajoutez une cuillère d'huile dans le râpé de pommes de terre, une dans le râpé de potiron et une dans le râpé de patates douces. Assaisonnez chaque râpé. Mettez dans ActiFry le râpé de pommes de terre, laissez cuire 30 min.

2 Enlevez le râpé de pommes de terre et lancez le râpé de patates douces. Terminez par la cuisson du râpé de potiron.

3 Montez des étages de chaque légume dans un moule à cake et terminez par la ciboulette et le jus de citron. Filmez et laissez reposer 12 h au réfrigérateur avec un poids dessus.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 3,3 g Lipides : 8,6 g Glucides : 17,4 g]
[Sodium : 0,01 g]

Nutrition

Cette recette qui fleure bon le soleil est une mine de vitamines, en particulier la vitamine C pour la vitalité, d'antioxydants comme le lycopène et de fibres. L'huile d'olive vous apporte des acides gras mono-insaturés qui participent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire.

Ratatouille

Pour **6** personnes • Préparation **25** min • Cuisson **30** min

- **1** oignon ciselé
- **3** grosses tomates en dés ou 2 boîtes de tomates concassées
- **2** aubergines en cubes de 2 cm
- **2** courgettes en cubes de 2 cm
- **2** poivrons verts en dés de 2 cm
- **2** poivrons rouges en dés de 2 cm
- **5** gousses d'ail hachées
- **4** d'huile d'olive
- Sel et fleur de thym

1 Mettez l'huile dans ActiFry et laissez chauffer pendant 1 min. Faites cuire l'oignon et les poivrons pendant 5 min.

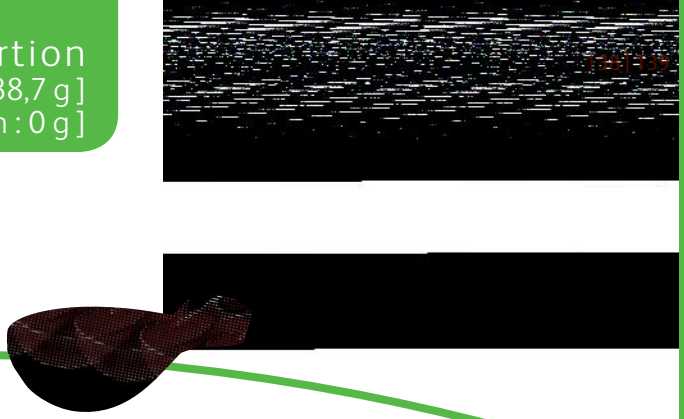
2 Ajoutez les aubergines, les courgettes et l'ail. Continuez la cuisson pendant 15 min.

3 Finissez avec les tomates pour 10 min. de cuisson. Assaisonnez votre ratatouille et mettez un peu de fleur de thym.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 1,4 g Lipides : 0,4 g Glucides : 38,7 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Les nectarines possèdent des propriétés désaltérantes grâce à leur teneur importante en eau. De plus, elles sont une source intéressante de vitamine C pour la vitalité et une bonne immunité et sont très riches en provitamine A pour la protection de la peau.



Nectarines à la lavande

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **7** min

- **6** nectarines pas trop mûres
- **150 g** de caramel liquide
- **6** brins de lavande effeuillés

1. Dans une eau bouillante, trempez les nectarines 30 secondes et refroidissez-les aussitôt. Epluchez-les et coupez-les en quartiers.
2. Faites chauffer le caramel dans ActiFry pendant 4 min. Ajoutez les quartiers de nectarines et prolongez la cuisson 3 min.
3. Parsemez la lavande en fin de cuisson.

Conseil : Servez chaud avec une glace vanille ou amande.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 2,2 g Lipides : 7 g Glucides : 12,9 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Ce délicieux dessert est peu énergétique tout en étant gourmand.

Abricots aux amandes

Pour **6** personnes • Préparation **5** min • Cuisson **5** min

- **12** abricots charnus et pas trop mûrs
- **40 g** d'amandes entières ou effilées
- **1** de jus de citron
- **35 g** de beurre
- **35 g** de sucre cristallisé
- **6** cuillère à soupe d'eau

1 Mettez dans ActiFry le beurre et le sucre cristallisé, mouillez avec l'eau. Chauffez le mélange jusqu'à obtenir un jus sirupeux. Ajoutez le jus de citron.

2 Une fois le mélange bouillant, placez les abricots, partie coupée vers le bas. Laissez cuire 2 à 3 min., puis retournez-les et laissez de nouveau cuire 1 à 2 min. en rajoutant les amandes.

