

Betty Bossi

Croustillant à souhait



Le plaisir en toute simplicité

Friteuse à air chaud, four et grill

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous vous félicitons d'avoir choisi la friteuse à air chaud. 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, particulièrement spacieuse, et ses divers accessoires sauront vous enthousiasmer. Des frites aux gâteaux en passant par la pizza, les possibilités de cuisson sont quasi infinies. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'égayantes idées de recettes.

Poulet croustillant	4
Ailes de poulet	6
Croustilles de poisson et dip	8
Légumes façon antipasti	10
Pizza margherita	12
Cake tyrolien	14
Frites aériennes	16

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

Bien cordialement,



Tous les accessoires passent au lave-vaisselle. Débarrassez-les des plus grosses impuretés avant de les mettre au lave-vaisselle en vue de leur nettoyage définitif. Avant la première utilisation, laver les accessoires 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 pour des informations détaillées sur son utilisation.

1. Préparer les aliments et la friteuse

Préparer les aliments selon les indications de la recette. **Remarque:** si vous utilisez l'une des trois grilles pour préparer votre mets, il est inutile de préchauffer la friteuse à air chaud et la ou les grilles en question.

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. Le symbole «Éclairage de la chambre de cuisson» vous permet de suivre l'avancement de la cuisson.

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 référer au temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

Poulet croustillant

🕒 10 min + 45 min de friture à air chaud

🌿 sans gluten

🚫 sans lactose

1 citron bio
1 poulet (d'env. 1 kg)
1 brin de romarin
1½ c. s. d'huile d'olive
1 c. c. de paprika mi-fort
1 c. c. de sel
un peu de poivre

Couper la moitié du citron en quartiers, les glisser dans le ventre du poulet. Couper le reste du citron en tranches, réserver. Piquer le poulet sur la broche et le ficeler. Couper grossièrement le romarin, mélanger avec huile, paprika, sel et poivre. Badigeonner le poulet avec l'huile épicée, le fixer dans le dispositif prévu à cet effet.

Sélectionner le programme «Poulet» (voir Remarque).

Friture à air chaud: env. 45 min à 200° C. Retirer le poulet, ôter la broche et la ficelle, découper le poulet. Servir avec les tranches de citron réservées.

Remarque: assurez-vous que le symbole «Tournebroche» (à côté de la touche MARCHE/ARRÊT) clignote. Si ce symbole reste allumé en permanence, le poulet ne tournera pas.

Servir avec: frites aériennes, sauce barbecue, ketchup.

Portion (%): 365 kcal, lip 25 g, glu 0 g, pro 36 g



Ailes de poulet

 5 min + 25 min de friture à air chaud  sans gluten  sans lactose

1 c. s. d'huile d'olive	Mélanger l'huile et le jus de citron vert dans un grand bol avec paprika, sel, poudre d'ail et sucre. Ajouter les ailes de poulet, mélanger.
2 c. s. de jus de citron vert	
1 c. c. de paprika mi-fort	Déposer les ailes de poulet dans les deux paniers à friture. Glisser un panier au milieu et l'autre dans la moitié inférieure de la friteuse à air chaud.
1 c. c. de sel	
1 c. c. de poudre d'ail	
1 c. c. de sucre	
1 kg d'ailes de poulet	

Sélectionner le programme «Cuisses de poulet».

Friture à air chaud: env. 25 min à 200° C, en intervertissant une fois les paniers.

Servir avec: sweet chili sauce.

Portion (%) : 435 kcal, lip 32 g, glu 3 g, pro 36 g



Croustilles de poisson et dip

🕒 15 min + 10 min de friture à air chaud

500 g de filets de truite saumonée sans la peau 1 c. s. d'huile d'olive ½ c. c. de sel un peu de poivre	Retirer les arêtes des filets de poisson, couper les filets en lanières d'env. 4 cm de large, mettre dans un grand bol. Ajouter huile, sel et poivre, mélanger.
80 g de corn-flakes 20 g de chapelure 1 citron 2 c. s. d'huile d'olive	Écraser grossièrement les corn-flakes dans une assiette creuse, ajouter la chapelure. Y râper la moitié du zeste de citron, mélanger. Passer le poisson dans la panure par portions, bien appuyer pour faire adhérer. Déposer les croustilles dans les deux paniers à friture, arroser d'un filet d'huile. Glisser un panier au milieu et l'autre dans la moitié inférieure de la friteuse à air chaud.
	Sélectionner le programme «Cuisses de poulet».
	Friture à air chaud: env. 10 min à 200° C, en intervertissant une fois les paniers.
3 brins de coriandre 1 piment rouge 200 g de demi-crème acidulée ¼ de c. c. de sel	Ciseler la coriandre, épépiner le piment et le hacher finement, mélanger avec la demi-crème acidulée. Ajouter 1 c. c. de jus de citron pressé, saler. Couper le citron en quartiers, servir avec le dip et les croustilles de poisson.

Servir avec: pommes de terre à l'anglaise.

