

**Betty Bossi**

# Croustillant à souhait



**Le plaisir en toute simplicité**

# Friteuse à air chaud, 4 l

---

Chère lectrice, cher lecteur,  
Nous vous félicitons d'avoir choisi la friteuse à air chaud 4 l. L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que la friteuse à air chaud 4 l saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner de délicieux mets croustillants.

Bien cordialement,

*Betty Bossi*

Chicken tenders et sauce cocktail piquante	4
Chicken wings	6
Beignets de poisson et sauce au piment	8
Falafels aux petits pois et dip au yogourt	10
Muffins Merano	12
Baba ganoush	14
Frites aériennes	16



Friteuse à air chaud, 4 l (n° d'art. 25961). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

# Mode d'emploi

---

**Veillez consulter le mode d'emploi livré avec la friteuse à air chaud 4 l pour des informations détaillées sur son utilisation.**

## **1. Préparer les aliments et la friteuse**

Préparer les aliments comme indiqué dans la recette, les répartir sur la plaque de la friteuse. Insérer la cuve dans l'appareil. **Remarque:** la friteuse à air chaud ne doit pas être préchauffée.

## **2. Choisir la température et la durée**

Effleurer la touche MARCHE/ARRÊT pour mettre l'appareil en marche. Programmer la température et la durée conformément à la recette à l'aide des touches correspondantes. Effleurer de nouveau la touche MARCHE/ARRÊT pour lancer le processus de chauffage.

## **3. Retirer la cuve**

Dès que la durée programmée s'est écoulée, retirer la cuve de la friteuse et poursuivre comme indiqué dans la recette. Vous pouvez soit verser les aliments directement de la cuve dans un plat de service adapté, soit les sortir à l'aide d'une pince de cuisine.

### CONSEILS

- L'ajout de 1 ou 2 c. s. d'huile rend les aliments encore plus croustillants.
- Pour frire à air chaud des produits semi-finis (p.ex. frites), se conformer au temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

# Chicken tenders et sauce cocktail piquante

---

🕒 15 min + 10 min de friture à air chaud

Recette pour 3 personnes

---

<b>½ bouquet de basilic</b>	Ciseler le basilic, le mettre dans une assiette plate avec le panko, bien mélanger. Verser la farine dans une assiette plate. Battre les œufs dans une assiette creuse.
<b>100 g de panko</b>	
<b>3 c. s. de farine</b>	
<b>2 œufs</b>	

---

<b>3 blancs de poulet</b>	Couper les blancs de poulet en trois dans la longueur, saler, poivrer, les passer dans la farine par portions, secouer l'excédent, les passer dans l'œuf, puis dans le panko au basilic, bien presser pour faire adhérer. Répartir les chicken tenders dans la cuve de la friteuse, arroser d'un filet d'huile.
<b>¾ de c. c. de sel</b>	
<b>un peu de poivre</b>	
<b>1½ c. s. d'huile d'olive</b>	

---

**Friture à air chaud:** env. 10 min à 200° C, en retournant une fois.

---

<b>75 g de ketchup</b>	Mélanger ketchup, lait fermenté et sauce au piment, servir avec les chicken tenders.
<b>100 g de Dessert extrafin (lait fermenté)</b>	
<b>35 g de sweet chili sauce</b>	

---

**Suggestions:** remplacer le panko par de la chapelure normale, et le basilic par du persil ou de la coriandre.

**Servir avec:** frites aériennes.

**Portion (⅓):** 392 kcal, lip 12 g, glu 36 g, pro 35 g





# Chicken wings

---

🕒 5 min + 25 min de friture à air chaud

 sans gluten

 sans lactose

Recette pour 3 personnes

---

**2 c. s. de jus de citron**

**1 c. c. de sel**

**1 c. c. de sucre**

**1 c. c. de paprika mi-fort**

**1 c. c. de moutarde  
en poudre**

**1 c. c. d'ail en poudre**

**1 kg d'ailes de poulet**

**2 c. s. d'huile d'olive**

Mélanger dans un grand bol le jus de citron avec sel, sucre, paprika, moutarde et ail en poudre.

Ajouter les ailes de poulet, mélanger. Répartir les ailes de poulet dans la cuve de la friteuse, arroser d'un filet d'huile.

---

**Friture à air chaud:** env. 25 min à 200° C,  
en retournant plusieurs fois.

---

**Servir avec:** sauce barbecue, ketchup.

**Portion (%) :** 177 kcal, lip 68 g, glu 2 g, pro 24 g





# Beignets de poisson et sauce au piment

🕒 15 min + 10 min de friture à air chaud

Recette pour 3 personnes

---

<b>450 g de filets de perche</b>	Retirer les éventuelles arêtes des filets de perche avec une petite pince. Couper les filets en lanières d'env. 4 cm de large, les mettre dans un grand bol. Ajouter l'huile et le sel, mélanger.
<b>1½ c. s. d'huile d'olive</b>	
<b>½ c. c. de sel</b>	

---

<b>1 citron vert</b>	Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, râper la moitié du zeste et presser 3 c. s. de jus. Réserver le jus. Mélanger dans une assiette plate noix de coco râpée, corn-flakes et zeste de citron vert. Passer le poisson dans la panure par portions, bien presser pour faire adhérer. Répartir les beignets dans la cuve de la friteuse, arroser d'un filet d'huile.
<b>60 g de noix de coco râpée</b>	
<b>60 g de corn-flakes</b>	
<b>1½ c. s. d'huile d'olive</b>	

