

MANON LAPIERRE

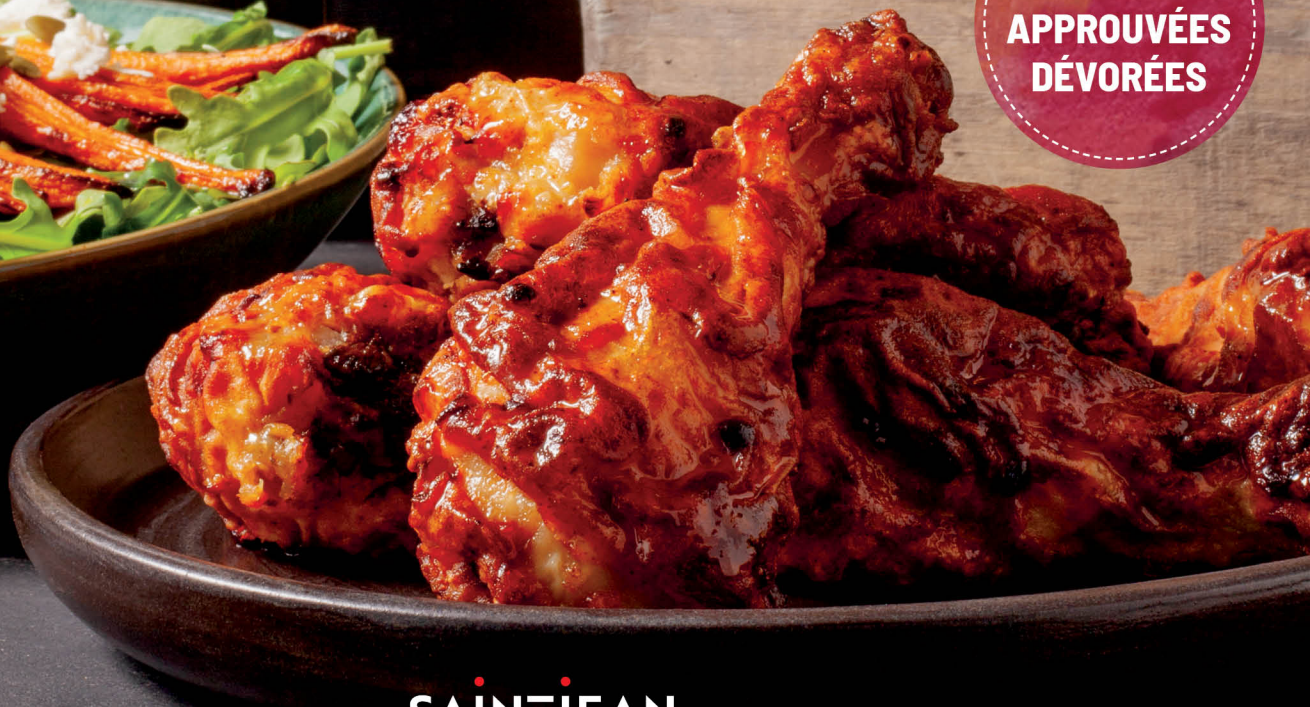


107 RECETTES PARFAITES
DE L'ENTRÉE AU DESSERT

AIR FRYER



✓
TESTÉES
APPROUVÉES
DÉVORÉES



SAINTJEAN

Ce livre a été entièrement
imaginé, créé et fabriqué au Québec.



Saint-Jean Éditeur
est une maison d'édition québécoise
fondée en 1981.

Guy Saint-Jean Éditeur

4490, rue Garand
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6
450 663-1777
info@saint-jeanediteur.com
saint-jeanediteur.com

.....
Données de catalogage avant publication disponibles à
Bibliothèque et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.

.....
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC
pour nos activités d'édition.



Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2022

Révision : Linda Nantel
Correction d'épreuves : Jocelyne Cormier
Conception graphique de la couverture et des pages intérieures : Christiane Séguin
Stylisme culinaire et accessoires : Sonia Lizotte
Photographies : Natércia Cabeceiras, excepté p. 30-31, p. 68-69, p. 144-145, p. 176-177,
p. 194-195 © Depositphotos

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2022

ISBN : 978-2-89827-361-2
PDF : 978-2-89827-362-9

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé au Canada
1^{re} impression, août 2022

Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)
Guy Saint-Jean Éditeur est membre de l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).



