

LIVRE DE RECETTES POUR LA

FRITEUSE À AIR

NINJA

DUAL ZONE



Plus de 200 Recettes Saines et Savoureuses avec des Ingrédients du Quotidien. Conseils pour une Cuisson Parfaite avec

200+ RECETTES

3
BONUS
INCLUS



SOPHIE RIVIÈRE

Livre de Recettes pour la Friteuse à Air Ninja Dual Zone

*Plus de 200 Recettes Saines et Savoureuses
avec des Ingrédients du Quotidien. Conseils
pour une Cuisson Parfaite avec Votre Dual
Zone*

Sophie Rivière

© Copyright 2024 - Tous droits réservés.

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur ou de l'éditeur. En aucune circonstance, aucune responsabilité légale ou blâme ne pourra être imputé à l'éditeur ou à l'auteur pour tout dommage, réparation ou perte financière due aux informations contenues dans ce livre, que ce soit directement ou indirectement.

Avis légal :

Ce livre est protégé par des droits d'auteur. Ce livre est uniquement pour un usage personnel. Vous ne pouvez pas modifier, distribuer, vendre, utiliser, citer ou paraphraser une partie ou le contenu de ce livre sans le consentement de l'auteur ou de l'éditeur.

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement à des fins éducatives et de divertissement. Tous les efforts ont été déployés pour présenter des informations précises, à jour, fiables et complètes. Aucune garantie de quelque nature que ce soit n'est déclarée ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que l'auteur ne fournit pas de conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels. Le contenu de ce livre a été dérivé de diverses sources. Veuillez consulter un professionnel agréé avant d'essayer toute technique décrite dans ce livre. En lisant ce document, le lecteur accepte qu'en aucune circonstance l'auteur ne soit responsable de toute perte, directe ou indirecte, résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions ou inexactitudes.

Table des Matières

Introduction

Section 1 : Maîtriser les bases

Chapitre 1 : Démarrage avec votre Ninja Foodi

Déballage et configuration : Ce qu'il faut savoir

Comprendre les fonctions : Air Fry, Rôtir, Cuire, et plus encore

Découvrir la technologie DualZone : Cuisiner deux plats en même temps

Entretien et maintenance : Garder votre Air Fryer en bon état

Résoudre les problèmes courants

Chapitre 2 : Les fondamentaux de la cuisson à l'air

Comment fonctionne la cuisson à l'air : La science du croustillant

Les meilleures pratiques pour des repas parfaitement cuits

Outils et accessoires indispensables pour votre Ninja Foodi

Conseils de préparation des ingrédients pour des résultats constants

Adapter vos recettes préférées à la cuisson à l'air

Chapitre 3 : Optimiser l'efficacité avec les doubles paniers

Comprendre les réglages Sync et Match de la technologie DualZone

Cuisiner deux plats à la fois : Idées pour des repas équilibrés

Conseils pour la coordination du temps et des températures

Planification rapide et facile des repas avec les paniers doubles

Utilisations créatives des paniers doubles : Au-delà du dîner

Chapitre 4 : Cuisine saine avec votre Air Fryer

Réduire les graisses et les calories sans sacrifier la saveur

Décrypter les étiquettes nutritionnelles : Faire des choix plus sains

Conseils pour cuisiner avec moins d'huile

Incorporer plus de légumes dans vos repas

Adapter vos plats à des régimes alimentaires spécifiques : Sans gluten, Keto, et autres

Chapitre 5 : Dépannage et FAQ

Éviter les erreurs courantes : Ce qu'il ne faut pas faire

Adapter les recettes en fonction de l'altitude ou du climat

Gérer les cuissons inégales : Solutions et conseils

Nettoyage et entretien de votre Air Fryer : Prolonger sa durée de vie

Questions fréquentes des utilisateurs du Ninja Foodi

Section 2 : Recettes délicieuses et faciles

Chapitre 6 : Petits déjeuners faciles

1. Crêpes légères à la banane et avoine

2. Muffins à la myrtille sans gluten

3. Omelette aux épinards et fromage de chèvre

4. Galettes de patate douce et œuf poché

5. Porridge croustillant à la cannelle et pomme

6. Toasts à l'avocat et œuf au plat

7. Smoothie bowl aux fruits rouges et graines de chia

8. Pancakes aux flocons d'avoine et miel

9. Avocado toast à l'œuf dur et tomates cerises

10. Gaufres légères à la farine d'épeautre

- 11. Œufs brouillés aux herbes et saumon fumé
- 12. Muffins salés aux épinards et feta
- 13. Smoothie vert énergisant
- 14. Pain perdu à la cannelle
- 15. Crêpes aux graines de chia et lait de coco
- 16. Toasts à la ricotta et figues rôties
- 17. Flocons d'avoine cuits à la pomme et aux noix
- 18. Scones aux raisins secs
- 19. Granola maison croustillant
- 20. Crème de chia au lait de coco et framboises

Chapitre 7 : Déjeuners rapides et savoureux

- 21. Salade de poulet grillé à l'avocat et à la mangue
- 22. Quiche légère aux épinards et chèvre
- 23. Wrap au saumon fumé et fromage frais
- 24. Poivrons farcis au quinoa et légumes
- 25. Salade de pâtes au thon et maïs
- 26. Filet de poulet au pesto et tomates séchées
- 27. Tartine d'avocat au thon et radis
- 28. Courgettes farcies au riz et feta
- 29. Salade de pois chiches et tomates séchées
- 30. Brochettes de poulet et poivrons
- 31. Tacos de bœuf épicé et avocat
- 32. Burger de dinde à la moutarde et légumes grillés
- 33. Boulettes de poulet à la coriandre et citron vert
- 34. Salade tiède de lentilles et chèvre chaud
- 35. Couronne de crevettes à l'ail et persil
- 36. Tartelette fine aux tomates et moutarde

- 37. Poulet à l'estragon et crème légère
- 38. Cuisse de canard confite et pommes de terre rôties
- 39. Galettes de pois chiches et carottes râpées
- 40. Gratin de courgettes et parmesan

Chapitre 8 : Dîners conviviaux pour la famille

- 41. Poulet rôti aux herbes et légumes racines
- 42. Gratin de pommes de terre et saumon fumé
- 43. Tajine de poulet aux abricots secs et amandes
- 44. Lasagnes aux légumes et ricotta
- 45. Boulettes de bœuf à la sauce tomate et spaghetti
- 46. Poulet tikka masala
- 47. Côtelettes d'agneau aux herbes et pommes de terre sautées
- 48. Gratin de chou-fleur et jambon
- 49. Filet de poisson à la méditerranéenne
- 50. Courgettes farcies au bœuf et riz
- 51. Poulet basquaise
- 52. Gratin dauphinois
- 53. Saucisses grillées et légumes rôtis
- 54. Ratatouille provençale
- 55. Blanquette de veau
- 56. Paella aux fruits de mer
- 57. Pizza maison au jambon et champignons
- 58. Poulet au curry et lait de coco
- 59. Tarte aux légumes grillés et feta
- 60. Bœuf bourguignon

Chapitre 9 : Accompagnements et légumes

- 61. Frites de patates douces au paprika

- [62. Courgettes grillées au parmesan](#)
- [63. Pommes de terre rôties à l'ail et au romarin](#)
- [64. Haricots verts sautés au sésame](#)
- [65. Aubergines grillées au yaourt citronné](#)
- [66. Champignons farcis au fromage de chèvre](#)
- [67. Poivrons grillés à l'huile d'olive et basilic](#)
- [68. Choux de Bruxelles croustillants au bacon](#)
- [69. Purée de carottes au cumin](#)
- [70. Gratin de brocolis au fromage](#)
- [71. Gratin de pommes de terre et poireaux](#)
- [72. Asperges rôties au parmesan](#)
- [73. Carottes glacées au miel et thym](#)
- [74. Tomates provençales](#)
- [75. Épinards à la crème](#)
- [76. Purée de céleri-rave](#)
- [77. Ratatouille express](#)
- [78. Purée de chou-fleur à l'ail rôti](#)
- [79. Poêlée de champignons à l'ail et au persil](#)
- [80. Gratin de fenouil au parmesan](#)

Chapitre 10 : Entrées et en-cas

- [81. Mini quiches au fromage et épinards](#)
- [82. Falafels croustillants](#)
- [83. Samoussas au poulet et légumes](#)
- [84. Bouchées de mozzarella panée](#)
- [85. Gyozas au porc et aux légumes](#)
- [86. Feuilletés aux champignons et à l'ail](#)
- [87. Boulettes de légumes au curry](#)

- 88. Tartelettes au saumon fumé et fromage frais
- 89. Croquettes de fromage à l'emmental
- 90. Bruschettas tomates et basilic
- 91. Croquettes de courgettes au parmesan
- 92. Bouchées de saumon fumé et fromage frais
- 93. Gougères au fromage
- 94. Accras de morue
- 95. Chaussons aux épinards et à la feta
- 96. Boulettes de chèvre aux herbes
- 97. Œufs mimosa au thon
- 98. Canapés de concombre et fromage frais
- 99. Beignets de crevettes croustillants
- 100. Mini pains farcis à la viande hachée

Chapitre 11 : Spécialités de fruits de mer

- 101. Gambas grillées à l'ail et au citron
- 102. Moules marinières
- 103. Calamars frits au citron
- 104. Crevettes sautées au piment doux
- 105. Filets de sole grillés au beurre citronné
- 106. Pavés de saumon à l'aneth et au citron
- 107. Huîtres gratinées à la crème et au fromage
- 108. Saint-Jacques poêlées au beurre persillé
- 109. Brochettes de lotte aux légumes
- 110. Risotto aux fruits de mer
- 111. Filets de bar au fenouil et aux agrumes
- 112. Langoustines rôties au beurre à l'ail
- 113. Gratin de cabillaud à la moutarde

- [114. Soupe de poisson à la provençale](#)
- [115. Brochettes de crevettes et d'ananas](#)
- [116. Coquilles Saint-Jacques gratinées au parmesan](#)
- [117. Papillotes de cabillaud aux légumes](#)
- [118. Sardines grillées à la provençale](#)
- [119. Bouillabaisse express](#)
- [120. Saumon en croûte d'herbes](#)

Chapitre 12 : Poulet et volaille

- [121. Poulet rôti à l'ail et au romarin](#)
- [122. Cuisses de poulet au citron et aux herbes](#)
- [123. Blancs de poulet farcis aux épinards et à la ricotta](#)
- [124. Aiguillettes de poulet au curry et lait de coco](#)
- [125. Poulet tikka masala](#)
- [126. Poulet à la moutarde et au miel](#)
- [127. Brochettes de poulet au paprika et citron vert](#)
- [128. Escalopes de dinde panées au parmesan](#)
- [129. Poulet basquaise](#)
- [130. Poulet aux champignons et à la crème](#)
- [131. Poulet à l'ananas et au gingembre](#)
- [132. Poulet grillé au yaourt et aux épices](#)
- [133. Poulet rôti à la bière](#)
- [134. Nuggets de poulet maison](#)
- [135. Poulet au basilic et à la tomate](#)
- [136. Poulet en croûte d'amandes](#)
- [137. Poulet à l'estragon et à la crème](#)
- [138. Poulet marengo](#)
- [139. Cuisse de poulet farcie aux champignons](#)

140. Poulet à la sauce aux câpres

Chapitre 13 : Recettes pour les amateurs de viande

141. Côtes de porc marinées au miel et au thym

142. Bœuf bourguignon rapide

143. Agneau rôti à l'ail et au romarin

144. Steak au poivre et sauce au vin

145. Côte de bœuf grillée à l'ail et au beurre

146. Saucisses grillées au vin blanc et aux oignons

147. Rôti de veau au jus de citron et aux herbes

148. Jarret de porc caramélisé au miel et à la moutarde

149. Tournedos de bœuf à la sauce au poivre vert

150. Rôti de bœuf aux herbes

151. Filet mignon de porc à la moutarde et au miel

152. Entrecôte grillée à la sauce au bleu

153. Saucisses de Toulouse grillées aux lentilles

154. Côtelettes d'agneau au romarin et ail

155. Rôti de porc aux pommes et au cidre

156. Brochettes de bœuf marinées au soja et au gingembre

157. Ribs de porc caramélisés au barbecue

158. Tournedos de porc aux pommes caramélisées

159. Mijoté de bœuf aux carottes et aux pommes de terre

160. Filets de canard sauce à l'orange

Chapitre 14 : Délices végétariens et à base de plantes

161. Galettes de quinoa et légumes

162. Tacos de lentilles

163. Chili sin carne

164. Soupe de tomates rôties

- [165. Brochettes de tofu mariné](#)
- [166. Risotto aux champignons](#)
- [167. Salade de quinoa et légumes grillés](#)
- [168. Pâtes aux épinards et à la ricotta](#)
- [169. Curry de légumes au lait de coco](#)
- [170. Pesto de basilic frais](#)
- [171. Burger végétarien aux haricots noirs](#)
- [172. Frittata aux légumes](#)
- [173. Pizza végétarienne](#)
- [174. Boulettes de légumes au curry](#)
- [175. Gnocchis rôtis aux légumes](#)
- [176. Salade de pois chiches à la méditerranéenne](#)
- [177. Muffins aux légumes et fromage](#)
- [178. Pâtes au pesto de roquette](#)
- [179. Gâteau de carottes végétalien](#)
- [180. Smoothie bowl aux fruits rouges](#)

