

Croustillant à souhait



Betty Bossi

Friteuse à air chaud

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 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



SOMMAIRE

Chicken nuggets sauce aux poivrons	4
Beignets de poisson sauce au piment	4
Beignets de céleri sauce au raifort	6
Avocats croustillants sauce ananas	6
Chicken wings	8
Ailerons aux poivrons	8
Gratin Parmentier	10
Kale chips	10
Marrons	10
Baba ganoush	12
Bruschette al pomodoro	12
Cake Merano	14
Gâteau-brownie	14
Frites aériennes	16
Pommes rissolées	16

Friteuse à air chaud (n° d'art. 25324). Coloris: noir/champagne. Matériau: métal/matière synthétique/ composants électroniques. Dimensions (l × H × P): 30 × 33 × 31 cm. Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver le panier de la friteuse à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Mode d'emploi

1. Brancher l'appareil

Placer la friteuse à air chaud sur une surface plane et résistante à la chaleur. Brancher l'appareil dans une prise de courant appropriée.

2. 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.

3. Choisir la température et la durée

Régler la température et la durée conformément à la recette à l'aide des boutons rotatifs. L'appareil se met en marche. Les témoins rouge et vert s'allument. Le témoin vert s'éteint dès que la température choisie est atteinte.

4. Retirer la cuve

Dès que la durée programmée s'est écoulée (un signal sonore unique retentit), retirer la cuve.

Pour plus d'informations sur l'utilisation de la friteuse à air chaud, veuillez consulter le mode d'emploi livré avec l'appareil.

Trucs et astuces

- L'ajout de 1 à 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.
- Pour les gâteaux, utiliser un moule à cake (20 cm) ou à charnière (Ø 18 cm).
- Pour les gratins, utiliser un plat à gratin d'env. 2 litres (20 cm), graissé.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 4 personnes.

Photo en couverture: Frites aériennes (p. 16)

Chicken nuggets sauce aux poivrons

Mise en place et préparation: env. 30 min

Friture à air chaud: env. 30 min

3 c.s. de farine
2 œufs
150 g de panko ou de chapelure
(voir Remarque)

600 g d'aiguillettes de poulet
 $\frac{3}{4}$ de c.c. de sel
un peu de poivre
2 c.s. d'huile d'olive

1 c.s. d'huile d'olive
2 poivrons rouges, en morceaux
1 piment mi-fort rouge, épépiné
1 oignon, en morceaux
1 gousse d'ail
2 c.s. de jus de citron
 $\frac{1}{2}$ c.c. de sel

1. Verser la farine dans une assiette plate. Batta les œufs dans une assiette creuse, verser le panko dans une assiette plate.
2. Saler et poivrer les aiguillettes, les passer dans la farine par portions, secouer l'excédent, les passer dans l'œuf, puis dans le panko, bien presser pour faire adhérer. Répartir la moitié des nuggets dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.
3. **Friture à air chaud:** env. 15 min à 200°C. Procéder de même avec le reste des nuggets.
4. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire sauter les poivrons et tous les ingrédients, ail compris, env. 5 min sur feu moyen. Ajouter le jus de citron, saler, réduire les légumes en purée, servir avec les chicken nuggets.

Remarque: le panko est une chapelure d'origine japonaise. Il est très léger et de mouture plus grossière que la chapelure ordinaire.

Portion: 461 kcal, lip 14 g, glu 38 g, pro 44 g

Beignets de poisson sauce au piment

Mise en place et préparation: env. 35 min

Friture à air chaud: env. 10 min

600 g de filets de truite (sans la peau)
2 c.s. d'huile d'olive
 $\frac{3}{4}$ de c.c. de sel

75 g de noix de coco râpée
75 g de corn-flakes, écrasés
1 citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, zeste râpé et 2 c.s. de jus, réservé

2 c.s. d'huile d'olive

200 g de demi-crème acidulée
2 c.s. de coriandre, ciselée
1 piment rouge, épépiné, haché finement
 $\frac{1}{2}$ c.c. de sel

1. 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.
2. 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.
3. **Friture à air chaud:** env. 5 min à 200°C. Procéder de même avec le reste des beignets.
4. Mélanger la demi-crème acidulée avec le jus de citron vert réservé, la coriandre et le piment, saler, servir avec les beignets de poisson.