Sommaire

Introduction	5
Guide d'accompagnement	6
Petits-déjeuners	19
Apéros – entrées – bouchées	31
Plats principaux	69
Légumes	145
Garnitures, pains et accompagnements	177
Desserts	195
Index	210



*Il faudrait vivre dans une grotte pour ne pas avoir
entendu parler de la folie du air fryer, cette fameuse
friteuse à air chaud qui « frit » sans huile.*

Introduction

Il y a cinq ans, j'étais la plus sceptique parmi les plus sceptiques. « Si tu es pour manger de la friture, manges-en de la vraie, mais manges-en moins souvent » était ma réponse à ceux qui me vantaient les vertus de cet appareil. À AIR?! Mais qui donc a envie de frire des aliments avec de l'air!?

En raison de mon boulot de blogueuse et de youtubeuse culinaire, mais surtout à cause de ma curiosité intrinsèque, je me devais tout de même de tester la chose.

Mais quelle est cette fameuse chose exactement? Eh bien... pour mieux comprendre, il faut retirer le mot friteuse... de l'affaire. Il faudrait plutôt l'appeler minifour à super convection.

Cette impressionnante super convection combine l'effet d'un puissant ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur d'un appareil qui, lui, est beaucoup plus petit qu'une cuisinière traditionnelle. On arrive ainsi à saisir les aliments bien plus rapidement et efficacement, la surface de la nourriture s'assèche et grille plus vite, d'où la ressemblance avec les mets... frits.

Les adeptes et les nouveaux propriétaires d'air fryer ont donc tendance à utiliser celui-ci comme solution de rechange à la friture, avec peu ou pas d'huile. Car, avouons-le, la grande friture à la maison est intimidante, malodorante et effrayante (on a tous vu ces vidéos YouTube d'explosion d'huile dans une cuisine).

Lorsqu'on commence à se familiariser avec l'appareil, on réalise rapidement son potentiel au-delà de la « friture ». J'espère que ce livre vous sortira de votre zone de confort. C'est vrai, les frites sont franchement pas pires, mais c'est bien plus, et il est temps de passer au niveau suivant.

L'air fryer a sa place sur votre comptoir de cuisine, comme dans la chambre d'étudiant de fiston ou même en camping (si vous avez de l'électricité, bien sûr!). Cette machine m'a moi-même surprise lors de 90 % des tests que j'ai effectués pour le blogue La petite bette et pour ce livre.

Depuis, les gens de mon entourage me font plein de blagues à ce sujet. Un vrai *running gag*...

- Bon, j'imagine que tu as AUSSI fait ça au air fryer?
- Bien sûr! que je réponds avec mon air de fière-pet.

Alors maintenant, c'est à votre tour...



Guide d'accompagnement

Comment lire ce livre

Compte tenu de la quantité et de la variété de modèles d'air fryer sur le marché, familiarisez-vous d'abord avec les instructions d'utilisation et de sécurité fournies avec votre appareil. Cet ouvrage est un guide qui a pour but de vous inspirer, mais tout ce qui concerne les températures, les temps de cuisson, les surfaces de cuisson et les résultats peut différer selon le modèle utilisé. La première fois que vous testerez une recette de ce livre, il est important de rester à proximité pour surveiller la cuisson. Au besoin, ajustez les températures et les durées selon les résultats obtenus avec votre appareil.

Modes de cuisson

Toutes les recettes sont en mode « AIR FRY » ou cuisson standard de votre friteuse à air, à moins d'indication contraire. Pourquoi? Parce que c'est comme le bouton « popcorn » de votre four à micro-ondes. Outre la fonction déshydratation, la majorité des autres boutons sont tout simplement des raccourcis. Votre voisine n'a peut-être pas le piton « Poulet » sur son air fryer. Moi non plus. Mais nous pouvons tous contrôler la température pour le faire cuire.

Préchauffer ou ne pas préchauffer : telle est la question

Le réchauffage des friteuses à air se fait tellement rapidement que je ne recommande généralement pas de les préchauffer SAUF si je le spécifie dans la recette. C'est ainsi que j'ai testé toutes les recettes de ce livre afin d'obtenir une uniformité de cuisson valable pour tous les appareils.

Superposer ou faire plusieurs fournées ?

Les directives données dans ce livre sont là pour vous guider. Pour certains ingrédients, surtout ceux en panure, vous devez vous assurer de ne pas faire de chevauchement, mais vous pouvez superposer les aliments si vous possédez une grille surélevée pour votre air fryer (voir Astuces et accessoires, page 10).