Chapitre 15 : Repas simples pour la semaine

- [181. Poulet grillé aux herbes de Provence](#)
- [182. Légumes grillés à la feta](#)
- [183. Filets de saumon au citron et au thym](#)
- [184. Omelette aux champignons et épinards](#)
- [185. Poêlée de poulet au poivron et oignon](#)
- [186. Poisson blanc à la provençale](#)
- [187. Sauté de bœuf aux légumes croquants](#)
- [188. Ratatouille rapide au Ninja Foodi](#)
- [189. Escalopes de dinde à la crème et aux champignons](#)
- [190. Courgettes farcies à la viande hachée](#)

- [191. Pâtes aux légumes rôtis et pesto](#)
- [192. Filets de cabillaud en croûte de parmesan](#)
- [193. Poitrine de dinde farcie aux épinards et au fromage](#)
- [194. Quiche rapide aux lardons et aux champignons](#)
- [195. Poulet teriyaki rapide](#)
- [196. Gnocchis poêlés aux légumes grillés](#)
- [197. Boulettes de viande à l'italienne](#)
- [198. Gratin de chou-fleur au fromage](#)
- [199. Saumon en papillote aux légumes](#)
- [200. Tagliatelles au pesto de roquette et parmesan](#)

Chapitre 16 : Desserts gourmands et douceurs sucrées

- [201. Gâteau au yaourt et au citron](#)
- [202. Fondant au chocolat](#)
- [203. Clafoutis aux cerises](#)
- [204. Crumble aux pommes](#)
- [205. Tarte tatin express](#)
- [206. Mousse au chocolat légère](#)
- [207. Crème brûlée vanille](#)
- [208. Beignets de carnaval au sucre](#)
- [209. Tarte au citron meringuée](#)
- [210. Panna cotta à la vanille](#)
- [211. Crêpes Suzette](#)
- [212. Muffins aux myrtilles](#)
- [213. Mousse au chocolat blanc et framboises](#)
- [214. Cookies aux pépites de chocolat](#)
- [215. Gâteau aux poires et amandes](#)
- [216. Brownies au chocolat noir](#)

217. Cheesecake aux fruits rouges

218. Cookies aux flocons d'avoine et raisins secs

219. Tartes fines aux pommes

220. Gâteau au chocolat et à la courgette

Conclusion

Découvrez Vos Bonus Exclusifs Gratuits !

Merci d'avoir choisi "Livre de Recettes pour la Friteuse à Air Ninja Dual Zone"! Nous sommes ravis de vous offrir trois bonus exclusifs gratuits pour tirer le meilleur parti de votre friteuse à air.

Scannez le code QR pour télécharger ces précieuses ressources :



Bonus 1 : Repas rapides en moins de 15 minutes

Parfait pour les soirs de semaine chargés, ces recettes vous permettent de passer moins de temps à cuisiner et plus de temps à savourer votre repas.

Bonus 2 : Conseils de maintenance et dépannage

Gardez votre friteuse à air Ninja Dual Zone en parfait état grâce à ces conseils de maintenance faciles et solutions de dépannage.

Bonus 3 : Conseils de cuisson éco-énergétique

Ces astuces pratiques vous permettent d'économiser de l'électricité tout en profitant de repas parfaitement cuits.

Ne manquez pas ces incroyables bonus ! Scannez le code QR pour télécharger gratuitement vos ressources et profiter pleinement de votre friteuse à air. Bon appétit !

Introduction



Découvrez votre Air Fryer : Une Révolution dans votre Cuisine

Cet appareil révolutionne la cuisine en permettant de préparer des repas sains et savoureux rapidement et facilement. Grâce à ses **deux paniers indépendants**, il est possible de cuire simultanément deux plats différents avec des réglages adaptés à chacun, offrant ainsi un gain de temps considérable et une flexibilité totale.

Ce guide est conçu pour vous aider à exploiter pleinement les capacités de l'appareil. Vous y trouverez des conseils, astuces et recettes pour tirer le meilleur parti de ses fonctionnalités, que vous soyez débutant ou cuisinier confirmé.

Comment utiliser ce guide pour des résultats optimaux

Ce guide vous accompagne à chaque étape de l'utilisation de votre appareil, des bases aux techniques avancées. Il est conçu pour s'adapter à tous les niveaux de compétence, avec des instructions claires et des astuces pour garantir des résultats parfaits à chaque utilisation. N'hésitez pas à adapter les recettes à vos préférences, l'appareil étant conçu pour offrir une grande flexibilité.

Comprendre la technologie DualZone et ses avantages

La technologie **DualZone** permet de cuisiner deux plats simultanément avec des températures et des temps de cuisson différents. Les fonctions **Sync** et **Match** optimisent encore davantage cette capacité :

- **Sync** garantit que les deux plats, bien que cuits différemment, soient prêts en même temps.
- **Match** permet de cuire les mêmes aliments dans les deux paniers avec des réglages identiques.

Ces fonctionnalités offrent un gain de temps considérable et permettent de préparer des repas complets sans effort.

Conseils essentiels pour réussir la cuisson à l'air

1. **Préchauffage** : Même si l'appareil fonctionne sans préchauffage, le faire peut améliorer la texture des aliments.
2. **Ne pas surcharger les paniers** : L'air doit circuler pour garantir une cuisson uniforme.
3. **Secouer ou retourner les aliments** à mi-cuisson pour un croustillant optimal.
4. **Utilisation minimale d'huile** : Un léger spray d'huile suffit souvent à obtenir une belle texture croustillante.
5. **Adapter les réglages** selon les aliments : Températures plus basses pour les aliments délicats, plus élevées pour la viande.

Les bienfaits pour la santé de la cuisson à l'air

La cuisson à l'air réduit considérablement l'utilisation d'huile, ce qui rend les repas plus sains tout en conservant le goût et le croustillant. Cette méthode permet également de préserver les nutriments essentiels, en particulier dans les légumes, pour des plats plus équilibrés et nutritifs.

Section 1 : Maîtriser les bases

Chapitre 1 : Démarrage avec votre Ninja Foodi



Le Ninja Foodi 2-Baskets Air Fryer est conçu pour simplifier votre cuisine quotidienne tout en vous offrant la possibilité de préparer des repas plus sains et savoureux. Que vous soyez un utilisateur novice ou que vous ayez déjà de l'expérience avec des appareils de cuisson modernes, il est essentiel de bien comprendre les bases pour exploiter pleinement son potentiel. Ce chapitre vous guidera à travers les étapes clés du déballage et de la configuration de votre appareil, en vous aidant à maîtriser les différentes fonctions et à découvrir la technologie DualZone.

Déballage et configuration : Ce qu'il faut savoir

Lorsque vous déballez votre appareil, assurez-vous d'avoir tous les éléments essentiels :

- L'appareil principal avec les **deux paniers** amovibles.
- Les **grilles de cuisson** qui se placent à l'intérieur des paniers.
- Le **livret d'instructions** et, si fourni, un petit livret de recettes.

Prenez le temps de bien lire les instructions avant d'utiliser l'appareil. L'installation est simple et rapide :

1. **Retirez toutes les étiquettes et autocollants** des paniers et de l'extérieur de l'appareil.
2. **Lavez soigneusement les paniers et les grilles** à l'eau chaude savonneuse avant la première utilisation, puis laissez-les sécher complètement.
3. **Branchez l'appareil** dans une prise électrique adéquate. Assurez-vous que la surface est plane et dégagée pour garantir une circulation d'air optimale autour de l'appareil.

Une fois configuré, familiarisez-vous avec les commandes. Le panneau de contrôle est intuitif et vous guidera à travers chaque mode de cuisson. Avant de cuisiner, effectuez un cycle de **préchauffage** à vide pour vous assurer que l'appareil est en parfait état de fonctionnement.

Comprendre les fonctions : Air Fry, Rôtir, Cuire, et plus encore

Votre appareil est conçu pour être polyvalent, avec plusieurs modes de cuisson qui s'adaptent à différents types d'aliments. Voici un aperçu des principales fonctions :

- **Air Fry** : La fonction de base qui utilise l'air chaud pour frire les aliments avec très peu ou pas d'huile. Parfait pour obtenir des frites croustillantes, des nuggets ou des légumes croquants.
- **Rôtir** : Idéal pour cuire des viandes, volailles, et légumes en leur donnant un aspect doré tout en les gardant juteux à l'intérieur.
- **Cuire** : Cette fonction est parfaite pour les gâteaux, les muffins, et autres pâtisseries. Elle utilise une chaleur uniforme pour cuire vos préparations à la perfection.
- **Déshydrater** : Utilisez cette option pour retirer l'humidité de fruits, légumes ou viandes. C'est un excellent moyen de conserver vos aliments tout en préservant leurs nutriments.

- **Réchauffer** : Parfait pour réchauffer des plats cuisinés tout en conservant leur texture croquante ou tendre.

Chaque mode de cuisson offre des réglages personnalisés de température et de durée. Prenez quelques minutes pour tester chaque fonction avec de petits plats afin de vous familiariser avec les réglages et d'ajuster les temps de cuisson selon vos besoins.

Découvrir la technologie DualZone : Cuisiner deux plats en même temps

L'une des caractéristiques les plus innovantes de cet appareil est la **technologie DualZone**, qui vous permet de cuire deux plats simultanément dans les deux paniers indépendants. Cette fonctionnalité est particulièrement utile pour préparer des repas complets sans devoir jongler entre plusieurs appareils ou surveiller différents temps de cuisson.

Les options **Sync** et **Match** sont les véritables atouts de la technologie DualZone :

- **Sync** permet de cuire deux plats avec des températures et des temps de cuisson différents, mais de les synchroniser pour qu'ils soient prêts en même temps. Par exemple, vous pouvez cuire du poulet dans un panier à 200°C pendant 25 minutes, et des légumes à 180°C pendant 20 minutes. L'appareil ajuste automatiquement la cuisson pour que tout soit prêt ensemble.
- **Match** permet de cuire la même quantité d'aliments dans les deux paniers avec les mêmes réglages. Parfait pour les grandes familles ou pour préparer des portions supplémentaires à conserver.

L'utilisation de cette technologie simplifie considérablement la gestion du temps en cuisine, tout en garantissant des résultats optimaux pour chaque plat. Prenez l'habitude d'explorer des combinaisons de plats pour découvrir comment cette fonctionnalité peut vous faire gagner du temps sans sacrifier la qualité.

Entretien et maintenance : Garder votre Air Fryer en bon état

Comme pour tout appareil de cuisine, un entretien régulier est essentiel pour garantir une longue durée de vie et un fonctionnement optimal. Heureusement, l'entretien de cet appareil est simple et rapide.

1. **Nettoyez les paniers et les grilles après chaque utilisation.** Les paniers et les grilles sont amovibles et peuvent être lavés à la main avec de l'eau chaude savonneuse. Ils sont également compatibles avec le lave-vaisselle, mais un nettoyage à la main prolonge généralement leur durée de vie.
2. **Essuyez l'extérieur de l'appareil avec un chiffon humide** après chaque utilisation. Cela évite que des éclaboussures ou des résidus d'aliments ne s'accumulent.
3. **Vérifiez les ventilations** à l'arrière et sur les côtés de l'appareil. Assurez-vous qu'elles ne sont pas obstruées, car cela pourrait affecter les performances de l'appareil. Un coup de chiffon régulier suffit.
4. **Évitez les produits abrasifs** qui pourraient endommager les surfaces antiadhésives des paniers ou l'extérieur de l'appareil.
5. **Rangez l'appareil dans un endroit sec.** Assurez-vous que les paniers sont complètement secs avant de les ranger pour éviter la formation de moisissures ou de rouille.

En suivant ces étapes simples, vous prolongerez non seulement la durée de vie de votre appareil, mais vous garantirez également une cuisson propre et sans résidus à chaque utilisation.

Résoudre les problèmes courants

Malgré la simplicité d'utilisation, il se peut que vous rencontriez quelques petits problèmes au cours de l'utilisation. Voici quelques solutions aux problèmes les plus courants :

- **Les aliments ne sont pas assez croustillants :** Si vous constatez que vos aliments manquent de croustillant, assurez-vous que la

température est suffisamment élevée et que les aliments ne sont pas trop entassés dans le panier. Préchauffer l'appareil et utiliser une fine vaporisation d'huile peut également améliorer la texture.

- **Cuisson inégale** : Cela peut arriver si les paniers sont trop remplis ou si les aliments sont coupés de manière inégale. Essayez de secouer ou de retourner les aliments à mi-cuisson pour garantir une cuisson uniforme.
- **Temps de cuisson trop long** : Si vos aliments prennent plus de temps que prévu à cuire, vérifiez que l'appareil est correctement branché et préchauffé. Le fait de nettoyer régulièrement les grilles et paniers peut également améliorer les performances.
- **L'appareil ne s'allume pas** : Assurez-vous que la prise électrique fonctionne correctement et que l'appareil est bien branché. Si le problème persiste, vérifiez que les paniers sont correctement installés, car l'appareil ne s'allumera pas si les paniers ne sont pas en place.

En résolvant rapidement ces petits problèmes, vous pourrez tirer le meilleur parti de votre appareil sans interruption. N'oubliez pas que l'utilisation régulière et un entretien adéquat sont les clés d'un appareil performant sur le long terme.

Ce premier chapitre vous donne une vue d'ensemble des bases essentielles pour commencer à utiliser votre appareil de manière efficace. Maintenant que vous avez configuré votre appareil, il est temps d'explorer tout son potentiel en cuisine.