---

**Friture à air chaud:** env. 10 min à 200° C, en retournant une fois.

---

<b>3 c. s. de coriandre</b>	Ciseler la coriandre, épépiner le piment, le hacher finement. Mélanger avec la demi-crème acidulée et le jus de citron vert réservé, saler, servir avec les beignets de poisson.
<b>1 piment rouge</b>	
<b>300 g de demi-crème acidulée</b>	
<b>½ c. c. de sel</b>	

---

**Portion (%)**: 503 kcal, lip 38 g, glu 16 g, pro 23 g





# Falafels aux petits pois et dip au yogourt

 20 min + 20 min de friture à air chaud

 végétarien

 minceur

Recette pour 3 personnes

Pour 20 pièces

<b>2 boîtes de pois chiches</b> (d'env. 435 g)	Verser les pois chiches et les petits pois dans une passoire, bien égoutter, mixer par portions au hachoir électrique, mettre dans un grand bol. Hacher finement l'oignon et l'ail, ciseler le persil, mélanger avec purée de pois chiches-petits pois, farine et poudre à lever, assaisonner. Bien pétrir jusqu'à consistance compacte, façonner 20 boules. Répartir les falafels dans la cuve de la friteuse, arroser d'un filet d'huile.
<b>1 boîte de petits pois</b> (d'env. 420 g)	
<b>1½ oignon</b>	
<b>2 gousses d'ail</b>	
<b>3 c. s. de persil</b>	
<b>2 c. s. de farine</b>	
<b>1 c. c. de poudre à lever</b>	
<b>¾ de c. c. de cumin en poudre</b>	
<b>1 c. c. de paprika mi-fort</b>	
<b>1½ c. c. de sel</b>	
<b>un peu de poivre</b>	
<b>2 c. s. d'huile d'olive</b>	

**Friture à air chaud:** env. 20 min à 200°C, en retournant une fois.

<b>2 c. s. de feuilles de menthe</b>	Ciseler la menthe. Mélanger le yogourt avec le jus de citron, incorporer la menthe, saler, servir avec les falafels.
<b>270 g de yogourt nature</b>	
<b>3 c. s. de jus de citron</b>	
<b>1 c. c. de sel</b>	

**Servir avec:** pain pita, mesclun.

**Portion (%) :** 308 kcal, lip 9 g, glu 39 g, pro 16 g







# Muffins Merano

---

🕒 20 min + 15 min de cuisson à air chaud

Pour 12 caissettes en papier Ø env. 7 cm

Pour 6 pièces

---

<b>80 g de beurre</b> , mou	Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et le sel. Ajouter un œuf après l'autre et travailler l'appareil jusqu'à ce qu'il blanchisse. Incorporer l'espresso.
<b>60 g de sucre</b>	
<b>1 pincée de sel</b>	
<b>2 œufs</b>	
<b>1 dl d'espresso</b> , froid	

---

<b>130 g de farine</b>	Mélanger farine, poudre à lever, cannelle et noisettes, incorporer à l'appareil avec le chocolat. Superposer les caissettes deux par deux, y répartir la pâte, déposer dans la cuve de la friteuse.
<b>½ sachet de poudre à lever</b>	
<b>¼ de c. c. de cannelle</b>	
<b>90 g de noisettes moulues</b>	
<b>70 g de chocolat noir</b> , haché	

---

**Cuisson à air chaud:** env. 15 min à 180° C.  
Retirer les muffins, laisser refroidir sur une grille.

---

<b>50 g de sucre glace</b>	Mélanger le sucre glace et l'espresso, napper les muffins.
<b>½ c. s. d'espresso</b> , froid	

---

**Pièce:** 146 kcal, lip 11g, glu 11g, pro 2g



# Baba ganoush

---

🕒 15 min + 30 min de friture à air chaud

🌿 végétarienne ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Recette pour 3 personnes

---

**2 aubergines**  
(env. 600 g)

Partager les aubergines dans la longueur, les piquer plusieurs fois à la fourchette. Disposer les demi-aubergines, coupe vers le bas, dans la cuve de la friteuse.

---

**Friture à air chaud:** env. 30 min à 180°C. Retirer, laisser tiédir un peu. Détacher la pulpe des aubergines en raclant la peau avec une cuillère, mettre dans un grand bol.

---

**1 citron bio**  
**1 gousse d'ail**  
**2 c. s. de persil plat**  
**2 c. s. d'huile d'olive**  
**1 c. c. de fleur de sel**  
**un peu de poivre**

---

Râper un peu de zeste du citron et presser 1 c. s. de jus, presser la gousse d'ail, couper grossièrement le persil. Ajouter le tout à la pulpe des aubergines, mixer. Incorporer l'huile, saler, poivrer.

---

**Servir avec:** tranches de pain sans gluten grillées.

**Portion (1/3):** 64 kcal, lip 5 g, glu 4 g, pro 2 g







# Frites aériennes

🕒 15 min + 30 min de friture à air chaud

🌿 végétarienne ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Recette pour 3 personnes

**1 c. s. d'eau très chaude** Bien mélanger eau, huile et sel, couper les pommes de terre en bâtonnets d'env. 5 mm d'épaisseur, les ajouter, mélanger, répartir dans la cuve de la friteuse.

**1 c. s. d'huile d'olive**  
**<sup>3/4</sup> de c. c. de sel**

**750 g de pommes de terre à chair ferme**

**1/2 c. c. de paprika mi-fort** **Friture à air chaud:** env. 30 min à 200°C, en retournant de temps en temps. Retirer les frites, assaisonner.

**1/2 c. c. de sel**

**Suggestion:** pour des pommes rissolées, couper les pommes de terre en dés d'env. 5 mm.

**Portion (1/3):** 88 kcal, lip 2 g, glu 16 g, pro 2 g