Certaines recettes classiques trouvées sur Internet suggèrent de ne pas trop remplir le panier de l'appareil, notamment pour la cuisson des ailes de poulet ou du tofu croustillant, mais j'ai eu autant de succès en enfreignant cette règle à condition de remuer le panier régulièrement durant la cuisson.

PHILIPS

Fat Removal technology



Les huiles

Une des grandes sources de confusion quant à la cuisson au air fryer est de savoir si l'utilisation de l'huile est requise. La friteuse à air ne nécessitera jamais autant d'huile que la friteuse traditionnelle. Seule une petite quantité d'huile peut contribuer à saisir les aliments plus efficacement et à leur donner une belle couleur dorée.

Dans chaque recette de ce livre, j'indique de quelle manière je recommande l'utilisation de l'huile. Les aliments qui sont naturellement assez gras, comme les ailes de poulet avec la peau, ne nécessitent pas l'ajout d'huile. En revanche, un aliment naturellement humide et léger pourrait bénéficier d'une petite quantité pour éviter de sécher au lieu de dorer.

Toute huile qui résiste bien à la chaleur – la majorité des air fryer ne dépassent pas 200 °C (400 °F) – peut être utilisée, selon vos préférences, vos goûts ou votre diète. Mes favorites sont celles d'olive légère, de caméline, de pépins de raisin, d'avocat ou de coco. Dans un bol, on peut mélanger les ingrédients avec l'huile et déposer le tout dans le panier du air fryer. On peut aussi badigeonner les aliments d'huile à l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou utiliser un vaporisateur de cuisine.

Cependant, mon expérience avec les bouteilles avec vaporisateur à usage multiple a été plutôt inégale. On obtient souvent un simple jet plutôt qu'une fine brume. Il vous faudra essayer et prier que votre bouteille favorite le demeure.

Si je recommande l'huile en vaporisateur dans une recette, je vous suggère de vaporiser le panier avant de démarrer votre air fryer et de vaporiser les aliments avant de les déposer dans le panier. Si vous n'avez pas de vaporisateur, vous pouvez verser une petite quantité d'huile dans une assiette et en enduire délicatement les aliments.

Par ailleurs, l'huile n'est presque jamais nécessaire pour réchauffer ou cuire les aliments surgelés vendus à l'épicerie.

ATTENTION

La majorité des fabricants ne recommandent pas l'utilisation des aérosols de cuisson à l'huile végétale (de type PAM) dans votre air fryer, car ceux-ci pourraient endommager les pièces et les parois de l'appareil.

Appareils

Sur les réseaux sociaux, voici la question qui revient le plus souvent dans les groupes d'air fryer : quel appareil choisir ? Je ne répondrai pas à cette question dans ce livre. Ce que je peux vous dire, pour avoir essayé plusieurs modèles différents, c'est qu'ils font tous sensiblement la même chose. Ce sera tout.



Manon, pèse su'l'piton

Certains appareils offrent plus de fonctionnalités que d'autres (voir Modes de cuisson, page 6, pour connaître mon point de vue sur ce sujet): Grill - Steak - Chicken - Bake, alouette! mais la technologie derrière la friteuse à air demeure sensiblement la même, peu importe la marque.

Avertissement pour les modèles à deux paniers

J'adore la commodité des modèles à deux paniers, mais lors de mes tests, la cuisson semblait parfois moins rapide lorsque je cuisinais de cette manière en respectant le même temps, la même recette et la même température qu'avec un autre modèle de 1500 watts à un seul panier. Le cas échéant, soyez prêt à faire les ajustements nécessaires (température, temps de cuisson).

Air fryer versus mode de cuisson « Air Fry »

À ceux qui me demandent si leur cuisinière à convection dotée du mode « AIR FRY » fait la même chose que l'appareil de comptoir, je répondrai non en me fiant à mon expérience. La raison est simple : le four étant plus grand, on arrive rarement à égaler la puissance de l'effet de convection de l'air chaud d'un appareil de comptoir.

Il existe aussi des petits fours de surface avec des modes « AIR FRY » que j'ai aussi testés. Là encore, la joie est de pouvoir faire cuire une quantité importante d'aliments à la fois, mais il vous faudra plus de temps pour obtenir le même résultat.

Je vous suggère de choisir un appareil selon les quantités d'aliments que vous cuisinerez au quotidien en vous assurant que le ou les paniers suffiront à la tâche, sans devoir faire plusieurs fournées pour tout cuire.