Portion: 581 kcal, lip 38 g, glu 19 g, pro 39 g



Beignets de céleri sauce au raifort

Mise en place et préparation: env. 45 min

Friture à air chaud: env. 30 min

3 c. s. de farine

3 œufs

100 g de chapelure

100 g de noisettes moulues

2 céleris-raves (d'env. 600 g),
coupés en deux, en tranches d'env. 1 cm
d'épaisseur

½ c. c. de sel

un peu de poivre

2 c. s. d'huile d'olive

200 g de crème fraîche

2 c. s. de raifort, râpé finement

2 c. s. de persil, ciselé

½ c. c. de sel

1. Verser la farine dans une assiette plate. Battre les œufs dans une assiette creuse, mélanger la chapelure et les noisettes dans une assiette plate.

2. Saler et poivrer les tranches de céleri, les passer dans la farine par portions, secouer l'excédent, les passer dans l'œuf, puis dans la panure, bien presser pour faire adhérer. Répartir la moitié des beignets dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.

3. **Friture à air chaud:** env. 15 min à 200°C. Procéder de même avec le reste des beignets.

4. Mélanger crème fraîche, raifort et persil, saler, servir avec les beignets de céleri.

Portion: 631 kcal, lip 44 g, glu 33 g, pro 18 g

Avocats croustillants sauce ananas

Mise en place et préparation: env. 40 min

Friture à air chaud: env. 20 min

2 dl de jus d'ananas

3 c. s. de vinaigre de pomme

1 c. s. de sauce soja

1 c. c. de maïzena

1 c. c. de sambal oelek

50 g de chapelure

50 g de noix de coco râpée

4 avocats, coupés en deux, en quartiers

½ c. c. de sel

un peu de poivre

2 c. s. d'huile d'olive

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition en remuant le jus d'ananas et tous les ingrédients, sambal oelek compris. Laisser mijoter env. 15 min sur feu doux en remuant de temps en temps, réserver.

2. Mélanger la chapelure et la noix de coco râpée dans une assiette plate. Saler et poivrer les quartiers d'avocats, les passer dans la panure par portions, bien presser pour faire adhérer. Répartir la moitié des avocats dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.

3. **Friture à air chaud:** env. 10 min à 200°C. Procéder de même avec le reste des avocats. Servir avec la sauce ananas réservée.

Portion: 451 kcal, lip 30 g, glu 26 g, pro 6 g



Chicken wings

Mise en place et préparation: env. 10 min

Friture à air chaud: env. 50 min

- 2 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. de cumin en poudre
 - 1 c. c. d'ail en poudre
 - 1,2 kg d'ailes de poulet
 - 2 c. s. d'huile d'olive
-

1. Mélanger dans un grand bol le sel et tous les ingrédients, ail en poudre compris. Ajouter les ailes de poulet, mélanger. Répartir la moitié des ailes de poulet dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.

2. **Friture à air chaud:** env. 25 min à 200°C. Procéder de même avec le reste des ailes de poulet.

Servir avec: sauce barbecue, ketchup.

Portion: 239 kcal, lip 12 g, glu 3 g, pro 32 g

Ailerons aux poivrons

Mise en place et préparation: env. 20 min

Macération: env. 2 h

Friture à air chaud: env. 50 min

- 3 c. s. de ketchup
 - 1 c. s. de sauce soja
 - 1 gousse d'ail, pressée
 - 1 c. s. de gingembre, râpé finement
 - 1,2 kg d'ailerons de poulet
 - 1 poivron jaune, coupé en quatre
 - 1 poivron rouge, coupé en quatre
 - 1½ c. c. de sel
 - 1 c. s. d'huile d'olive
-

1. Mélanger ketchup, sauce soja, ail et gingembre. Ajouter les ailerons de poulet, mélanger, laisser mariner env. 2 h à couvert au réfrigérateur.