Chapitre 2 : Les fondamentaux de la cuisson à l'air



La cuisson à l'air est une méthode innovante qui combine simplicité, rapidité et santé, sans sacrifier le goût ni la texture. Grâce à la technologie utilisée par les friteuses à air, vous pouvez désormais obtenir des plats croustillants et délicieux tout en réduisant considérablement l'utilisation d'huile. Ce chapitre explore les bases de cette méthode de cuisson, vous donnant des conseils pratiques et des astuces pour obtenir des résultats parfaits à chaque fois.

Comment fonctionne la cuisson à l'air : La science du croustillant

La cuisson à l'air repose sur un principe simple : l'air chaud circulant à grande vitesse autour des aliments. Ce processus est comparable à la friture traditionnelle, mais sans l'utilisation massive d'huile. L'appareil chauffe rapidement l'air à des températures élevées, généralement entre 150°C et 200°C, puis utilise un ventilateur puissant pour faire circuler cet air dans le panier où les aliments sont placés.

Le secret du croustillant réside dans cette circulation rapide de l'air chaud. En déplaçant l'air à grande vitesse, l'appareil permet à la chaleur de pénétrer uniformément les aliments tout en éliminant l'humidité en surface,

créant ainsi cette texture croustillante que l'on adore, sans la nécessité de les immerger dans de l'huile. Ce processus imite la friture, mais avec beaucoup moins de matières grasses, ce qui en fait une option plus saine tout en offrant des résultats similaires.

Pour maximiser cet effet de croustillant, il est important que les aliments soient coupés uniformément et bien espacés dans le panier. Cela permet à l'air de circuler librement autour de chaque pièce, garantissant ainsi une cuisson homogène et croustillante. Le préchauffage de l'appareil contribue également à renforcer cet effet, car il permet de démarrer la cuisson à une température optimale.

Les meilleures pratiques pour des repas parfaitement cuits

Voici quelques pratiques essentielles pour garantir des résultats parfaits avec votre friteuse à air. Ces astuces vous aideront à obtenir une cuisson uniforme et un croustillant idéal à chaque utilisation.

1. **Préchauffez toujours votre appareil** : Bien que certaines recettes ne nécessitent pas de préchauffage, le faire garantit que les aliments commencent à cuire immédiatement dès qu'ils sont placés dans le panier. Cela est particulièrement important pour les aliments qui doivent être croustillants, comme les frites ou les nuggets de poulet. Préchauffez votre appareil pendant 3 à 5 minutes à la température recommandée avant d'ajouter vos aliments.
2. **Ne surchargez pas le panier** : Il est essentiel de laisser de l'espace autour des aliments pour que l'air chaud puisse circuler. Si vous surchargez le panier, les aliments risquent de ne pas cuire de manière uniforme et de devenir détremés plutôt que croustillants. Pour obtenir les meilleurs résultats, répartissez les aliments en une seule couche, même si cela signifie cuire en plusieurs lots.
3. **Retournez les aliments à mi-cuisson** : Pour assurer une cuisson uniforme, pensez à retourner les aliments ou à secouer le panier à mi-cuisson. Cela est particulièrement important pour les petites

pièces comme les frites, les légumes ou les morceaux de viande panés. Cette étape permet à toutes les faces des aliments d'être exposées à la chaleur et à l'air circulant.

4. **Utilisez un minimum d'huile** : L'un des principaux avantages de la cuisson à l'air est de pouvoir obtenir des plats croustillants avec peu ou pas d'huile. Cependant, pour certains aliments comme les frites, une légère vaporisation d'huile peut vraiment améliorer la texture. Utilisez un spray d'huile pour répartir uniformément une fine couche sur les aliments. Cela contribue à améliorer le brunissement et le croustillant, sans ajouter de graisse excessive.
5. **Surveillez les temps de cuisson** : Chaque aliment a un temps de cuisson différent, et la friteuse à air est généralement plus rapide que les méthodes de cuisson traditionnelles. Gardez un œil sur vos plats pendant la cuisson, surtout si vous essayez une recette pour la première fois. Il est préférable de vérifier les aliments quelques minutes avant le temps indiqué pour éviter qu'ils ne brûlent.
6. **Ajoutez des épices et des herbes après la cuisson** : Certaines épices peuvent brûler rapidement à des températures élevées. Pour éviter cela, ajoutez des herbes fraîches ou des épices en fin de cuisson, une fois que les aliments sont bien croustillants. Cela rehausse la saveur sans altérer la texture.

Outils et accessoires indispensables pour votre Ninja Foodi

Pour maximiser l'utilisation de votre appareil et garantir des résultats constants, il est important de disposer des bons outils et accessoires. Voici une liste d'éléments essentiels à avoir sous la main :

1. **Spray d'huile** : Un vaporisateur d'huile est l'un des accessoires les plus utiles pour la cuisson à l'air. Il permet d'appliquer une fine couche d'huile sur les aliments, favorisant le croustillant sans les tremper dans la graisse. Privilégiez les huiles à point de fumée élevé, comme l'huile d'olive légère ou l'huile d'avocat.
2. **Grilles et plaques de cuisson** : Certaines recettes, comme les viandes rôties ou les légumes, peuvent bénéficier de l'utilisation

d'une grille pour élever les aliments et permettre à l'air de circuler uniformément en dessous. Les grilles ou les plaques perforées sont parfaites pour cela.

3. **Thermomètre à sonde** : Pour garantir une cuisson précise des viandes, un thermomètre à sonde est un outil indispensable. Il vous permet de vérifier la température interne des aliments sans avoir à les couper ou les sortir de l'appareil, ce qui aide à maintenir la chaleur à l'intérieur.
4. **Ustensiles en silicone ou en bois** : Utilisez des ustensiles non abrasifs pour manipuler les aliments dans le panier de votre friteuse. Les pinces en silicone ou en bois sont parfaites pour retourner ou retirer les aliments sans risquer d'endommager le revêtement antiadhésif des paniers.
5. **Tapis de cuisson en silicone** : Ces tapis sont une excellente alternative aux feuilles de papier cuisson ou d'aluminium. Ils sont réutilisables, faciles à nettoyer, et permettent aux aliments de ne pas coller au panier tout en laissant passer l'air pour une cuisson uniforme.

Conseils de préparation des ingrédients pour des résultats constants

La préparation des ingrédients joue un rôle clé dans la réussite de la cuisson à l'air. Voici quelques conseils pour vous assurer que vos ingrédients sont prêts à être cuits de manière optimale.

1. **Coupez les aliments en morceaux de taille uniforme** : Des morceaux de taille homogène garantissent une cuisson uniforme. Que vous prépariez des pommes de terre, du poulet ou des légumes, veillez à ce que chaque morceau soit de taille similaire afin d'éviter des cuissons inégales.
2. **Épongez les aliments humides** : L'humidité en surface peut empêcher les aliments de devenir croustillants. Pour les aliments comme le poulet ou les légumes, épongez-les avec du papier absorbant avant de les cuire. Cela permet d'éliminer l'excès d'eau et de favoriser la formation d'une croûte croustillante.

3. **Marinez ou assaisonnez à l'avance** : Pour les viandes ou les légumes, un assaisonnement ou une marinade préalable peut ajouter beaucoup de saveur. Laissez mariner vos ingrédients au moins 30 minutes avant la cuisson pour que les saveurs pénètrent bien. Si vous utilisez des marinades liquides, assurez-vous de bien égoutter les aliments avant de les placer dans la friteuse à air.
4. **Panure légère** : Si vous préparez des aliments panés, comme des nuggets de poulet ou des légumes frits, optez pour une panure légère avec de la chapelure panko ou du maïs moulu. Cela favorise une texture croustillante sans rendre le plat trop lourd.

Adapter vos recettes préférées à la cuisson à l'air

La beauté de la cuisson à l'air est sa flexibilité. Vous pouvez facilement adapter vos recettes traditionnelles préférées pour les préparer avec cet appareil. Voici comment procéder :

1. **Réduisez la quantité d'huile** : La plupart des recettes traditionnelles, surtout celles impliquant la friture, nécessitent beaucoup d'huile. Avec une friteuse à air, vous pouvez réduire considérablement la quantité d'huile utilisée, parfois même à zéro, tout en obtenant un résultat similaire. Essayez de remplacer les bains d'huile par une légère vaporisation d'huile, en ajustant au besoin.
2. **Ajustez les temps de cuisson** : Les temps de cuisson dans une friteuse à air sont souvent plus courts que dans un four ou une poêle classique. Si vous adaptez une recette de four, réduisez le temps de cuisson d'environ 20 % et vérifiez la cuisson régulièrement pour éviter que les aliments ne brûlent.
3. **Expérimentez avec les températures** : La cuisson à l'air fonctionne bien à des températures plus élevées que la cuisson traditionnelle, mais cela peut varier selon les ingrédients. Si vous préparez des plats délicats comme du poisson, abaissez légèrement la température pour éviter une cuisson excessive, tout en préservant la texture.

En suivant ces conseils, vous découvrirez rapidement à quel point il est facile de transformer vos recettes traditionnelles en versions plus saines et

rapides, adaptées à la cuisson à l'air. Vous pourrez ainsi profiter de vos plats préférés avec moins de graisse et plus de saveur, tout en économisant du temps.

Chapitre 3 : Optimiser l'efficacité avec les doubles paniers



L'un des grands avantages de votre friteuse à air est la présence de deux paniers indépendants, vous permettant de préparer simultanément deux plats différents. Cette fonctionnalité optimise non seulement votre temps en cuisine, mais vous offre aussi la possibilité de cuisiner des repas complets et équilibrés en une seule étape. Dans ce chapitre, nous allons explorer comment utiliser au mieux ces deux paniers grâce à la technologie **DualZone** et ses réglages **Sync** et **Match**, tout en vous fournissant des idées créatives et des conseils pour une planification rapide et efficace des repas.

Comprendre les réglages **Sync** et **Match** de la technologie **DualZone**

La technologie **DualZone** est ce qui différencie cet appareil des autres friteuses à air. Les réglages **Sync** et **Match** permettent une gestion simple et intuitive de la cuisson de deux plats en même temps, tout en s'assurant que les deux soient prêts à la perfection, peu importe leur type de cuisson ou de préparation.

1. **Sync** : Ce réglage est parfait lorsque vous cuisinez deux aliments qui nécessitent des temps et des températures de cuisson différents, mais que vous souhaitez qu'ils soient prêts au même moment. Par exemple, imaginez que vous prépariez des cuisses de poulet dans un panier à 200°C pendant 25 minutes, et des pommes de terre dans l'autre panier à 180°C pendant 20 minutes. Le mode Sync ajustera automatiquement les deux paniers pour que tout soit prêt en même temps. Le premier panier démarrera plus tard ou s'arrêtera plus tôt, selon les réglages, sans que vous ayez à surveiller ou ajuster quoi que ce soit manuellement.
2. **Match** : Ce mode vous permet de copier exactement les mêmes réglages sur les deux paniers. C'est idéal si vous préparez une grande quantité d'un seul type d'aliment, par exemple deux lots de frites ou deux pièces de poisson. Avec ce réglage, vous pouvez cuisiner la même recette dans chaque panier, ce qui est parfait pour les grandes familles ou pour préparer des portions supplémentaires.

L'utilisation de ces deux modes vous libère des contraintes habituelles de gestion du temps en cuisine, vous permettant de vous concentrer sur d'autres tâches pendant que votre appareil se charge de tout coordonner pour vous.

Cuisiner deux plats à la fois : Idées pour des repas équilibrés

L'un des principaux avantages des deux paniers est la possibilité de préparer des repas complets en une seule fois, tout en conservant l'intégrité nutritionnelle et gustative de chaque plat. Voici quelques idées pour des combinaisons de repas équilibrés, qui peuvent être facilement préparées en utilisant les paniers doubles :

- **Poulet rôti et légumes grillés** : Dans un panier, placez des morceaux de poulet assaisonnés, et dans l'autre, des légumes comme des carottes, courgettes et pommes de terre. Le mode Sync garantira que le poulet et les légumes soient prêts ensemble, même si les temps de cuisson diffèrent légèrement.

- **Poisson et quinoa** : Cuisez un filet de saumon dans un panier à une température plus élevée pour obtenir une peau croustillante, et dans l'autre panier, faites cuire du quinoa à une température plus basse. Vous aurez un repas riche en protéines, avec un accompagnement sain, le tout prêt en même temps.
- **Frites de patate douce et burgers végétariens** : Pour un repas plus léger, vous pouvez cuire des frites de patate douce dans un panier, tout en préparant des burgers végétariens dans l'autre. Utilisez le réglage Match si vous voulez des frites supplémentaires pour les partager ou pour accompagner d'autres plats.

Ces idées ne sont que des points de départ. L'appareil vous permet d'expérimenter et de tester des combinaisons que vous n'auriez peut-être pas envisagées avec une cuisson plus traditionnelle. Il vous permet également d'incorporer plus de légumes et d'aliments frais dans vos repas, car la cuisson est rapide et préserve les nutriments.

