

*Betty Bossi*

# Croustillant à souhait

---



**Le plaisir en toute simplicité**

# Friteuse à air chaud, 2 compartiments, 9 l

Chère lectrice, cher lecteur,  
Nous vous félicitons d'avoir choisi la friteuse à air chaud 2 compartiments 9 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 2 compartiments 9 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, 2 compartiments, 9 l (n° d'art. 25908). 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 2 compartiments 9l 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 les compartiments de la friteuse. Insérer les compartiments dans l'appareil.

**Remarque:** la friteuse à air chaud ne doit pas être préchauffée.

## 2. Choisir la température et la durée

Mettre l'appareil en marche. Programmer pour chaque compartiment la température et la durée conformément à la recette à l'aide des touches correspondantes. Lancer le processus de chauffage.

## 3. Retirer les compartiments

Dès que la durée programmée s'est écoulée, retirer les compartiments et poursuivre comme indiqué dans la recette. Vous pouvez soit verser les aliments directement des compartiments 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.

### IDÉE+

Vous pouvez préparer deux plats en même temps. Pour ce faire, répartissez la moitié des ingrédients de chacune des deux recettes dans un compartiment. Répétez ensuite l'opération avec l'autre moitié des ingrédients.

# Chicken tenders et sauce cocktail piquante

---

🕒 15 min + 10 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 les chicken tenders  
dans les compartiments de la friteuse, arroser  
d'un filet d'huile.

---

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

---

**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 (¼):** 522 kcal, lip 16 g, glu 48 g, pro 47 g



# Chicken wings

---

🕒 5 min + 25 min de friture à air chaud

~~glu~~ sans gluten

~~lac~~ sans lactose

Recette pour 4 personnes

---

<b>2 c. s. de jus de citron</b>	Mélanger dans un grand bol le jus de citron avec
<b>1 c. c. de sel</b>	sel, sucre, paprika, moutarde et ail en poudre.
<b>1 c. c. de sucre</b>	Ajouter les ailes de poulet, mélanger. Répartir les
<b>1 c. c. de paprika mi-fort</b>	ailes de poulet dans les compartiments de la
<b>1 c. c. de moutarde en poudre</b>	friteuse, arroser d'un filet d'huile.
<b>1 c. c. d'ail en poudre</b>	
<b>1,2 kg d'ailes de poulet</b>	
<b>2 c. s. d'huile d'olive</b>	

---

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

---

**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

---

<b>600 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>2 c. s. d'huile d'olive</b>	
<b>½ c. c. de sel</b>	

---

<b>2 citrons verts</b>	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 les beignets dans les compartiments de la friteuse, arroser d'un filet d'huile.
<b>80 g de noix de coco râpée</b>	
<b>80 g de corn-flakes</b>	
<b>2 c. s. d'huile d'olive</b>	

---

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

---

<b>4 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>400 g de demi-crème acidulée</b>	
<b>½ c. c. de sel</b>	

---

**Portion (¼):** 671 kcal, lip 51 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 4 personnes

Pour 30 pièces

**2 boîtes de pois chiches**  
(d'env. 435 g)

**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**

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 30 boules. Répartir les falafels dans les compartiments de la friteuse, arroser d'un filet d'huile.

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

**2 c. s. de feuilles de menthe**

**360 g de yogourt nature**

**4 c. s. de jus de citron**

**1 c. c. de sel**

Ciseler la menthe. Mélanger le yogourt avec le jus de citron, incorporer la menthe, saler, servir avec les falafels.

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

**Portion (¼):** 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

---

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

---

<b>150 g de farine</b>	Mélanger farine, poudre à lever, cannelle et noi-
<b>½ sachet de poudre à lever</b>	settes, incorporer à la masse avec le chocolat.
<b>¼ de c. c. de cannelle</b>	Verser la pâte dans le moule préparé, déposer dans
<b>100 g de noisettes moulues</b>	l'un des compartiments de la friteuse.
<b>80 g de chocolat noir</b> , haché	

---

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

---

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

---

**Suggestion:** au lieu du moule à cake, utilisez des moules à muffins rigides. Répartissez la masse dans 8 moules à muffins. Déposez 4 moules à muffins dans chaque compartiment de la friteuse. Comptez env. 10 min de moins pour la cuisson.

**Part (1/2):** 293 kcal, lip 21g, glu 21g, pro 4g



# Baba ganoush

---

🕒 15 min + 30 min de friture à air chaud

🌿 végétarienne ✂ 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 les compartiments 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 (¼):** 85 kcal, lip 6 g, glu 5 g, pro 2 g



# Frites aériennes

🕒 15 min + 30 min de friture à air chaud

🌿 végétarienne ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Recette pour 4 personnes

<b>1 c. s. d'eau très chaude</b>	Bien mélanger eau, huile et sel, couper les pommes de terre en bâtonnets d'env. 5 mm d'épaisseur, les ajouter, mélanger, répartir dans les compartiments de la friteuse.
<b>1 c. s. d'huile d'olive</b>	
<b><sup>3/4</sup> de c. c. de sel</b>	
<b>1 kg de pommes de terre à chair ferme</b>	

<b>½ c. c. de paprika mi-fort</b>	<b>Friture à air chaud:</b> env. 30 min à 200°C, en retournant de temps en temps. Retirer les frites, assaisonner.
<b>½ c. c. de sel</b>	

**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