2. Saler les ailerons de poulet et les poivrons, en répartir la moitié dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.

3. **Friture à air chaud:** env. 25 min à 200°C. Procéder de même avec le reste des ailerons de poulet et des poivrons.

Portion: 252 kcal, lip 9 g, glu 9 g, pro 33 g



Gratin Parmentier

Mise en place et préparation: env. 40 min

Cuisson à air chaud: env. 20 min

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres (env. 20 cm),
graissé

3 dl de lait

1 dl de crème entière

1 gousse d'ail, pressée

1 c. c. de sel

un peu de poivre

1 kg de pommes de terre

à chair farineuse

2 c. s. de persil, ciselé

120 g de gruyère râpé

1. Mettre lait, crème et ail dans une grande casserole, saler, poivrer. Émincer les pommes de terre à la mandoline dans la casserole, en tranches d'env. 2 mm d'épaisseur. Porter à ébullition en remuant, laisser mijoter env. 8 min sur feu doux en remuant de temps en temps.

2. Incorporer le persil, répartir dans le plat préparé. Parsemer de gruyère, déposer dans le panier de la friteuse.

3. **Cuisson à air chaud:** env. 20 min à 180°C.

Portion: 419 kcal, lip 22 g, glu 36 g, pro 15 g

Kale chips

Mise en place et préparation: env. 5 min

Friture à air chaud: env. 12 min

200 g de chou plume (kale), sans le tronc,
en morceaux

1 c. s. d'huile d'olive

¼ de c. c. de sel

1. Mélanger le chou plume avec l'huile, répartir dans le panier de la friteuse.

2. **Friture à air chaud:** env. 12 min à 140°C, en mélangeant une fois. Retirer les chips, saler.

Portion: 46 kcal, lip 3 g, glu 1 g, pro 2 g

Marrons

Mise en place et préparation: env. 10 min

Cuisson à air chaud: env. 20 min

600 g de marrons

1. Entailler le côté bombé des marrons à l'aide d'un couteau pointu, répartir dans le panier de la friteuse.

2. **Cuisson à air chaud:** env. 20 min à 200°C.

Portion: 240 kcal, lip 2 g, glu 51 g, pro 4 g



Baba ganoush

Mise en place et préparation: env. 15 min

Cuisson à air chaud: env. 20 min

2 aubergines (env. 600 g), coupées dans la longueur

1 citron bio, un peu de zeste râpé et 1 c. s. de jus

1 gousse d'ail, pressée

2 c. s. de persil plat, coupé grossièrement

2 c. s. d'huile d'olive

1 c. c. de fleur de sel

un peu de poivre

1. Piquer la peau des aubergines plusieurs fois à la fourchette. Disposer les aubergines, coupe vers le bas, dans le panier de la friteuse.

2. **Cuisson à air chaud:** env. 20 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.

3. Ajouter zeste et jus de citron, ail et persil, réduire en purée. Incorporer l'huile, saler et poivrer.

Servir avec: tranches de baguette grillées, pain plat.

Portion: 94 kcal, lip 6 g, glu 5 g, pro 2 g

Bruschette al pomodoro

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson à air chaud: env. 10 min

1 baguette (d'env. 250 g)

2 c. s. d'huile d'olive

2 gousses d'ail, hachées finement

250 g de tomates, épépinées, en petits dés

2 gousses d'ail, hachées finement

2 c. s. de basilic, ciselé

2 c. s. de vinaigre balsamique blanc

3 c. s. d'huile d'olive

¼ de c. c. de fleur de sel

un peu de poivre

1. Couper la baguette en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Répartir la moitié dans le panier de la friteuse. Mélanger l'huile et l'ail, arroser le pain avec la moitié de l'huile.

2. **Cuisson à air chaud:** env. 5 min à 180°C. Procéder de même avec le reste des tranches de pain.