Conseils pour la coordination du temps et des températures

La clé pour réussir des repas avec deux paniers repose sur la coordination des temps et des températures de cuisson. Voici quelques conseils pour vous aider à bien gérer ces éléments et obtenir des résultats parfaits :

1. **Connaître les temps de cuisson de chaque aliment** : Chaque aliment a des besoins spécifiques en termes de température et de temps. Par exemple, les légumes coupés en morceaux cuisent généralement plus rapidement que les viandes. Assurez-vous de bien connaître ces temps avant de choisir les plats à cuisiner simultanément.
2. **Utiliser la température plus élevée pour les viandes et les protéines** : Si vous préparez un repas avec des protéines comme du poulet, de la viande ou du poisson, vous devrez probablement utiliser des températures plus élevées pour ces aliments, tandis que les accompagnements comme les légumes ou les grains cuisent

mieux à des températures plus basses. Utilisez le mode Sync pour ajuster ces différences.

- 3. Ajuster les découpes d'aliments pour synchroniser la cuisson :** Pour que des aliments qui cuisent à des vitesses différentes soient prêts en même temps, vous pouvez ajuster la taille des portions. Par exemple, si vous cuisez des pommes de terre avec du poisson, coupez les pommes de terre en morceaux plus petits pour qu'elles cuisent plus rapidement et puissent être prêtes en même temps que le poisson.
- 4. Préparer à l'avance pour simplifier la coordination :** Préparez tous vos ingrédients avant de commencer la cuisson. Coupez les légumes, assaisonnez les viandes, et mesurez les grains ou légumineuses pour que tout soit prêt à être placé dans les paniers au bon moment.
- 5. Surveiller les aliments plus délicats :** Certains aliments, comme les poissons ou les légumes très tendres, peuvent cuire rapidement. N'hésitez pas à vérifier leur cuisson quelques minutes avant la fin du temps prévu pour éviter une surcuisson.

Planification rapide et facile des repas avec les paniers doubles

Planifier vos repas avec cet appareil est un véritable gain de temps. Vous pouvez préparer des repas complets en une seule cuisson, ce qui rend la planification des repas de la semaine beaucoup plus simple et efficace. Voici quelques astuces pour maximiser l'utilisation des deux paniers et planifier vos repas de manière fluide :

- 1. Préparez en grande quantité :** Utilisez les deux paniers pour cuisiner de plus grandes portions et stockez les restes pour les repas de la semaine. Par exemple, faites rôtir des légumes dans un panier et du poulet dans l'autre, et utilisez ces ingrédients dans plusieurs plats au cours de la semaine.
- 2. Mélangez et assortissez les protéines et les accompagnements :** La flexibilité des paniers doubles vous permet de cuire une protéine dans un panier (comme du poulet, du tofu ou du poisson)

et un accompagnement dans l'autre (comme du riz, des légumes ou des pommes de terre). Ces éléments peuvent être combinés différemment au cours de la semaine pour créer une variété de repas.

3. **Temps de préparation minimum, résultats maximum** : En utilisant des ingrédients simples et frais, vous pouvez préparer un repas sain en un minimum de temps. Choisissez des légumes qui cuisent rapidement, comme les courgettes ou les poivrons, et associez-les à des protéines légères pour un dîner en moins de 30 minutes.

Utilisations créatives des paniers doubles : Au-delà du dîner

L'usage des paniers doubles va bien au-delà des repas principaux. Voici quelques idées créatives pour exploiter pleinement les capacités de cet appareil tout au long de la journée :

- **Petit-déjeuner rapide** : Utilisez un panier pour cuire des œufs durs ou des omelettes, et l'autre pour faire rôtir des légumes comme des champignons ou des tomates. En quelques minutes, vous aurez un petit-déjeuner équilibré.
- **Collations saines** : Préparez des chips de légumes dans un panier pendant que vous faites cuire des noix grillées dans l'autre. Ces collations riches en nutriments sont parfaites pour les petites faims ou à emporter au travail.
- **Déshydratation** : Si vous aimez les fruits séchés ou la viande séchée (jerky), utilisez les deux paniers pour déshydrater en grande quantité. Le processus est facile et vous permet de préparer des snacks sains et faits maison.
- **Desserts gourmands** : Vous pouvez également utiliser les deux paniers pour préparer des desserts en petites portions, comme des fruits rôtis dans un panier et des muffins ou des biscuits dans l'autre. C'est un excellent moyen de terminer un repas avec une touche sucrée sans multiplier les étapes de préparation.

Avec un peu d'imagination, les possibilités offertes par les paniers doubles sont infinies. Que vous cuisiniez pour un dîner rapide en semaine ou que vous prépariez des collations pour toute la famille, cet appareil vous permettra d'optimiser votre temps en cuisine tout en préparant des repas sains et délicieux.

Chapitre 4 : Cuisine saine avec votre Air Fryer



L'un des plus grands avantages de cuisiner avec une friteuse à air est la possibilité de réduire considérablement les graisses et les calories, tout en conservant les saveurs et les textures que l'on aime tant. Cet appareil permet non seulement de préparer des plats plus légers, mais il rend aussi la cuisine rapide et simple, vous donnant ainsi les outils pour adopter une alimentation plus saine sans sacrifier le goût ou le plaisir. Ce chapitre vous guidera à travers des astuces pour réduire l'utilisation de graisses, décrypter les étiquettes nutritionnelles, cuisiner avec moins d'huile, intégrer davantage de légumes dans vos repas et adapter vos recettes à des régimes spécifiques tels que le sans gluten ou le Keto.

Réduire les graisses et les calories sans sacrifier la saveur

La cuisson à l'air est une excellente méthode pour obtenir des plats croustillants et dorés sans avoir à les plonger dans l'huile. En effet, avec une friteuse à air, vous pouvez réaliser des recettes qui nécessiteraient traditionnellement une friture dans de grandes quantités de matières grasses en utilisant seulement une cuillère à soupe, voire moins, d'huile.

- **Croustillant sans huile excessive** : Pour des plats comme les frites, les nuggets de poulet ou les légumes rôtis, un simple spray d'huile suffit pour garantir une texture croustillante. Vaporisez légèrement les aliments avant de les placer dans le panier, puis laissez l'appareil faire le reste. Vous obtiendrez des résultats tout aussi satisfaisants, mais avec une fraction des calories.
- **Marinades sans graisses** : Si vous préparez des viandes ou des légumes marinés, optez pour des marinades sans huile. Utilisez des épices, des herbes, des agrumes ou du vinaigre balsamique pour donner du goût sans ajouter de matières grasses superflues. La chaleur circulante de la friteuse à air aidera à sceller ces saveurs tout en conservant les aliments tendres et juteux.
- **Panure légère et croustillante** : Pour les plats panés, remplacez la panure traditionnelle par une option plus légère comme la chapelure de panko ou des flocons de maïs écrasés. Ils apportent un croustillant incroyable sans avoir besoin d'une grande quantité d'huile. Vous pouvez aussi utiliser un œuf battu ou une alternative à l'œuf pour faire adhérer la panure sans ajouter de calories inutiles.

Décrypter les étiquettes nutritionnelles : Faire des choix plus sains

Choisir les bons ingrédients est essentiel pour une cuisine saine. Savoir lire et comprendre les étiquettes nutritionnelles peut vous aider à faire des choix éclairés, surtout lorsque vous essayez de réduire les graisses, le sucre ou les calories dans vos recettes. Voici quelques points clés à surveiller :

- **Taille des portions** : Les informations nutritionnelles sont souvent données pour une portion spécifique. Assurez-vous de comparer la portion indiquée avec ce que vous prévoyez de consommer. Les paquets peuvent parfois paraître trompeurs, avec des portions plus petites que ce que l'on pourrait penser.

- **Matières grasses** : Vérifiez la quantité de graisses totales et assurez-vous de noter la distinction entre graisses saturées et graisses insaturées. Les graisses insaturées, que l'on trouve dans des aliments comme l'avocat ou l'huile d'olive, sont plus saines et peuvent être consommées en modération. Limitez les graisses saturées, qui se trouvent souvent dans les aliments transformés.
- **Sucres ajoutés** : Bien que certains produits contiennent naturellement du sucre (comme les fruits), les sucres ajoutés peuvent rapidement augmenter la teneur en calories d'un aliment. Recherchez des produits qui limitent les sucres ajoutés ou optez pour des alternatives comme les édulcorants naturels.
- **Sodium** : Le sodium peut se cacher dans de nombreux produits transformés. Choisissez des ingrédients faibles en sodium et assaisonnez vous-même vos plats avec des herbes et des épices pour rehausser la saveur sans dépendre du sel.
- **Protéines et fibres** : Les protéines et les fibres sont essentielles pour maintenir une alimentation équilibrée. Recherchez des ingrédients riches en protéines maigres et en fibres alimentaires, qui vous aideront à vous sentir rassasié plus longtemps sans ajouter de calories vides.

Conseils pour cuisiner avec moins d'huile

L'une des principales forces de la friteuse à air est sa capacité à produire des aliments savoureux et croustillants avec très peu d'huile. Voici quelques astuces pour maximiser les résultats tout en minimisant l'utilisation de graisses :

- **Utilisez des sprays d'huile** : Un vaporisateur d'huile est un excellent outil pour contrôler la quantité d'huile utilisée. Un léger spray avant la cuisson est souvent tout ce dont vous avez besoin pour obtenir une texture croustillante. Utilisez des huiles à point de fumée élevé comme l'huile d'avocat ou l'huile de pépins de raisin pour une cuisson à haute température sans risques de brûlure.

- **Maîtrisez la cuisson à sec** : Certains aliments, comme les légumes ou les fruits de mer, peuvent être cuits à sec sans huile du tout. Par exemple, les courgettes, les poivrons ou les crevettes libèrent naturellement de l'humidité pendant la cuisson, ce qui aide à prévenir le dessèchement sans avoir besoin d'ajouter de graisse.
- **Marinades sans huile** : Les marinades riches en herbes, épices et acides (comme le jus de citron ou le vinaigre) apportent de la saveur sans nécessiter d'huile. Laissez les aliments mariner pendant quelques heures avant de les cuire pour intensifier les saveurs tout en réduisant les calories.
- **Ajouter des graisses saines après la cuisson** : Si vous souhaitez ajouter de l'onctuosité ou un peu de gras à vos plats, essayez d'ajouter des graisses saines après la cuisson. Un filet d'huile d'olive extra vierge ou une poignée de noix concassées peuvent ajouter de la texture et du goût sans nécessiter de cuisson avec une grande quantité d'huile.

Incorporer plus de légumes dans vos repas

Les légumes sont un élément essentiel d'une alimentation saine et équilibrée. Leur préparation dans une friteuse à air est rapide et facile, tout en préservant leur saveur et leurs nutriments. Voici quelques conseils pour intégrer plus de légumes dans vos repas quotidiens :

- **Légumes rôtis** : La friteuse à air excelle dans la préparation de légumes rôtis. Des légumes comme les carottes, les courgettes, les choux de Bruxelles, ou encore les brocolis deviennent tendres à l'intérieur et légèrement croquants à l'extérieur en seulement quelques minutes. Ajoutez une touche d'ail et d'herbes pour rehausser la saveur.
- **Frites de légumes** : Variez les plaisirs en remplaçant les pommes de terre par des légumes comme les patates douces, les carottes ou les panais pour réaliser des frites maison saines et

savoureuses. Vaporisez-les légèrement avec de l'huile et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

- **Légumes en collation** : Préparez des chips de légumes avec des betteraves, du chou frisé ou des courgettes. Ces chips légères et croustillantes sont parfaites comme collation ou accompagnement d'un repas léger.
- **Cacher des légumes dans les plats** : Si vous avez du mal à consommer suffisamment de légumes, essayez d'incorporer des légumes dans vos plats principaux. Vous pouvez ajouter des épinards dans des omelettes, mixer des carottes ou des courgettes dans des sauces ou même incorporer des légumes râpés dans vos recettes de pain ou de muffins.

Adapter vos plats à des régimes alimentaires spécifiques : Sans gluten, Keto, et autres

La friteuse à air est un outil polyvalent qui s'adapte à de nombreux régimes alimentaires spécifiques. Voici comment vous pouvez adapter vos plats pour répondre à certains régimes populaires tout en profitant des avantages de la cuisson à l'air :

- **Sans gluten** : La cuisson à l'air permet de préparer facilement des plats sans gluten. Remplacez les farines traditionnelles par des alternatives sans gluten comme la farine de riz ou la farine de maïs. Vous pouvez également préparer des frites, des légumes rôtis, ou des viandes panées avec des enrobages sans gluten comme la chapelure de riz ou les flocons de maïs.
- **Régime Keto** : Pour les adeptes du régime Keto, qui privilégie les graisses saines et réduit les glucides, la friteuse à air est un excellent outil. Préparez des plats riches en protéines et en graisses comme des ailes de poulet croustillantes, des frites de courgettes ou des poissons gras comme le saumon. Vous pouvez aussi cuisiner des légumes faibles en glucides, comme le chou-

fleur ou les courgettes, en les associant à des graisses saines pour un repas équilibré.

- **Végétarien ou végan** : La cuisson à l'air convient parfaitement aux régimes végétariens ou végan. Préparez des falafels croustillants, des nuggets de tofu ou de tempeh, ou des légumes grillés pour des repas riches en nutriments. Vous pouvez également cuire des légumineuses comme des pois chiches pour obtenir une texture croustillante, parfaite pour des salades ou des bols.

Grâce à ces astuces, vous découvrirez rapidement que la friteuse à air n'est pas seulement un outil pour cuisiner plus rapidement, mais aussi un moyen de préparer des repas plus sains, adaptés à tous les régimes alimentaires, tout en maximisant les saveurs et les textures.