Conseil : Pour les plus gourmands, rajoutez une goutte d'eau de vie d'abricots du Valais en fin de cuisson.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 2,9 g Lipides : 8,4 g Glucides : 53,1 g]
[Sodium : 0 g]

Crumble pomme-mangue

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **15** + **20** min

- **5** pommes épluchées et coupées en dés
- **1** mangue mûre coupée en dés
- **½** de miel
- **¼** de gingembre frais haché finement
- **½** de menthe fraîche hachée
- **1** de poudre de noisettes (optionnel)
- Coulis de fruits rouges non-sucré (surgelé)

Pour le Crumble :

- **100 g** de farine
- **50 g** de beurre à température ambiante
- **50 g** de sucre

1 Placez les pommes avec le miel dans ActiFry et faites cuire pendant 15 min.

2 Ajoutez la mangue, le gingembre et la menthe et laissez cuire 5 min.

3 Servez dans un verre : mettez du coulis de fruits rouges dans le fond du verre, placez les fruits par-dessus et saupoudrez un peu de Crumble sur les fruits.

Pour le Crumble :

1 Mélangez la farine et le sucre dans un bol, ajoutez le beurre et mélangez du bout des doigts (la pâte doit rester émiettée).

2 Placez la préparation dans ActiFry et faites cuire 15 min. jusqu'à ce que le Crumble soit blond doré. Gardez dans un bol.

Conseil : si la mangue n'est pas tout à fait mûre, la mettre à cuire en même temps que les pommes.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 1,3 g Lipides : 4,5 g Glucides : 42,6 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Ce dessert vous permet de compléter vos apports en vitamines et minéraux de la journée.

ActiFryée de pomme-banane au citron vert et coriandre

Pour **6** personnes • Préparation **20** min • Cuisson **15** min

- **6** pommes épluchées et coupées en dés de 2 cm
- **4** bananes pelées et coupées en tronçons de 2 cm
- **30 g** de beurre
- le zeste de 4 citrons verts émincés
- **1** bouquet de coriandre hachée
- **2** de sucre

1. Mélangez les pommes et le sucre dans un saladier. Disposez ensuite le mélange dans ActiFry après avoir fait fondre le beurre et faites cuire pendant 10 min.
2. Ajoutez les bananes et prolongez la cuisson de 5 min.
3. Ajoutez les zestes des citrons verts et la coriandre en fin de cuisson.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 2,2 g Lipides : 9,6 g Glucides : 4 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Ce dessert, mélange de fruits frais et fruits secs, vous apporte des vitamines, minéraux et fibres ainsi que des acides gras essentiels qui participent au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

Quartiers de pommes et de poires aux noix

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **20** min

- **3** pommes Granny Smith épluchées et coupées en quartiers
- **3** poires épluchées et coupées en quartiers
- **100 g** de noix
- **2** d'huile de noix
- **2** de jus de pomme
- **1** de cannelle en poudre
- **50 g** de raisins secs

1 Faites mariner les fruits dans l'huile et la cannelle pendant 30 min.

2 Mettez les fruits avec la marinade à cuire dans ActiFry pendant 10 min. Ajoutez le jus de pomme, les noix, les raisins secs et laissez cuire 10 min. de plus.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 1,8 g Lipides : 4,5 g Glucides : 30,2 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Ce dessert, très frais, apporte des vitamines en quantités intéressantes, A et C en particulier, mais également des fibres.

Soupe de pêche
menthe fraîche et grenadine

Pour **6** personnes • Préparation **25** min • Cuisson **20** min

- **12** pêches blanches
- **1** cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
- **10 cl** de sirop de grenadine
- **2** d'huile d'olive
- **1** de Ras el hanout ou de cumin en poudre
- Quelques feuilles de menthe fraîche

1 Trempez les pêches 20 secondes dans de l'eau bouillante puis aussitôt dans de l'eau glacée. Épluchez-les et coupez-les en quartiers.

2 Mettez dans ActiFry l'eau de fleur d'oranger, la grenadine, l'huile et l'épice choisie.

3 Ajoutez les quartiers de pêches et faites cuire 20 min.

Conseil : Servez bien frais, accompagné de feuilles de menthe et d'une boule de sorbet.

Les apports nutritionnels / portion
[Protéines : 1 g Lipides : 0,4 g Glucides : 46,3 g]
[Sodium : 0 g]

Nutrition

Grâce à la présence d'ananas et de mangue, ce dessert vous permet de compléter vos apports en fibres pour une bonne digestion, en vitamines comme la vitamine C pour la vitalité et la vitamine A pour la beauté de la peau. La teneur en vitamine C de l'ananas est d'autant plus intéressante que cette vitamine fragile qui s'oxyde à la lumière est protégée par la peau épaisse du fruit jusqu'à ce qu'il soit ouvert.

Ananas et mangues rôties

Pour **6** personnes • Préparation **15** min • Cuisson **20** min

- **1** ananas
- **2** mangues pelées
- Le jus de 2 citrons
- **4** de miel
- **1** pincée de cannelle en poudre

1 Découpez la couronne et la partie inférieure de l'ananas. Enlevez l'écorce, coupez-le en 8 et retirez le cœur puis taillez-le en petit dés de 1 cm. Coupez les mangues de la même grosseur que l'ananas.

2 Placez les morceaux de mangue dans ActiFry et versez 2 cuillères de miel. Laissez cuire 10 min.

3 Ajoutez l'ananas avec le reste du miel, le jus de citron et la cannelle. Laissez cuire 10 min. de plus.

Conseil : Servez tiède avec une boule de glace à la vanille.