3. Mélanger les tomates et tous les autres ingrédients, répartir sur les tranches de pain.

Portion: 330 kcal, lip 15 g, glu 39 g, pro 6 g



Cake Merano

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson à air chaud: env. 35 min

Pour un moule à cake de 20 cm, chemisé de papier cuisson

100 g de beurre, mou

80 g de sucre

1 pincée de sel

2 œufs

1 dl d'espresso, froid

150 g de farine

½ sachet de poudre à lever

¼ de c. c. de cannelle

100 g de noisettes moulues

80 g de chocolat noir, haché

100 g de sucre glace

1 c. s. d'espresso, froid

1. Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et le sel. Ajouter un œuf après l'autre et travailler la masse jusqu'à ce qu'elle blanchisse. Incorporer l'espresso.

2. Mélanger farine, poudre à lever, cannelle et noisettes, incorporer à la masse avec le chocolat. Verser la pâte dans le moule préparé, déposer dans le panier de la friteuse.

3. **Cuisson à air chaud:** env. 35 min à 160°C. Retirer le cake, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille.

4. Mélanger le sucre glace et l'espresso, napper le cake.

Part (1/2): 274 kcal, lip 16 g, glu 28 g, pro 4 g

Gâteau-brownie

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson à air chaud: env. 25 min

Pour un moule à charnière Ø 18 cm, fond chemisé de papier cuisson, bord graissé

50 g de beurre

200 g de chocolat noir, haché finement

2 œufs

100 g de sucre

½ sachet de sucre vanillé

1 pincée de sel

100 g de noix de cajou, grillées,
hachées grossièrement

75 g de farine

¼ de c. c. de poudre à lever

1. Faire fondre le beurre et le chocolat dans une casserole sur feu doux. Éloigner du feu, laisser tiédir un peu.

2. Travailler dans un grand bol les œufs et tous les ingrédients, sel compris, jusqu'à ce que la masse blanchisse, incorporer le chocolat.

3. Mélanger noix de cajou, farine et poudre à lever, incorporer. Verser la pâte dans le moule préparé, déposer dans le panier de la friteuse.

4. **Cuisson à air chaud:** env. 25 min à 160°C. Le brownie doit rester légèrement humide à l'intérieur. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler le gâteau, laisser refroidir sur une grille, couper en parts.

Part (1/2): 243 kcal, lip 14 g, glu 25 g, pro 4 g

Devant: Cake Merano

À l'arrière: Gâteau-brownie



Frites aériennes

Mise en place et préparation: env. 20 min

Friture à air chaud: env. 25 min

1 c.s. d'eau très chaude

1 c.s. d'huile d'olive

1 c.c. de sel

1 kg de pommes de terre à chair ferme,
en bâtonnets d'env. 5 mm d'épaisseur

1/2 c.c. de paprika mi-fort

1/4 de c.c. de sel

1. Bien mélanger eau, huile et sel, ajouter les pommes de terre, mélanger, répartir dans le panier de la friteuse.

2. **Friture à air chaud:** env. 25 min à 200°C, en mélangeant de temps en temps. Retirer, assaisonner.

Portion: 187 kcal, lip 3 g, glu 31 g, pro 4 g

Pommes rissolées

Mise en place et préparation: env. 20 min

Friture à air chaud: env. 25 min

1 c.s. d'eau très chaude

1 c.s. d'huile d'olive

1 c.c. de sel

1 kg de pommes de terre à chair ferme,
en dés d'env. 5 mm

2 c.s. de romarin, ciselé

1/2 c.c. de curry doux

1/4 de c.c. de sel

1. Bien mélanger eau, huile et sel, ajouter les pommes de terre, mélanger, répartir dans le panier de la friteuse.

2. **Friture à air chaud:** env. 25 min à 200°C, en mélangeant de temps en temps. Retirer, ajouter le romarin, assaisonner.

Portion: 187 kcal, lip 3 g, glu 31 g, pro 4 g