Chapitre 5 : Dépannage et FAQ



Même avec un appareil aussi intuitif et pratique que votre friteuse à air, il peut arriver de rencontrer quelques difficultés en cours d'utilisation. Heureusement, la plupart des problèmes sont faciles à résoudre, surtout si vous connaissez les astuces et les solutions adaptées. Ce chapitre vous guidera à travers les erreurs courantes à éviter, comment ajuster les recettes selon l'altitude ou le climat, gérer les cuissons inégales, et vous fournira des conseils d'entretien pour prolonger la durée de vie de votre appareil. Enfin, vous trouverez les réponses aux questions les plus fréquemment posées par les utilisateurs, pour que chaque utilisation de votre friteuse se passe sans accroc.

Éviter les erreurs courantes : Ce qu'il ne faut pas faire

Certaines erreurs courantes peuvent affecter la qualité de vos plats ou même l'efficacité de votre friteuse à air. Voici ce qu'il faut éviter pour garantir des résultats optimaux à chaque fois :

- **Surcharger les paniers** : L'une des erreurs les plus fréquentes est de surcharger les paniers en espérant cuire plus rapidement.

Cependant, trop remplir les paniers empêche l'air de circuler correctement autour des aliments, ce qui peut conduire à des cuissons inégales et des aliments moins croustillants. Assurez-vous de laisser suffisamment d'espace pour que l'air circule librement.

- **Oublier de préchauffer** : Bien que certaines recettes puissent sembler ne pas nécessiter de préchauffage, il est toujours préférable de laisser l'appareil atteindre la température souhaitée avant de commencer à cuisiner. Le préchauffage garantit une cuisson plus rapide et uniforme dès que les aliments sont placés dans les paniers.
- **Utiliser trop ou pas assez d'huile** : L'un des avantages majeurs de la friteuse à air est la réduction de la quantité d'huile utilisée. Cependant, certaines recettes peuvent nécessiter une légère vaporisation d'huile pour obtenir un croustillant parfait. Trop d'huile peut rendre les aliments détremés, tandis qu'une absence totale d'huile pourrait empêcher le brunissement désiré.
- **Ne pas retourner ou secouer les aliments** : Pour des cuissons parfaites, notamment avec des petites pièces comme les frites ou les légumes, il est crucial de secouer ou de retourner les aliments à mi-cuisson. Cela assure que toutes les surfaces sont exposées à la chaleur de manière homogène.
- **Utiliser des accessoires non compatibles** : Il est essentiel d'utiliser des accessoires adaptés à votre appareil. Certains matériaux ou ustensiles peuvent endommager le revêtement antiadhésif des paniers ou affecter la circulation de l'air. Préférez les ustensiles en silicone ou en bois et évitez tout ce qui est abrasif.

Adapter les recettes en fonction de l'altitude ou du climat

L'altitude et les conditions climatiques peuvent influencer la façon dont les aliments cuisent dans une friteuse à air. Si vous vivez en altitude ou dans une

région où l'humidité ou la température extérieure sont élevées, il peut être nécessaire d'ajuster certaines recettes.

- **En altitude** : En haute altitude, la pression atmosphérique est plus basse, ce qui peut affecter les temps de cuisson et la façon dont les aliments réagissent à la chaleur. Les liquides s'évaporent plus rapidement, et les aliments peuvent mettre plus de temps à cuire. Pour compenser, vous devrez généralement :
 - Augmenter légèrement les températures de cuisson.
 - Prolonger le temps de cuisson de quelques minutes, en vérifiant régulièrement pour éviter une surcuisson.
 - Réduire la quantité de levure ou de bicarbonate de soude dans les recettes de pâtisserie, car la montée sera plus rapide en altitude.
- **Climats humides** : Dans les régions très humides, l'air ambiant peut affecter le croustillant des aliments cuits à l'air. Les aliments peuvent retenir plus d'humidité, rendant la cuisson plus longue et potentiellement moins croustillante. Voici comment ajuster :
 - Prolongez le temps de cuisson pour permettre à l'humidité de s'échapper complètement des aliments.
 - Utilisez une température légèrement plus élevée pour garantir un croustillant plus rapide.
 - Séchez soigneusement les aliments avant de les placer dans le panier pour réduire l'humidité en surface.
- **Climats secs** : En climat sec, les aliments peuvent cuire plus rapidement et parfois devenir trop secs. Surveillez attentivement la cuisson et ajustez les temps pour éviter de dessécher les plats, en particulier les viandes maigres et les légumes.

Gérer les cuissons inégales : Solutions et conseils

Il est frustrant de constater que certains aliments sont parfaitement cuits alors que d'autres sont à peine dorés ou encore trop cuits. Voici quelques solutions pour gérer ces cuissons inégales et obtenir des résultats parfaits à chaque fois :

- **Taille uniforme des aliments** : Assurez-vous que les morceaux d'aliments soient coupés de manière uniforme. Les aliments de tailles différentes cuiront à des vitesses différentes, ce qui entraîne des cuissons inégales. Par exemple, si vous préparez des pommes de terre rôties, veillez à ce que chaque morceau soit à peu près de la même taille.
- **Espacement adéquat** : L'air doit pouvoir circuler librement autour des aliments pour les cuire uniformément. Si les morceaux sont trop proches les uns des autres ou empilés, certaines parties risquent de ne pas recevoir suffisamment de chaleur. Disposez les aliments en une seule couche et laissez de l'espace entre chaque pièce.
- **Retourner à mi-cuisson** : Pour garantir que toutes les faces des aliments soient bien exposées à la chaleur, retournez-les à mi-cuisson. Cette étape est cruciale pour les petits morceaux ou les aliments plus délicats.
- **Ajuster la température en fonction du type d'aliment** : Certaines viandes ou légumes plus denses nécessitent des températures plus élevées pour obtenir un bon croustillant, tandis que les aliments plus légers, comme le poisson ou les légumes en feuille, demandent une température plus basse. N'hésitez pas à ajuster la température en cours de cuisson si nécessaire.

Nettoyage et entretien de votre Air Fryer :

Prolonger sa durée de vie

Un entretien régulier est essentiel pour prolonger la durée de vie de votre appareil et garantir une performance optimale à chaque utilisation. Voici quelques conseils simples pour maintenir votre friteuse à air en parfait état :

- **Nettoyez les paniers et grilles après chaque utilisation** : Les paniers et les grilles doivent être lavés à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation. Si des résidus de nourriture collent, laissez tremper les paniers pendant quelques minutes avant de les

nettoyer. Ils sont également compatibles avec le lave-vaisselle, mais un lavage à la main prolonge généralement la durée de vie du revêtement antiadhésif.

- **Essuyez l'intérieur de l'appareil** : Après chaque utilisation, essuyez l'intérieur de la friteuse avec un chiffon humide pour éliminer les éclaboussures et résidus alimentaires. Cela empêche l'accumulation de graisse ou de particules qui pourraient affecter les performances.
- **Nettoyez régulièrement le ventilateur** : Le ventilateur qui fait circuler l'air dans l'appareil peut accumuler de la poussière ou des particules alimentaires. Consultez le manuel de votre appareil pour savoir comment le nettoyer en toute sécurité.
- **Vérifiez les filtres** : Certains modèles sont équipés de filtres à air ou à graisse. Assurez-vous de les vérifier régulièrement et de les nettoyer ou remplacer selon les recommandations du fabricant.
- **Ne pas utiliser de produits abrasifs** : Pour éviter de rayer les surfaces antiadhésives, n'utilisez jamais de brosses ou d'éponges métalliques. Préférez des éponges douces ou des lingettes non abrasives.

Questions fréquentes des utilisateurs du Ninja Foodi

Q : Pourquoi mes aliments ne sont-ils pas assez croustillants ? R : Assurez-vous de ne pas surcharger le panier et d'utiliser une légère vaporisation d'huile pour aider au croustillant. Pensez aussi à préchauffer l'appareil et à secouer les aliments à mi-cuisson pour garantir une cuisson homogène.

Q : Puis-je utiliser du papier cuisson dans ma friteuse à air ? R : Oui, mais il faut veiller à ce que le papier ne bloque pas la circulation de l'air. Ne placez jamais le papier cuisson dans le panier sans aliment dessus, car il risque de se soulever et d'entrer en contact avec l'élément chauffant.

Q : Pourquoi ma friteuse fume-t-elle pendant la cuisson ? R : La fumée peut être causée par des résidus d'aliments ou d'huile dans le fond de

l'appareil. Assurez-vous que les paniers et l'intérieur de la friteuse sont bien nettoyés. Si vous cuisinez des aliments très gras, comme du bacon, cela peut également provoquer de la fumée. Dans ce cas, vidangez l'excès de graisse pendant la cuisson.

Q : Est-il possible de cuire des aliments congelés directement dans la friteuse ? R : Absolument ! L'un des avantages de la friteuse à air est qu'elle peut cuire les aliments congelés sans qu'ils aient besoin d'être décongelés au préalable. Cependant, veillez à ajuster légèrement les temps de cuisson pour compenser l'état congelé des aliments.

Q : Comment éviter que les aliments légers volent dans le panier pendant la cuisson ? R : Certains aliments légers, comme des légumes en feuille ou des morceaux très petits, peuvent bouger à cause du flux d'air puissant. Pour éviter cela, placez une grille ou un poids léger (compatible avec l'appareil) au-dessus des aliments pour les maintenir en place. Vous pouvez également utiliser des pics à brochettes pour empêcher les aliments de bouger.

Ces conseils de dépannage et FAQ vous aideront à résoudre rapidement tout problème et à garantir que votre expérience de cuisson avec la friteuse à air reste simple, rapide et efficace.

Section 2 : Recettes délicieuses et faciles

Chapitre 6 : Petits déjeuners faciles



1. Crêpes légères à la banane et avoine

Des crêpes saines et moelleuses à base de bananes et de flocons d'avoine, parfaites pour un petit déjeuner rapide et nutritif.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 100 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Dans un mixeur, ajoutez les bananes, les œufs, les flocons d'avoine, le lait, la levure, la vanille et le sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Huilez légèrement le panier. Versez une petite quantité de pâte pour former des crêpes.
4. Faites cuire chaque crêpe 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
5. Servez avec des fruits frais et un peu de sirop d'érable.

2. Muffins à la myrtille sans gluten

Des muffins moelleux et légèrement sucrés à base de farine d'amande et de myrtilles, parfaits pour un petit déjeuner sain et sans gluten.

Portions: 6 muffins

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 100 g de farine d'amande
- 2 œufs
- 50 g de miel
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 125 ml de lait d'amande
- 100 g de myrtilles fraîches
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Bake à 160°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine d'amande, la levure et une pincée de sel.
3. Dans un autre bol, fouettez les œufs, le miel, le lait d'amande et la vanille. Incorporez les ingrédients secs et mélangez.
4. Ajoutez délicatement les myrtilles à la pâte.
5. Versez la pâte dans des moules à muffins en silicone et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.

6. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien gonflés.

3. Omelette aux épinards et fromage de chèvre

Une omelette légère et savoureuse aux épinards frais et fromage de chèvre, idéale pour un petit déjeuner riche en protéines.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 4 œufs
- 50 g de fromage de chèvre
- 100 g d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre.
3. Huilez légèrement le panier et ajoutez les épinards. Faites-les cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement flétris.
4. Versez les œufs battus dans le panier sur les épinards. Parsemez de fromage de chèvre émietté.
5. Faites cuire pendant 6 minutes, ou jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise. Servez immédiatement.

4. Galettes de patate douce et œuf poché

Des galettes croustillantes de patate douce accompagnées d'un œuf poché, un petit déjeuner nutritif et gourmand.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 1 grosse patate douce râpée
- 2 œufs

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de persil haché

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 190°C en mode Air Fry.
2. Mélangez la patate douce râpée avec une cuillère d'huile d'olive, du sel, du poivre et le persil. Formez des galettes avec le mélange.
3. Placez les galettes dans le panier et faites-les cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
4. Pendant ce temps, pocher les œufs dans une casserole d'eau frémissante pendant 3 minutes.
5. Servez chaque galette de patate douce avec un œuf poché par-dessus.

5. Porridge croustillant à la cannelle et pomme

Un porridge d'avoine réconfortant, rehaussé de pommes caramélisées à la cannelle, croustillant et délicieux.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 100 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait d'amande
- 1 pomme coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de noix concassées

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans une petite casserole, faites chauffer le lait d'amande avec les flocons d'avoine à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 5 minutes).

3. Pendant ce temps, mélangez les morceaux de pomme avec le sucre de coco et la cannelle. Placez-les dans le panier et faites-les cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés.
4. Servez le porridge dans des bols, ajoutez les pommes caramélisées et saupoudrez de noix concassées pour un croquant supplémentaire.

6. Toasts à l'avocat et œuf au plat

Des toasts croustillants à l'avocat accompagnés d'un œuf au plat, un petit déjeuner rapide et équilibré.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de piment d'Espelette

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Toastez les tranches de pain pendant 3 minutes dans le panier.
3. Pendant ce temps, écrasez l'avocat dans un bol avec un peu de sel, de poivre et une pincée de piment d'Espelette.
4. Huilez légèrement le panier et cassez les œufs dedans. Faites cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les blancs soient bien pris.
5. Étalez l'avocat sur les toasts et ajoutez l'œuf au plat sur chaque tranche. Servez immédiatement.