Ensuite, je vous conseille d'analyser la facilité de nettoyage, car il est nécessaire de le laver après chaque usage. Ça se fait facilement et rapidement dans la plupart des cas avec du détergent pour laver la vaisselle. D'autres vont mettre le panier ou les accessoires au lave-vaisselle, mais il est important de vérifier si le fabricant le recommande ou non.

Enfin, vous pouvez lire les 312 431 articles consacrés à ce sujet sur Internet, les commentaires d'acheteurs sur les sites transactionnels, les magazines de consommation, les conversations redondantes dans les groupes de cuisine sur les réseaux sociaux... sans jamais trouver de réponse définitive. Ou vous pouvez décider d'acheter un appareil et commencer immédiatement à cuisiner.

Astuces et accessoires

On peut cuire presque tout à la friteuse à air. Si, si, je vous le jure. À l'exception de mon test de churros qui a fini en crêpe (R.I.P.) et les oignons frits que j'ai testés 17 fois sans jamais être satisfaite. Certains trucs sont moins adaptés, comme les mijotés (évidemment), les panures mouillées style tempura ou anglaises à la bière, ou ce qui est trop gros ou trop long à cuire comme une dinde, mais j'ai réussi avec brio un canard entier (recette page 82)!

Voici mes accessoires favoris qui permettent de varier les types de cuisson :

- grille surélevée (avec ou sans pics à brochettes);
- moules en silicone ou en métal ;
- casserole en métal, en fonte ou en céramique ;
- papier parchemin troué ou tapis en silicone troué.

Plusieurs recettes recommandent d'utiliser du papier parchemin pour réduire le nettoyage de l'appareil. Lors de mes nombreux tests, j'ai constaté qu'une feuille de papier parchemin peut nettement altérer la cuisson puisque l'air ne circule plus aussi bien dans le panier. Il existe une version trouée qui m'a été fort utile, mais je suggère surtout les pellicules en silicone trouées, car elles sont plus durables.

ATTENTION

NE LAISSEZ JAMAIS de papier parchemin dans un air fryer s'il n'y a pas d'aliment. Il pourrait s'envoler, coller à l'élément et prendre feu. N'en utilisez pas non plus si vous n'avez que quelques ingrédients, car les côtés du papier parchemin pourraient remonter vers le haut et brûler pendant la cuisson. Servez-vous plutôt d'un tapis en silicone ou mettez les ingrédients directement dans le panier.

Feuille de papier aluminium

Les débats sont nombreux sur l'usage du papier aluminium dans une friteuse à air. Tout comme le papier parchemin, je ne le recommande que si le poids des ingrédients est suffisant pour maintenir le papier en place et l'empêcher de s'envoler. Les assiettes et les contenants en aluminium bien remplis font très bien le boulot, mais je préfère les casseroles et les petits plats allant au four que l'on peut nettoyer et réutiliser.