Portion (%) : 445 kcal, lip 28 g, glu 19 g, pro 28 g



Légumes façon antipasti

🕒 15 min + 3 × 10 min de friture à air chaud

🌿 végétarienne ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Glisser la plaque à grillades dans la moitié inférieure de la friteuse à air chaud. Sélectionner le programme «Viande/steak». Préchauffer la plaque env. 10 min à 200° C.

1 poivron rouge
1 aubergine
1 courgette
2 c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Épépiner le poivron, le couper en longues lanières d'env. 1 cm de large. Couper l'aubergine et la courgette en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur. Mettre les légumes dans un grand bol. Ajouter huile, sel et poivre, mélanger. Déposer ½ des légumes sur la plaque à grillades chaude, glisser dans la moitié inférieure de la friteuse à air chaud.

Sélectionner le programme «Viande/steak».

Friture à air chaud: env. 10 min à 200° C, en retournant une fois les légumes. Retirer, dresser sur un plat. Cuire le reste des légumes de la même façon.

1 c. s. d'huile d'olive
1 c. s. de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail
2 brins de marjolaine
2 pincées de sel
un peu de poivre

Mélanger l'huile et le vinaigre balsamique. Y presser l'ail, couper grossièrement la marjolaine, ajouter, saler, poivrer. Arroser les légumes d'un filet de sauce.

Servir avec: pain grillé.

Portion (¼): 132 kcal, lip 12 g, glu 4 g, pro 1 g



Pizza margherita

🕒 15 min + 2 h de levage + 2 × 10 min au four  végétarien

Pour 2 pizzas Ø env. 20 cm

250 g	de farine	Mélanger la farine et le sel dans un grand bol.
$\frac{3}{4}$	de c. c. de sel	Émietter la levure, incorporer. Ajouter l'eau et
$\frac{1}{4}$	de cube de levure	l'huile, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser
	(env. 10 g)	lever env. 1 h à couvert à température ambiante.
1½ dl	d'eau	Diviser la pâte en deux, façonner des boules,
1 c. s.	d'huile d'olive	laisser lever encore env. 1 h à couvert à tempé- rature ambiante.

Glisser la plaque à pizza dans la moitié inférieure de la friteuse à air chaud. Sélectionner le programme «Pizza». Préchauffer la plaque env. 10 min à 200° C.

4 c. s.	de sauce à pizza	Aplatir, étirer ou abaisser une boule de pâte
150 g	de mozzarella	(Ø env. 20 cm) sur un peu de farine. Déposer la pâte
2	pincées de sel	sur la plaque chaude. Étaler la moitié de la sauce
un peu	de poivre	sur la pâte. Couper la mozzarella en tranches, en
		répartir la moitié dessus, saler, poivrer. Glisser
		la plaque à pizza dans la moitié inférieure de la
		friteuse à air chaud.

Sélectionner le programme «Pizza».

2 brins	de basilic	Cuisson: env. 10 min à 200° C. Faire cuire l'autre
		pizza de la même façon. Effeuille le basilic,
		répartir sur les pizzas.

Pièce: 714 kcal, lip 25 g, glu 91 g, pro 28 g



Cake tyrolien

🕒 20 min + 40 min au four

Pour un moule à cake d'env. 24 cm, chemisé de papier cuisson

100 g de beurre , mou	Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le
100 g de sucre	sucré et le sel. Incorporer les œufs un par un avec
1 pincée de sel	les fouets du batteur-mixeur, travailler encore
3 œufs	env. 2 min, incorporer le lait.
½ dl de lait	

80 g de chocolat noir	Hacher grossièrement le chocolat et les noisettes
40 g de noisettes entières	entières, mélanger avec farine, poudre à lever et
150 g de farine	noisettes moulues, incorporer à l'appareil. Remplir
1½ c. c. de poudre à lever	le moule chemisé. Déposer le moule à cake sur la
100 g de noisettes moulues	grille de cuisson, glisser dans la moitié inférieure de
	la friteuse à air chaud.

Sélectionner le programme «Gâteaux/muffins».

Cuisson: env. 40 min à 160° C. Retirer le cake, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille.

Part (1/2): 275 kcal, lip 18 g, glu 22 g, pro 5 g



Frites aériennes

🕒 15 min + 30 min de friture à air chaud

🌿 végétal ✂ sans gluten ✂ sans lactose

1 c. s. d'eau chaude Mélanger l'eau et l'huile avec le sel dans un grand bol. Couper les pommes de terre en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur, ajouter, mélanger. Répartir dans les deux paniers à friture. Glisser un panier au milieu et l'autre dans la moitié inférieure de la friteuse à air chaud.

1 c. s. d'huile d'olive

¾ de c. c. de sel

750 g de pommes de terre à chair ferme

Sélectionner le programme «Frites».

½ c. c. de paprika **Friture à air chaud:** env. 30 min à 200°C, en mélangeant les frites et en intervertissant une fois les paniers. Retirer, assaisonner.

½ c. c. de sel

Portion (¼): 176 kcal, lip 4 g, glu 30 g, pro 4 g