7. Smoothie bowl aux fruits rouges et graines de chia

Un smoothie bowl riche en antioxydants, parfait pour commencer la journée avec une touche de fraîcheur et de croquant.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: Aucune

Ingrédients:

- 150 g de fruits rouges surgelés
- 1 banane mûre
- 125 ml de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 1 poignée de fruits frais pour la garniture

Instructions:

1. Dans un blender, ajoutez les fruits rouges, la banane, le lait d'amande, les graines de chia et le miel. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et épaisse.
2. Versez le smoothie dans des bols.
3. Ajoutez les flocons d'avoine et garnissez de fruits frais à votre goût (bananes tranchées, fraises, myrtilles).
4. Saupoudrez de graines de chia supplémentaires pour un apport en fibres et en oméga-3.
5. Servez immédiatement et dégustez avec une cuillère.

8. Pancakes aux flocons d'avoine et miel

Des pancakes moelleux et nourrissants à base de flocons d'avoine, parfaits pour un petit déjeuner sain.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 150 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 150 ml de lait d'amande

- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Huile d'olive pour la cuisson

Instructions:

1. Dans un blender, mixez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une farine fine.
2. Dans un bol, mélangez la farine d'avoine, les œufs, le lait d'amande, le miel, la vanille et la levure chimique. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
4. Huilez légèrement le panier et versez une petite quantité de pâte pour former des pancakes.
5. Faites cuire les pancakes 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.
6. Servez les pancakes chauds avec du miel ou du sirop d'érable, accompagnés de fruits frais.

9. Avocado toast à l'œuf dur et tomates cerises

Un classique du petit déjeuner, revisité avec des tomates cerises grillées pour une touche de fraîcheur.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs durs
- 8 tomates cerises
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 pincée de paprika

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.

2. Coupez les tomates cerises en deux, mélangez-les avec l'huile d'olive et placez-les dans le panier. Faites cuire pendant 5 minutes.
3. Pendant ce temps, écrasez l'avocat dans un bol avec un peu de sel, de poivre et une pincée de paprika.
4. Faites griller les tranches de pain dans le panier pendant 2 minutes.
5. Étalez l'avocat écrasé sur les tranches de pain grillé.
6. Ajoutez les œufs durs tranchés et garnissez de tomates cerises rôties. Servez immédiatement.

10. Gaufres légères à la farine d'épeautre

Des gaufres croustillantes et légères à base de farine d'épeautre, parfaites pour un petit déjeuner gourmand et équilibré.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 150 g de farine d'épeautre
- 2 œufs
- 200 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Huile pour le gaufrier

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez la farine d'épeautre, la levure chimique, le miel et l'extrait de vanille.
2. Ajoutez les œufs et le lait d'amande, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Préchauffez le gaufrier et huilez légèrement les plaques.
4. Versez une petite quantité de pâte dans le gaufrier et faites cuire chaque gaufre pendant environ 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle

soit bien dorée et croustillante.

5. Servez les gaufres chaudes avec des fruits frais et un filet de sirop d'érable.

11. Œufs brouillés aux herbes et saumon fumé

Un petit déjeuner raffiné et facile à préparer, avec des œufs brouillés moelleux et du saumon fumé pour un coup de saveur.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Ingrédients:

- 4 œufs
- 50 g de saumon fumé
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à café de beurre
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Battez les œufs dans un bol avec une cuillère à soupe de crème fraîche, du sel et du poivre.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Huilez légèrement le panier et ajoutez les œufs battus.
4. Faites cuire pendant 3 minutes, en remuant légèrement à mi-cuisson pour créer des œufs brouillés moelleux.
5. Retirez les œufs du panier, ajoutez le saumon fumé et saupoudrez de ciboulette. Servez immédiatement avec du pain complet grillé.

12. Muffins salés aux épinards et feta

Des muffins salés parfaits pour un petit déjeuner sur le pouce, à base d'épinards frais et de feta.

Portions: 6 muffins

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 150 g de farine de blé
- 100 g de feta émiettée
- 2 œufs
- 100 g d'épinards frais
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 100 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Bake à 160°C.
2. Faites revenir les épinards dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, les œufs, le lait d'amande, la feta, les épinards, le sel et le poivre.
4. Versez la pâte dans des moules à muffins en silicone et placez-les dans le panier.
5. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien gonflés.
6. Laissez refroidir légèrement avant de démouler et de servir.

13. Smoothie vert énergisant

Un smoothie vert plein de vitamines et de fibres, parfait pour un boost d'énergie le matin.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: Aucune

Ingrédients:

- 1 banane
- 100 g d'épinards frais
- 1 pomme verte
- 250 ml d'eau de coco
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Instructions:

1. Dans un blender, mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans des verres et dégustez immédiatement.
3. Ajoutez quelques glaçons si vous préférez un smoothie bien frais.

14. Pain perdu à la cannelle

Une version légère du pain perdu classique, avec une touche de cannelle et de miel.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Ingrédients:

- 4 tranches de pain complet rassis
- 2 œufs
- 100 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Dans un bol, battez les œufs avec le lait d'amande, la cannelle et le miel.
2. Trempez les tranches de pain dans le mélange jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
4. Huilez légèrement le panier et placez les tranches de pain. Faites cuire pendant 7 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez chaud, avec un filet de miel ou du sirop d'érable.

15. Crêpes aux graines de chia et lait de coco

Des crêpes moelleuses et riches en fibres, parfaites pour un petit déjeuner léger et équilibré.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 100 g de farine de blé
- 2 œufs
- 200 ml de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- Huile de coco pour la cuisson

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez la farine, les œufs, le lait de coco, les graines de chia et le sucre de coco jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Huilez légèrement le panier avec de l'huile de coco.
4. Versez une petite quantité de pâte pour former des crêpes et faites cuire pendant 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Servez avec des fruits frais et un peu de sirop d'érable ou de miel.

16. Toasts à la ricotta et figes rôties

Des toasts gourmands et raffinés avec de la ricotta crémeuse et des figes rôties.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de ricotta
- 4 figes fraîches
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les figes en deux, mélangez-les avec le miel et la cannelle. Placez-les dans le panier et faites cuire pendant 5

minutes.

3. Pendant ce temps, faites griller les tranches de pain dans le panier pendant 2 minutes.
4. Tartinez chaque tranche de pain avec de la ricotta.
5. Ajoutez les figues rôties sur chaque toast et servez immédiatement.

17. Flocons d'avoine cuits à la pomme et aux noix

Un petit déjeuner chaud et réconfortant, parfait pour les matins frais.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 100 g de flocons d'avoine
- 250 ml de lait d'amande
- 1 pomme coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de noix concassées
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez les flocons d'avoine, le lait d'amande, les morceaux de pomme, le miel et la cannelle dans un bol.
3. Versez le mélange dans un plat allant au four et placez-le dans le panier.
4. Faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que l'avoine soit tendre et bien cuite.
5. Servez chaud, garni de noix concassées pour un croquant supplémentaire.

18. Scones aux raisins secs

Des scones légers et moelleux, parfaits pour un petit déjeuner ou une collation rapide.

Portions: 6 scones

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 200 g de farine de blé
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 100 ml de lait d'amande
- 50 g de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, le sel et le sucre.
3. Incorporez le beurre coupé en petits morceaux et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit sablée.
4. Ajoutez le lait et les raisins secs, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Formez des petits cercles avec la pâte et placez-les dans le panier.
6. Faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les scones soient dorés et gonflés.

19. Granola maison croustillant

Un granola fait maison, croquant et légèrement sucré, idéal pour accompagner des yaourts ou des smoothies.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix de pécan concassées
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à café de cannelle

- 1 cuillère à soupe de graines de chia

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 160°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce que les flocons d'avoine et les noix soient bien enrobés.
3. Étalez le mélange dans le panier en une couche uniforme.
4. Faites cuire pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour obtenir une cuisson uniforme.
5. Laissez refroidir avant de servir avec du yaourt ou du lait.

20. Crème de chia au lait de coco et framboises

Un dessert ou petit déjeuner frais, riche en fibres et parfait pour commencer la journée avec légèreté.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes (plus 2 heures de repos)

Temps de cuisson: Aucune

Ingrédients:

- 3 cuillères à soupe de graines de chia
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 50 g de framboises fraîches
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez les graines de chia, le lait de coco, le sirop d'érable et l'extrait de vanille.
2. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures (ou toute la nuit) pour que les graines de chia gonflent.
3. Servez dans des bols ou des verrines, garnis de framboises fraîches.

Chapitre 7 : Déjeuners rapides et savoureux



21. Salade de poulet grillé à l'avocat et à la mangue

Une salade fraîche et colorée, parfaite pour un déjeuner léger et équilibré. Le mélange de poulet grillé, avocat crémeux et mangue sucrée offre un équilibre parfait de saveurs.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 2 blancs de poulet
- 1 avocat
- 1 mangue
- 100 g de roquette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café de paprika

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.

2. Assaisonnez les blancs de poulet avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.
3. Placez le poulet dans le panier et faites-le cuire pendant 12 minutes, en le retournant à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, pelez et coupez l'avocat et la mangue en dés.
5. Une fois le poulet cuit, laissez-le refroidir légèrement, puis coupez-le en tranches.
6. Disposez la roquette dans un saladier, ajoutez l'avocat, la mangue et le poulet tranché.
7. Arrosez de jus de citron et servez immédiatement.

22. Quiche légère aux épinards et chèvre

Une quiche sans pâte, légère et pleine de saveurs, idéale pour un déjeuner rapide et sans culpabilité.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 200 g d'épinards frais
- 100 g de fromage de chèvre
- 4 œufs
- 100 ml de crème légère
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir les épinards dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris.
3. Dans un bol, battez les œufs avec la crème, le sel et le poivre.
4. Ajoutez les épinards cuits et le fromage de chèvre émietté dans le mélange d'œufs.
5. Versez le tout dans un plat allant au four, puis placez-le dans le panier du Ninja Foodi.

6. Faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et cuite au centre.
7. Laissez refroidir légèrement avant de servir avec une salade verte.

23. Wrap au saumon fumé et fromage frais

Un wrap rapide et délicieux au saumon fumé et au fromage frais, parfait pour un déjeuner léger à emporter.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: Aucune

Ingrédients:

- 2 tortillas de blé complet
- 100 g de saumon fumé
- 100 g de fromage frais (type Philadelphia)
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'aneth frais
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Étalez le fromage frais sur chaque tortilla.
2. Ajoutez les tranches de saumon fumé sur le fromage.
3. Saupoudrez d'aneth, puis ajoutez la roquette et arrosez d'un peu de jus de citron.
4. Salez et poivrez légèrement.
5. Roulez les tortillas en wraps bien serrés.
6. Coupez-les en deux et servez immédiatement ou emballez-les pour un déjeuner à emporter.

24. Poivrons farcis au quinoa et légumes

Des poivrons farcis de quinoa et de légumes, une option végétarienne saine et savoureuse pour un déjeuner complet.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 gros poivrons
- 150 g de quinoa cuit
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre au goût
- 50 g de fromage râpé

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur et retirez les graines.
3. Hachez finement l'oignon, la courgette et la carotte, puis faites-les revenir dans l'huile d'olive avec le cumin pendant 5 minutes.
4. Mélangez les légumes sautés avec le quinoa cuit, salez et poivrez.
5. Farcissez les moitiés de poivrons avec le mélange de quinoa et légumes.
6. Disposez les poivrons farcis dans le panier du Ninja Foodi, saupoudrez de fromage râpé et faites cuire pendant 20 minutes.
7. Servez chaud, accompagné d'une salade verte.

25. Salade de pâtes au thon et maïs

Une salade de pâtes rapide et nutritive avec du thon, du maïs et des légumes croquants. Parfait pour un déjeuner léger mais rassasiant.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 200 g de pâtes complètes
- 1 boîte de thon au naturel (environ 150 g)
- 100 g de maïs en conserve
- 1 concombre

- 100 g de tomates cerises
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, coupez le concombre en dés et les tomates cerises en deux.
3. Égouttez le thon et le maïs.
4. Dans un grand saladier, mélangez les pâtes refroidies, le thon, le maïs, le concombre et les tomates.
5. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, puis assaisonnez de sel et de poivre.
6. Servez frais ou réfrigérez avant de déguster.

26. Filet de poulet au pesto et tomates séchées

Un filet de poulet juteux, nappé de pesto et garni de tomates séchées, pour un déjeuner rapide et savoureux.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 2 filets de poulet
- 2 cuillères à soupe de pesto
- 4 tomates séchées à l'huile
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Badigeonnez les filets de poulet avec l'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Placez les filets dans le panier et faites cuire pendant 12 minutes.

4. Pendant ce temps, égouttez et hachez les tomates séchées.
5. Retirez les filets de poulet du panier et badigeonnez-les généreusement de pesto. Ajoutez les tomates séchées par-dessus.
6. Remettez les filets dans le Ninja Foodi et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes pour réchauffer les tomates et laisser le pesto infuser.
7. Servez immédiatement avec une salade ou des légumes grillés.

27. Tartine d'avocat au thon et radis

Une tartine saine et rapide à l'avocat, thon et radis croquants, idéale pour un déjeuner express.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: Aucune

Ingrédients:

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat
- 1 boîte de thon au naturel (environ 150 g)
- 4 radis
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Tartinez chaque tranche de pain avec de l'avocat écrasé.
2. Égouttez le thon et répartissez-le sur les tranches de pain.
3. Coupez les radis en fines rondelles et disposez-les sur le thon.
4. Arrosez chaque tartine de jus de citron.
5. Assaisonnez de sel et de poivre, et servez immédiatement.