Moule en silicone



Papier parchemin troué

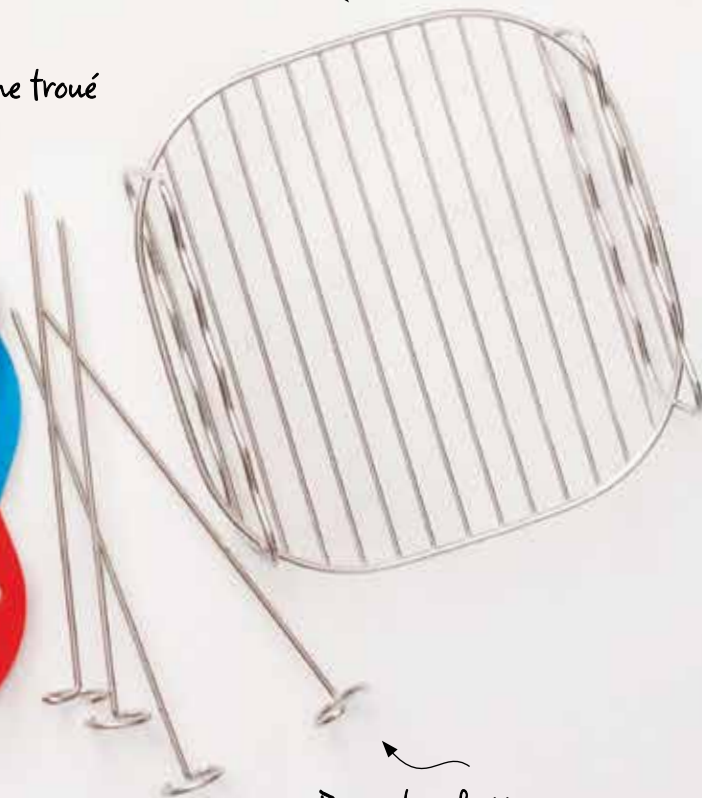


Cassolette en métal,
en fonte ou en céramique



Grille surélevée

Tapis en silicone troué



Pics à brochettes

Repas
en moins de
15 minutes

10 raccourcis au air fryer pour les soirs de semaine

- 1** Crevettes congelées grosseur 20-30, assaisonnées au goût : cuire à 200 °C (400 °F) pendant 10 minutes.
- 2** Réchauffer les plats et les mets vendus au rayon des surgelés – en moins de temps.
- 3** Pâtés et empanadas du commerce, à réchauffer.
- 4** Bavette prémarinée : cuire à 190 °C (375 °F) pendant 3 à 7 minutes selon l'épaisseur et la cuisson désirée.
- 5** Filet de saumon mariné + Brocolini *al dente* grillé : cuire à 185 °C (360 °F) pendant 5 à 10 minutes.
- 6** Poutine avec des frites surgelées : cuire les frites au air fryer à 200 °C (400 °F) pendant 10 minutes et garnir ensuite avec sauce et fromage en grains.
- 7** Hot-dog : cuire les saucisses au air fryer à 200 °C (400 °F) pendant 4 minutes, mettre les saucisses dans les pains beurrés et cuire 2 minutes de plus. Garnir au goût.
- 8** Baguette merguez : exactement comme la recette de hot-dog, mais avec des saucisses merguez (fines) et une baguette fraîche ou un pain à sous-marin.
- 9** Quesadillas touski : tortillas, fromage, restes de tofu, légumes grillés, steak, poulet, haricots, etc. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 4 à 7 minutes.
- 10** La grande majorité des recettes de ce livre !

Les chapelures

Pour obtenir l'effet « friture » désiré, on doit parfois tricher un peu en utilisant une panure ou une chapelure qui donnera le croustillant recherché. Voici mes recettes favorites de chapelures que j'emploie dans plusieurs recettes de ce livre.

On trouve sur Internet une foule de recettes pour la friteuse à air qui utilisent le panko. J'aime beaucoup cette chapelure japonaise, je m'en sers d'ailleurs dans plusieurs recettes de ce livre, mais je la trouve parfois trop croustillante et banale. C'est pourquoi j'aime bien varier la chapelure ou la panure selon l'aliment ou le plat que je cuisine.

Quand il est question de chapelure panko fine dans ce livre, il s'agit simplement de chapelure panko du commerce que l'on pulvérise au robot culinaire. On peut aussi la broyer pendant quelques minutes avec le dessous d'un verre en la laissant dans son sac. La texture du panko est intéressante, mais elle est parfois trop grossière pour bien adhérer aux ingrédients, ce qui empêche d'obtenir un résultat optimal.

La chapelure sans gluten

On peut remplacer les chapelures suivantes par des versions sans gluten. Comme elles ne servent qu'à enrober les aliments, il n'est pas nécessaire de prendre autant de précautions que lorsqu'on fait ce genre de substitution en boulangerie ou en pâtisserie. Par contre, étant donné que certaines farines ou chapelures sans gluten sont parfois plus grasses, elles pourraient griller plus rapidement. Surveillez donc les aliments de près lors de votre premier test.

Chapelure panko : remplacer par des céréales de riz soufflé (de type Rice Krispies) pulvérisées au robot culinaire.

Chapelure nature : remplacer par de la chapelure de pain sans gluten.

Farine tout usage : remplacer par une farine sans gluten.

CHAPELURE À L'ITALIENNE

35 g (¼ de tasse) de farine tout usage

60 g (½ tasse) de chapelure nature

1 c. à thé de sel

¼ de c. à thé d'origan séché

¼ de c. à thé de poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

CHAPELURE À L'ITALIENNE AU PARMESAN

1 recette de chapelure à l'italienne
(recette précédente)

2 c. à soupe de parmesan, râpé

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur.

Chapelure panko

Chapelure à l'italienne

*Chapelure à l'italienne
au parmesan*



PANURE AUX AMANDES

70 g (½ tasse) d'amandes effilées, broyées en chapelure grossière

2 c. à soupe de parmesan ou de pecorino

30 g (½ tasse) de chapelure panko

½ c. à thé de poivre

½ c. à thé de sel d'ail

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur.

