

Betty Bossi

La friture légère



Le coup de pouce gourmand

Friteuse à air chaud «Compact», 2.5 l

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous vous félicitons d'avoir choisi la friteuse à air chaud «Compact» 2.5 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 «Compact» 2.5 l saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'édifiantes 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
Kale chips	12
Baba ganoush	14
Frites aériennes	16

Friteuse à air chaud «Compact», 2.5 l (n° d'art. 25528). 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 «Compact» 2.5l pour des informations détaillées sur son utilisation.

1. Préparer les aliments et la friteuse

Préparer les aliments comme indiqué dans la recette, les répartir dans le panier 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 et poursuivre comme indiqué dans la recette. Vous pouvez soit verser les aliments directement du panier de la friteuse 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 + 20 min de friture à air chaud

Recette pour 2 personnes

½ bouquet de basilic Ciseler le basilic, le mettre dans une assiette plate
70 g de panko avec le panko, bien mélanger. Verser la farine
2 c. s. de farine dans une assiette plate. Batre l'œuf dans une
1 œuf assiette creuse.

2 blancs de poulet Couper les blancs de poulet en trois dans la lon-
1 c. c. de sel gueur, saler, poivrer, les passer dans la farine
un peu de poivre par portions, secouer l'excédent, les passer dans
1 c. s. d'huile d'olive l'œuf, puis dans le panko au basilic, bien presser
pour faire adhérer. Répartir la moitié des chicken
tenders dans le panier de la friteuse, arroser
avec la moitié de l'huile.

Friture à air chaud: env. 10 min à 200°C, en retour-
nant une fois. Procéder de même avec le reste
des chicken tenders.

50 g de ketchup Mélanger ketchup, lait fermenté et sauce au
50 g de Dessert extrafin piment, servir avec les chicken tenders.
(lait fermenté)
25 g de sweet chili
sauce

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

Servir avec: frites aériennes.

Portion: 523 kcal, lip 16 g, glu 48 g, pro 47 g



Chicken wings

 5 min + 25 min de friture à air chaud

 sans gluten

 sans lactose

Recette pour 2 personnes

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 c. s. de jus de citron | Mélanger dans un grand bol le jus de citron avec |
| 1 c. c. de sel | sel, sucre, paprika, moutarde et ail en poudre. |
| ½ c. c. de sucre | Ajouter les ailes de poulet, mélanger. Répartir les |
| ½ c. c. de paprika mi-fort | ailes de poulet dans le panier de la friteuse, |
| ½ c. c. de moutarde en poudre | arroser d'huile. |
| ½ c. c. d'ail en poudre | |
| 600 g d'ailes de poulet | |
| 1 c. s. d'huile d'olive | |
-

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

Servir avec: sauce barbecue, ketchup.

Portion: 241 kcal, lip 12 g, glu 3 g, pro 32 g



Beignets de poisson et sauce au piment

 15 min + 10 min de friture à air chaud

Recette pour 2 personnes

300 g de filets de truite sans la peau	Retirer les éventuelles arêtes des filets de truite 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.
1 c. s. d'huile d'olive	
¼ de c. c. de sel	

1 citron vert	Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, râper la moitié du zeste et presser 2 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 la moitié des beignets dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.
40 g de noix de coco râpée	
40 g de corn-flakes	
1 c. s. d'huile d'olive	

Friture à air chaud: env. 5 min à 200° C, en retournant une fois. Procéder de même avec le reste des beignets.

2 c. s. de coriandre	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.
1 piment rouge	
200 g de demi-crème acidulée	
¼ de c. c. de sel	

Portion: 682 kcal, lip 52 g, glu 21 g, pro 30 g



Falafels aux petits pois et dip au yogourt

 20 min + 20 min de friture à air chaud  végétarien  minceur

Recette pour 2 personnes

Pour 10 pièces

1 boîte de pois chiches (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 obtention d'une masse compacte, façonner en 10 boules. Répartir dans le panier de la friteuse, arroser d'huile.
1 boîte de petits pois (d'env. 420 g)	
1 oignon	
1 gousse d'ail	
2 c. s. de persil	
1½ c. s. de farine	
½ c. c. de poudre à lever	
½ c. c. de cumin en poudre	
½ c. c. de paprika mi-fort	
1 c. c. de sel	
un peu de poivre	
1 c. s. d'huile d'olive	

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

1 c. s. de feuilles de menthe	Ciseler la menthe. Mélanger le yogourt avec le jus de citron, incorporer la menthe, saler, servir avec les falafels.
180 g de yogourt nature	
2 c. s. de jus de citron	
½ c. c. de sel	

Servir avec: pain pita, mesclun.

Portion: 410 kcal, lip 13 g, glu 51 g, pro 20 g



Kale chips

 5 min + 12 min de friture à air chaud  végétarienne  sans gluten

 sans lactose

Recette pour 2 personnes

120 g de chou plume
(kale)

1 c. s. d'huile d'olive

Retirer les troncs du chou plume, couper les feuilles en morceaux. Répartir la moitié du chou plume dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.

½ c. c. de sel

Friture à air chaud: env. 6 min à 140°C, en agitant ou retournant de temps en temps. Retirer les kale chips, saler. Procéder de même avec le reste du chou plume.

Portion: 80 kcal, lip 7 g, glu 2 g, pro 3 g



Baba ganoush



15 min + 20 min de friture à air chaud



végane



sans gluten



sans lactose

Recette pour 2 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 le panier de la friteuse.

Friture à air chaud: env. 20 min à 180° C, en intervertissant une fois les aubergines. 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: 181kcal, lip 13 g, glu 10 g, pro 3 g



Frites aériennes

🕒 10 min + 20 min de friture à air chaud

🌿 végétal ~~🌾~~ sans gluten ~~🥛~~ sans lactose

Recette pour 2 personnes

½ c. s. **d'eau très chaude**
½ c. s. **d'huile d'olive**
½ c. c. **de sel**
500 g de pommes de terre à chair ferme

Bien mélanger eau, huile et sel, couper les pommes de terre en bâtonnets d'env. 5 mm d'épaisseur, les ajouter, mélanger, répartir dans le panier de la friteuse.

¼ **de c. c. de paprika mi-fort**
¼ **de c. c. de sel**

Friture à air chaud: env. 20 min à 200° C, en agitant ou retournant de temps en temps. Retirer les frites, assaisonner.

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

Portion: 179 kcal, lip 3 g, glu 31 g, pro 4 g