28. Courgettes farcies au riz et feta

Des courgettes farcies de riz et de feta, pour un repas végétarien léger mais complet.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 courgettes
- 150 g de riz cuit
- 100 g de feta
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et retirez la chair.
3. Hachez finement l'oignon et faites-le revenir avec l'huile d'olive pendant 3 minutes.
4. Mélangez l'oignon cuit avec le riz, la feta émiettée, le thym, le sel et le poivre.
5. Farcissez les courgettes avec ce mélange.
6. Disposez les courgettes farcies dans le panier et faites-les cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
7. Servez avec une salade ou des légumes rôtis.

29. Salade de pois chiches et tomates séchées

Une salade simple et nutritive à base de pois chiches, tomates séchées et herbes fraîches, idéale pour un déjeuner rapide et rassasiant.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: Aucune

Ingrédients:

- 1 boîte de pois chiches (environ 400 g)
- 4 tomates séchées à l'huile
- 1 poignée de persil frais
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Égouttez et rincez les pois chiches.
2. Égouttez et hachez les tomates séchées.
3. Dans un grand bol, mélangez les pois chiches, les tomates séchées et le persil haché.
4. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive.
5. Assaisonnez de sel et de poivre, et mélangez bien.
6. Servez immédiatement ou réfrigérez avant de déguster.

30. Brochettes de poulet et poivrons

Des brochettes de poulet juteuses et colorées aux poivrons, parfaites pour un déjeuner léger et rapide.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 500 g de filets de poulet
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez le poulet en dés et les poivrons en morceaux.
2. Dans un bol, mélangez le poulet avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.
3. Enfilez le poulet et les morceaux de poivrons sur des brochettes en alternance.
4. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
5. Placez les brochettes dans le panier et faites-les cuire pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez chaud avec du riz ou une salade fraîche.

31. Tacos de bœuf épicé et avocat

Des tacos croustillants avec du bœuf haché épicé, de l'avocat et des légumes frais, parfaits pour un déjeuner convivial.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 300 g de bœuf haché
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à café de cumin
- 8 petites tortillas de maïs
- 1 avocat
- 1 tomate
- 50 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans une poêle, faites revenir le bœuf haché avec l'huile d'olive, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre pendant 7-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.
3. Pendant ce temps, coupez l'avocat en tranches et la tomate en dés.
4. Chauffez légèrement les tortillas dans le panier du Ninja Foodi pendant 2 minutes.
5. Garnissez chaque tortilla de bœuf épicé, d'avocat, de tomates et de fromage râpé.
6. Pliez les tortillas pour former des tacos et remettez-les dans le panier. Faites cuire encore 5 minutes pour les rendre croustillants.
7. Servez chaud, accompagné de salsa ou de crème fraîche.

32. Burger de dinde à la moutarde et légumes grillés

Un burger léger à base de dinde et de légumes grillés, parfait pour un déjeuner sain et savoureux.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 2 steaks de dinde hachée
- 2 pains à burger complets
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Assaisonnez les steaks de dinde avec du sel, du poivre et la moitié de la moutarde.
3. Coupez la courgette et le poivron en fines tranches.
4. Placez les steaks et les légumes dans le panier du Ninja Foodi et faites-les cuire pendant 12 minutes, en retournant les steaks à mi-cuisson.
5. Pendant ce temps, chauffez légèrement les pains à burger dans le panier pendant 2 minutes.
6. Tartinez le reste de la moutarde sur chaque pain, puis ajoutez les steaks de dinde et les légumes grillés.
7. Refermez les burgers et servez avec une salade verte.

33. Boulettes de poulet à la coriandre et citron vert

Des boulettes de poulet juteuses et parfumées à la coriandre et au citron vert, idéales pour un déjeuner léger et exotique.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 400 g de poulet haché
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de chapelure
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez le poulet haché, l'œuf, la chapelure, l'ail, la coriandre, le jus de citron vert, le sel et le poivre.
3. Formez des petites boulettes avec vos mains.
4. Placez les boulettes dans le panier du Ninja Foodi et faites-les cuire pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.
5. Servez chaud avec du riz basmati ou une salade.
6. Accompagnez de quartiers de citron vert pour un supplément de fraîcheur.

34. Salade tiède de lentilles et chèvre chaud

Une salade tiède à base de lentilles et de fromage de chèvre chaud, pour un déjeuner nutritif et réconfortant.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 200 g de lentilles vertes cuites
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 poignée de roquette
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Hachez l'échalote et faites-la revenir dans l'huile d'olive pendant 3 minutes.
3. Mélangez les lentilles cuites avec l'échalote et la vinaigrette au vinaigre balsamique.
4. Coupez le fromage de chèvre en rondelles et disposez-les dans un plat allant au four.
5. Placez le plat dans le panier du Ninja Foodi et faites chauffer le fromage pendant 5 minutes.
6. Disposez la roquette dans des assiettes, ajoutez les lentilles tièdes et déposez les rondelles de chèvre chaud par-dessus.
7. Servez immédiatement avec du pain complet grillé.

35. Couronne de crevettes à l'ail et persil

Des crevettes à l'ail et au persil cuites à la perfection dans le Ninja Foodi, servies en couronne pour un déjeuner léger mais élégant.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 200 g de crevettes décortiquées
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez les crevettes avec l'ail, le persil, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Disposez les crevettes en une seule couche dans le panier du Ninja Foodi.
4. Faites cuire pendant 8-10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

5. Servez chaud avec du riz ou des légumes grillés.
6. Ajoutez quelques gouttes supplémentaires de jus de citron avant de servir pour plus de fraîcheur.

36. Tartelette fine aux tomates et moutarde

Une tartelette simple et savoureuse à base de pâte feuilletée, de moutarde et de tomates fraîches.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de thym frais

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Découpez deux cercles dans la pâte feuilletée.
3. Étalez une cuillère à soupe de moutarde sur chaque cercle.
4. Coupez les tomates en fines rondelles et disposez-les sur la moutarde.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, puis assaisonnez de sel, de poivre et de thym frais.
6. Placez les tartelettes dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
7. Servez chaud avec une salade verte.

37. Poulet à l'estragon et crème légère

Des morceaux de poulet tendres cuits dans une sauce crémeuse à l'estragon, parfaits pour un déjeuner réconfortant.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- 100 ml de crème légère
- 1 cuillère à soupe d'estragon frais haché
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les cuisses de poulet jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Retirez le poulet et faites revenir l'oignon haché dans la même poêle.
4. Remettez le poulet dans le Ninja Foodi, ajoutez la crème et l'estragon, et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce soit réduite.
6. Servez chaud avec du riz ou des légumes vapeur.

38. Cuisse de canard confite et pommes de terre rôties

Une cuisse de canard tendre et juteuse, accompagnée de pommes de terre croustillantes, pour un déjeuner gourmand.

Portions: 2

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 2 cuisses de canard confites
- 500 g de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe de graisse de canard
- Sel et poivre au goût

- 1 cuillère à café de thym

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux, puis mélangez-les avec la graisse de canard, le sel, le poivre et le thym.
3. Placez les pommes de terre dans le panier et faites cuire pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
4. Ajoutez ensuite les cuisses de canard sur le dessus des pommes de terre et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
5. Servez chaud, accompagné d'une salade verte ou de légumes.

39. Galettes de pois chiches et carottes râpées

Des galettes végétariennes croustillantes à base de pois chiches et de carottes, parfaites pour un déjeuner sain.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 400 g de pois chiches cuits
- 2 carottes râpées
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de farine de pois chiche
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, écrasez les pois chiches avec une fourchette.
3. Ajoutez les carottes râpées, l'œuf, la farine de pois chiche, l'ail, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez bien.
4. Formez des galettes avec vos mains et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.

5. Faites cuire pendant 12 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. Servez chaud avec une sauce au yaourt et à la menthe ou une salade.

40. Gratin de courgettes et parmesan

Un gratin de courgettes léger et crémeux, parfait pour un déjeuner équilibré et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 courgettes
- 100 ml de crème légère
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de beurre

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les courgettes en rondelles fines et hachez l'ail.
3. Mélangez la crème avec l'ail, le sel, le poivre et la moitié du parmesan.
4. Beurrez légèrement un plat allant au four et disposez les courgettes en couches.
5. Versez le mélange de crème par-dessus et saupoudrez du reste de parmesan.
6. Faites cuire dans le panier du Ninja Foodi pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et les courgettes tendres.
7. Servez chaud avec du pain complet ou une salade fraîche.

Chapitre 8 : Dîners conviviaux pour la famille



41. Poulet rôti aux herbes et légumes racines

Un poulet tendre et juteux, assaisonné aux herbes, accompagné de légumes racines rôtis pour un dîner familial classique et réconfortant.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients:

- 1 poulet entier (environ 1,5 kg)
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 2 panais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 4 gousses d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.

2. Épluchez et coupez les carottes, les pommes de terre et les panais en gros morceaux.
3. Mélangez les légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et la moitié des herbes de Provence.
4. Frottez le poulet avec l'autre cuillère à soupe d'huile d'olive, le reste des herbes, du sel et du poivre. Glissez les gousses d'ail sous la peau du poulet.
5. Placez le poulet dans le panier du Ninja Foodi, et ajoutez les légumes tout autour.
6. Faites cuire pendant 40 minutes, en retournant les légumes à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
7. Servez le poulet avec les légumes rôtis et un jus de cuisson savoureux.

42. Gratin de pommes de terre et saumon fumé

Un gratin crémeux et fondant de pommes de terre, agrémenté de tranches de saumon fumé pour un dîner équilibré et réconfortant.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients:

- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de saumon fumé
- 200 ml de crème liquide légère
- 100 ml de lait
- 1 gousse d'ail
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre et noix de muscade au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles.
3. Mélangez la crème, le lait, l'ail émincé, une pincée de noix de muscade, du sel et du poivre.

4. Disposez une couche de pommes de terre dans un plat, ajoutez une couche de saumon fumé, puis versez un peu du mélange de crème. Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Saupoudrez de fromage râpé.
6. Placez le plat dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 35 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré et les pommes de terre tendres.
7. Servez chaud, accompagné d'une salade verte.

43. Tajine de poulet aux abricots secs et amandes

Un tajine parfumé avec des saveurs sucrées et salées, grâce aux abricots secs, aux amandes grillées et aux épices orientales.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- 100 g d'abricots secs
- 50 g d'amandes effilées
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de ras el hanout
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de bouillon de volaille
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites dorer les cuisses de poulet avec l'huile d'olive dans le panier pendant 5 minutes.
3. Ajoutez l'oignon émincé, les abricots secs, le miel, le ras el hanout, le sel et le poivre.
4. Versez le bouillon de volaille et laissez mijoter pendant 20 minutes, en mélangeant de temps en temps.

5. Pendant ce temps, faites griller les amandes effilées dans une petite poêle.
6. Servez le tajine avec les amandes grillées par-dessus, accompagné de semoule ou de couscous.

44. Lasagnes aux légumes et ricotta

Des lasagnes généreuses aux légumes grillés et à la ricotta, parfaites pour un dîner en famille sain et gourmand.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 250 g de ricotta
- 200 g de sauce tomate
- 8 feuilles de lasagne
- 50 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les légumes en fines tranches et faites-les revenir avec l'huile d'olive dans une poêle pendant 5 minutes.
3. Mélangez la ricotta avec une pincée de sel et de poivre.
4. Dans un plat à lasagnes, étalez une couche de sauce tomate, puis une couche de feuilles de lasagne. Ajoutez une couche de légumes, puis une couche de ricotta. Répétez jusqu'à épuisement des ingrédients.
5. Terminez avec une couche de sauce tomate et saupoudrez de fromage râpé.
6. Placez le plat dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 30 minutes.

7. Servez chaud, avec une salade verte croquante.

45. Boulettes de bœuf à la sauce tomate et spaghetti

Des boulettes de bœuf juteuses cuites dans une sauce tomate savoureuse, servies avec des spaghetti pour un repas familial classique.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 400 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 oignon
- 400 g de sauce tomate
- 300 g de spaghetti
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et basilic frais au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez le bœuf haché, l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre. Formez des boulettes avec vos mains.
3. Faites dorer les boulettes dans le panier pendant 5 minutes.
4. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon émincé dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez la sauce tomate et laissez mijoter.
5. Placez les boulettes dans la sauce tomate et laissez cuire encore 10 minutes.
6. Faites cuire les spaghetti selon les instructions du paquet.
7. Servez les boulettes avec les spaghetti, en garnissant de basilic frais.

46. Poulet tikka masala

Un curry crémeux et parfumé, avec des morceaux de poulet marinés dans des épices et cuits dans une sauce à base de tomate et de lait de coco.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes (plus 1 heure de marinade)

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 2 gousses d'ail
- 200 ml de lait de coco
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez le poulet en morceaux et mélangez-le avec le garam masala, l'ail haché, le yaourt, du sel et du poivre. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Faites dorer les morceaux de poulet marinés dans le panier pendant 5 minutes.
4. Pendant ce temps, faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive, puis ajoutez les tomates concassées et le lait de coco. Laissez mijoter 10 minutes.
5. Ajoutez le poulet doré dans la sauce et laissez cuire encore 10 minutes.
6. Servez avec du riz basmati et du pain naan.