CHAPELURE PERSIL ET CITRON

60 g (½ tasse) de chapelure nature fine

65 g (½ tasse) de farine tout usage

2 c. à thé d'épices Old Bay

1 c. à thé de sel

Quelques tours de moulin à poivre

Ajouter à la dernière minute :

Persil frais

Le zeste d'un citron râpé ou ½ c. à thé d'assaisonnement herbes et citron du commerce

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle.

Panure aux amandes



Chapelure persil et citron



Les sauces



Sauce vinaigrette
tahini-citron

SAUCE VINAIGRETTE TAHINI-CITRON

80 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse) de tahini

1 gousse d'ail, hachée

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable

$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel marin

Environ 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'eau
(la verser peu à peu jusqu'à l'obtention
de la consistance désirée)

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique
muni d'un couvercle. Garder au frigo.



Pico de gallo

PICO DE GALLO, LA SALSA FRAÎCHE MEXICAINE (photo ci-contre)

Cette préparation crue est remplie de fraîcheur. Contrairement à la salsa qui est cuite et peut se décliner en de nombreuses variantes, le pico de gallo contient généralement les mêmes ingrédients : tomates, oignons hachés, coriandre, piments forts, jus de lime et sel.

2 ou 3 tomates, en dés

½ oignon espagnol, haché finement

1 ou 2 piments jalapenos, hachés finement

Les feuilles de 1 botte de coriandre, ciselées

Jus de lime

Sel

Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réfrigérer.

SAUCE VINAIGRETTE FROMAGÉE (recette non illustrée)

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive

50 g (½ tasse) de parmesan, râpé

60 ml (¼ de tasse) de jus de citron

1 c. à thé de sel

Poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle. Garder au frigo.

SAUCE TREMPETTE STYLE RANCH (recette non illustrée)

1 c. à soupe de fromage à la crème

3 c. à soupe de yogourt nature

1 c. à thé d'assaisonnement Ranch

1 c. à soupe de mayonnaise

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Garder au frigo.

TREMPETTE-MAYONNAISE AU CARI (recette non illustrée)

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

1 à 2 c. à thé de poudre de cari (ajuster la quantité au goût)

Mélanger tous les ingrédients dans un pot hermétique muni d'un couvercle. Garder au frigo.



PETITS- DÉJEUNERS

ŒUF DANS LE TROU DE BAGEL

2 portions • Cuisson : 200 °C (400 °F) – 6 minutes

Nous avons toujours le souci de réussir nos œufs dans le trou de bagel avant de les tester au air fryer, car il n'est pas facile de conserver un jaune d'œuf coulant tout en faisant griller le dessus du bagel. Cette recette toute simple est parfaite pour un brunch, un petit-déjeuner pressé ou, comme on le fait chez nous, un souper-déjeuner !

1 bagel, coupé en deux à l'horizontale

2 œufs

30 g (¼ de tasse) de fromage au choix
(comté, gruyère, cheddar, etc.), râpé

Sel et poivre du moulin

1. Déposer une feuille de papier parchemin huilée au fond du panier du air fryer.

2. Placer les moitiés de bagel dans le panier de cuisson, face coupée vers le bas.

3. Casser un œuf dans chaque trou de bagel. Saler et poivrer au goût, puis couvrir de fromage.

4. Cuire à 200 °C (400 °F) pendant 6 minutes.



PETITES PATATES À DÉJEUNER

Donne 320 g (2 tasses) • Cuisson : 190 °C (375 °F) – 15 minutes

Il est facile de préparer chez soi des petites pommes de terre en dés aussi bonnes que celles qu'on nous sert dans les restos de petit-déjeuner en utilisant très peu d'huile. Assaisonnez-les à votre goût. Personnellement, j'aime bien y ajouter des herbes salées ou simplement du sel et du poivre.

**1 grosse pomme de terre Russet
ou à chair jaune, en dés
ou 320 g (2 tasses) de pommes de terre
grelots, en dés**

1 c. à soupe d'huile d'olive

Assaisonnement au choix

1. Dans un bol, mélanger les pommes de terre et l'huile d'olive. Assaisonner au goût.

2. Déposer les pommes de terre dans le panier de cuisson.

3. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 15 minutes en remuant deux ou trois fois en cours de cuisson, surtout si les dés de pommes de terre se chevauchent.

Astuce

Si vous êtes vraiment pressé, utilisez des pommes de terre surgelées. La cuisson sera moins longue et il n'est pas nécessaire d'y ajouter quoi que ce soit.