

Betty Bossi

La friture légère



Le coup de pouce gourmand

Friteuse à air chaud, 5,5 l

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous vous félicitons d'avoir choisi la friteuse à air chaud 5,5 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 5,5 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,



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
Cake Merano	12
Baba ganoush	14
Frites aériennes	16

Friteuse à air chaud, 5,5 l (n° d'art. 25745). 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 5,5 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 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 4 personnes

1 bouquet de basilic Ciseler le basilic, le mettre dans une assiette plate
140 g de panko avec le panko, bien mélanger. Verser la farine
4 c. s. de farine dans une assiette plate. Battre les œufs dans une
2 œufs assiette creuse.

4 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
2 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.

100 g de ketchup Mélanger ketchup, lait fermenté et sauce au
100 g de Dessert extrafin piment, servir avec les chicken tenders.
(lait fermenté)
50 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 (%): 522 kcal, lip 16 g, glu 48 g, pro 47 g



Chicken wings

 5 min + 50 min de friture à air chaud  sans gluten  sans lactose

Recette pour 4 personnes

2 c. s. de jus de citron	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 la moitié des ailes de poulet dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.
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	
1,2 kg d'ailes de poulet	
2 c. s. d'huile d'olive	

Friture à air chaud: env. 25 min à 200° C, en agitant ou retournant plusieurs fois. Procéder de même avec le reste des ailes de poulet.

Servir avec: sauce barbecue, ketchup.

Portion (%) : 236 kcal, lip 11g, glu 3g, pro 32g



Beignets de poisson et sauce au piment

 15 min + 10 min de friture à air chaud

Recette pour 4 personnes

600 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.
2 c. s. d'huile d'olive	
½ c. c. de sel	

2 citrons verts	Rincer les citrons verts sous l'eau très chaude, éponger, râper la moitié du zeste et presser 4 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.
80 g de noix de coco râpée	
80 g de corn-flakes	
2 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.

4 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	
400 g de demi-crème acidulée	
½ c. c. de sel	

Portion (%) : 671 kcal, lip 51 g, glu 21 g, pro 30 g



Falafels aux petits pois et dip au yogourt

 20 min + 40 min de friture à air chaud

 végétarien

 minceur

Recette pour 4 personnes

Pour 20 pièces

2 boîtes 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 les oignons et les ails, 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 20 boules. Répartir la moitié des falafels dans le panier de la friteuse, arroser avec la moitié de l'huile.
2 boîtes de petits pois (d'env. 420 g)	
2 oignons	
2 gousses d'ail	
4 c. s. de persil	
3 c. s. de farine	
1 c. c. de poudre à lever	
1 c. c. de cumin en poudre	
1 c. c. de paprika mi-fort	
1½ c. c. de sel	
un peu de poivre	
2 c. s. d'huile d'olive	

Friture à air chaud: env. 20 min à 200° C, en retournant une fois. Procéder de même avec le reste des falafels.

2 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.
360 g de yogourt nature	
4 c. s. de jus de citron	
1 c. c. de sel	

Servir avec: pain pita, mesclun.

Portion (%): 410 kcal, lip 12 g, glu 52 g, pro 21 g



Cake Merano

 20 min + 35 min de cuisson à air chaud

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

100 g de beurre , mou	Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le
80 g de sucre	sucre et le sel. Ajouter un œuf après l'autre et
1 pincée de sel	travailler la masse jusqu'à ce qu'elle blanchisse.
2 œufs	Incorporer l'espresso.
1 dl d'espresso , froid	

150 g de farine	Mélanger farine, poudre à lever, cannelle et noi-
½ sachet de poudre à lever	settes, incorporer à la masse avec le chocolat.
¼ de c. c. de cannelle	Verser la pâte dans le moule préparé, déposer dans
100 g de noisettes moulues	le panier de la friteuse.
80 g de chocolat noir , haché	

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

100 g de sucre glace	Mélanger le sucre glace et l'espresso, napper
1 c. s. d'espresso , froid	le cake.

Part (½): 293 kcal, lip 21g, glu 21g, pro 4g



Baba ganoush



15 min + 30 min de friture à air chaud



végane



sans gluten



sans lactose

Recette pour 4 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. 30 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 (¼): 85 kcal, lip 6 g, glu 5 g, pro 2 g



Frites aériennes

🕒 15 min + 40 min de friture à air chaud

🌱 végétane ✖ sans gluten ✖ sans lactose

Recette pour 6 personnes

1½ 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 le panier de la friteuse.

1½ c. s. d'huile d'olive

1 c. c. de sel

1½ kg de pommes de terre à chair ferme

½ c. c. de paprika mi-fort **Friture à air chaud:** env. 40 min à 200° C, en agitant ou retournant de temps en temps. Retirer les frites, assaisonner.

½ c. c. de sel

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

Portion (¼): 176 kcal, lip 3 g, glu 31 g, pro 4 g