47. Côtelettes d'agneau aux herbes et pommes de terre sautées

Des côtelettes d'agneau grillées aux herbes fraîches, accompagnées de pommes de terre croustillantes, pour un dîner gourmand.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 8 côtelettes d'agneau
- 500 g de pommes de terre nouvelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de romarin frais haché
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez les côtelettes d'agneau avec l'huile d'olive, le romarin, l'ail haché, le sel et le poivre. Laissez mariner pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez les pommes de terre en quartiers et mélangez-les avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. Faites cuire les pommes de terre dans le panier du Ninja Foodi pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Ajoutez ensuite les côtelettes d'agneau et faites cuire encore 10 minutes, en les retournant une fois pour qu'elles soient bien dorées.
6. Servez les côtelettes avec les pommes de terre et une salade de roquette.

48. Gratin de chou-fleur et jambon

Un gratin crémeux et réconfortant à base de chou-fleur et de jambon, parfait pour un dîner familial.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 1 petit chou-fleur
- 200 g de jambon coupé en dés
- 200 ml de crème fraîche légère
- 100 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Séparez le chou-fleur en fleurettes et faites-le cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
3. Mélangez la crème, la moutarde, le sel et le poivre dans un bol.
4. Dans un plat à gratin, disposez les fleurettes de chou-fleur et les dés de jambon.
5. Versez la sauce à la crème par-dessus et saupoudrez de fromage râpé.
6. Placez le plat dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.
7. Servez chaud avec du pain complet grillé.

49. Filet de poisson à la méditerranéenne

Un filet de poisson blanc cuit avec des tomates, des olives et des herbes pour un dîner léger et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de poisson blanc (merlu, cabillaud, etc.)
- 200 g de tomates cerises
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez les tomates cerises coupées en deux et les olives avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, du sel et du poivre.
3. Disposez les filets de poisson dans le panier du Ninja Foodi, puis répartissez les tomates et olives par-dessus.
4. Faites cuire pendant 12-15 minutes, selon l'épaisseur des filets, jusqu'à ce que le poisson soit tendre et cuit à cœur.

5. Servez avec du riz ou des légumes vapeur.

50. Courgettes farcies au bœuf et riz

Des courgettes farcies avec un mélange de bœuf haché, de riz et de sauce tomate, un plat familial généreux et réconfortant.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 4 courgettes
- 300 g de bœuf haché
- 100 g de riz cuit
- 200 g de sauce tomate
- 1 oignon
- 50 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et évidez-les.
3. Faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez le bœuf haché, le riz cuit, la sauce tomate, du sel et du poivre.
4. Farcissez les courgettes avec ce mélange et saupoudrez de fromage râpé.
5. Disposez les courgettes farcies dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 30 minutes.
6. Servez chaud, accompagné d'une salade verte.

51. Poulet basquaise

Un plat emblématique du Pays Basque avec du poulet mijoté dans une sauce à base de poivrons, tomates et oignons, parfait pour un dîner familial généreux.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- 3 poivrons (rouge, vert et jaune)
- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de paprika
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir les cuisses de poulet dans l'huile d'olive pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Retirez les cuisses et faites revenir les oignons émincés et les poivrons coupés en lanières dans la même huile pendant 3 minutes.
4. Ajoutez l'ail émincé, les tomates coupées en dés, le paprika, le sel et le poivre. Laissez mijoter 2 minutes.
5. Remettez les cuisses de poulet dans le panier, versez le bouillon et laissez cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et tendre.
6. Servez chaud, accompagné de riz ou de pommes de terre vapeur.

52. Gratin dauphinois

Un plat français classique de pommes de terre tranchées finement et cuites lentement dans une crème parfumée à l'ail et au lait.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients:

- 1 kg de pommes de terre
- 250 ml de crème liquide
- 250 ml de lait
- 1 gousse d'ail
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre et noix de muscade au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles.
3. Dans une casserole, faites chauffer le lait, la crème, l'ail écrasé, le sel, le poivre et la noix de muscade. Portez à ébullition.
4. Disposez les pommes de terre dans un plat à gratin, puis versez le mélange de crème chaude par-dessus.
5. Saupoudrez de fromage râpé et placez le plat dans le panier du Ninja Foodi.
6. Faites cuire pendant 40 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et que les pommes de terre soient tendres.
7. Servez chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

53. Saucisses grillées et légumes rôtis

Des saucisses juteuses grillées à la perfection, accompagnées de légumes rôtis pour un dîner simple et convivial.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 8 saucisses
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Épluchez et coupez les carottes en bâtonnets, les courgettes en rondelles et le poivron en lanières.
3. Mélangez les légumes avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
4. Placez les légumes dans un côté du panier et les saucisses de l'autre côté.
5. Faites cuire pendant 25 minutes, en retournant les saucisses et en mélangeant les légumes à mi-cuisson.
6. Servez chaud avec une moutarde à l'ancienne ou une sauce de votre choix.

54. Ratatouille provençale

Un plat traditionnel du sud de la France, composé de légumes d'été mijotés avec des herbes de Provence.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez tous les légumes en gros morceaux.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites revenir pendant 3 minutes.

4. Ajoutez les courgettes, l'aubergine, le poivron et les tomates. Assaisonnez avec les herbes de Provence, le sel et le poivre.
5. Transférez les légumes dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps pour une cuisson homogène.
6. Servez chaud, accompagné de riz ou de pain frais.

55. Blanquette de veau

Un classique français, la blanquette de veau est un ragoût crémeux de veau mijoté avec des carottes, des champignons et des oignons.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients:

- 600 g de veau en morceaux
- 2 carottes
- 150 g de champignons
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 200 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- 500 ml de bouillon de volaille
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir les morceaux de veau dans une cuillère à soupe d'huile pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez l'oignon haché et les carottes coupées en rondelles, puis faites revenir encore 3 minutes.
4. Saupoudrez de farine et mélangez bien.
5. Versez le bouillon de volaille, ajoutez le bouquet garni, puis laissez mijoter dans le Ninja Foodi pendant 40 minutes.

6. Ajoutez les champignons émincés et la crème fraîche, puis poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
7. Servez chaud avec du riz ou des pommes de terre vapeur.

56. Paella aux fruits de mer

Une paella riche en saveurs, avec des crevettes, des moules et du calamar, parfaite pour un dîner festif en famille.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients:

- 200 g de riz à paella
- 8 crevettes
- 150 g de moules
- 150 g de calamar
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de paprika
- 500 ml de bouillon de poisson
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans le panier, ajoutez l'oignon haché et le poivron coupé en dés, puis faites revenir pendant 3 minutes.
3. Ajoutez le riz à paella, l'ail, le paprika, le sel et le poivre, puis mélangez bien pour enrober le riz d'épices.
4. Versez le bouillon de poisson, puis ajoutez les crevettes, les moules et les calamars.
5. Laissez mijoter pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps pour une cuisson homogène.
6. Servez chaud, avec un quartier de citron pour plus de fraîcheur.

57. Pizza maison au jambon et champignons

Une pizza maison croustillante, garnie de jambon, de champignons et de fromage, parfaite pour un dîner en famille.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte à pizza
- 150 g de jambon
- 100 g de champignons de Paris
- 200 g de sauce tomate
- 150 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Origan, sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Étalez la pâte à pizza sur une plaque ou un plateau adapté au Ninja Foodi.
3. Étalez la sauce tomate uniformément sur la pâte.
4. Ajoutez le jambon coupé en lamelles et les champignons émincés.
5. Saupoudrez de fromage râpé, puis arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'origan.
6. Placez la pizza dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et le fromage fondu.
7. Servez chaud, accompagné d'une salade verte croquante.

58. Poulet au curry et lait de coco

Un plat crémeux et épicé, à base de poulet tendre mijoté dans une sauce au curry et lait de coco.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les blancs de poulet en morceaux et faites-les revenir avec l'oignon émincé dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Ajoutez l'ail haché et la pâte de curry, puis mélangez bien.
4. Versez le lait de coco et le bouillon de volaille. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
5. Laissez mijoter dans le Ninja Foodi pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Servez avec du riz basmati ou des nouilles.

59. Tarte aux légumes grillés et feta

Une tarte salée légère, garnie de légumes grillés et de feta, parfaite pour un dîner convivial et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte brisée
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 100 g de feta
- 2 œufs
- 150 ml de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les courgettes et le poivron en fines tranches, puis faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Disposez la pâte brisée dans un moule à tarte adapté au Ninja Foodi.
4. Mélangez les œufs, la crème, le sel et le poivre dans un bol.
5. Disposez les légumes sur la pâte, émiettez la feta par-dessus, puis versez le mélange d'œufs et de crème.
6. Placez la tarte dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
7. Servez chaud ou froid, avec une salade verte.

60. Bœuf bourguignon

Un classique de la cuisine française, avec du bœuf mijoté lentement dans du vin rouge, accompagné de carottes et d'oignons pour un plat riche en saveurs.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 1 heure

Ingrédients:

- 600 g de bœuf à braiser
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 300 ml de vin rouge
- 300 ml de bouillon de bœuf
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 160°C en mode Bake.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les morceaux de bœuf de tous les côtés pendant 5 minutes.
3. Ajoutez l'oignon émincé, l'ail haché et les carottes coupées en rondelles. Faites revenir encore 3 minutes.
4. Saupoudrez de farine, mélangez bien, puis versez le vin rouge et le bouillon de bœuf.
5. Ajoutez le bouquet garni, assaisonnez avec du sel et du poivre, puis laissez mijoter dans le Ninja Foodi pendant 1 heure.
6. Servez chaud, avec des pommes de terre vapeur ou des tagliatelles.

Chapitre 9 : Accompagnements et légumes



61. Frites de patates douces au paprika

Des frites croustillantes et légèrement épicées à base de patates douces, parfaites pour accompagner des viandes grillées ou des burgers.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 2 grosses patates douces
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Épluchez les patates douces et coupez-les en bâtonnets de taille similaire.

3. Dans un grand bol, mélangez les frites de patates douces avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.
4. Placez les frites dans le panier du Ninja Foodi en une seule couche.
5. Faites cuire pendant 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
6. Servez immédiatement avec une sauce de votre choix.

62. Courgettes grillées au parmesan

Des rondelles de courgettes grillées et croustillantes avec une touche de parmesan, idéales pour accompagner un plat de poisson ou de poulet.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les courgettes en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Mélangez les rondelles de courgettes avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
4. Placez-les dans le panier du Ninja Foodi en une seule couche.
5. Saupoudrez généreusement de parmesan râpé.
6. Faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient dorées et croustillantes.
7. Servez immédiatement en accompagnement d'une viande grillée ou d'un poisson.

63. Pommes de terre rôties à l'ail et au romarin

Des pommes de terre croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur, rôties avec de l'ail et du romarin.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 600 g de pommes de terre
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de romarin frais haché
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Lavez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.
3. Mélangez-les avec l'huile d'olive, l'ail haché, le romarin, le sel et le poivre.
4. Placez les pommes de terre dans le panier du Ninja Foodi en une seule couche.
5. Faites cuire pendant 25 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
6. Servez chaud, accompagnées d'une viande ou d'un poisson.

64. Haricots verts sautés au sésame

Des haricots verts croquants, sautés avec de l'ail et du sésame pour une touche de saveur asiatique.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g de haricots verts
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les extrémités des haricots verts et lavez-les.
3. Mélangez les haricots avec l'huile de sésame et l'ail haché.
4. Placez les haricots dans le panier du Ninja Foodi.
5. Faites cuire pendant 10 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson.
6. Saupoudrez de graines de sésame grillées et servez immédiatement.

65. Aubergines grillées au yaourt citronné

Des tranches d'aubergines grillées avec une sauce au yaourt frais et citronné, parfaites pour accompagner un plat de viande ou de poisson.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 2 aubergines
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les aubergines en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Mélangez les rondelles avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Placez les aubergines dans le panier du Ninja Foodi en une seule couche.
5. Faites cuire pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.

6. Pendant ce temps, mélangez le yaourt avec le jus de citron et l'ail émincé.
7. Servez les aubergines grillées accompagnées de la sauce au yaourt citronné.

66. Champignons farcis au fromage de chèvre

Des champignons farcis avec une garniture crémeuse au fromage de chèvre, parfaits en tant qu'accompagnement ou en entrée.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 12 gros champignons de Paris
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Retirez les pieds des champignons et émincez-les finement.
3. Mélangez le fromage de chèvre avec l'ail, le persil, le sel et le poivre.
4. Farcissez chaque chapeau de champignon avec le mélange de fromage de chèvre.
5. Placez les champignons farcis dans le panier du Ninja Foodi.
6. Faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et légèrement dorés.
7. Servez chaud en accompagnement ou en entrée.

67. Poivrons grillés à l'huile d'olive et basilic

Des poivrons grillés avec une touche d'huile d'olive et de basilic frais, parfaits pour un accompagnement simple et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 3 poivrons (rouge, jaune et vert)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de basilic frais haché
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les poivrons en larges lanières.
3. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Placez les poivrons dans le panier du Ninja Foodi en une seule couche.
5. Faites cuire pendant 15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
6. Saupoudrez de basilic frais avant de servir.

68. Choux de Bruxelles croustillants au bacon

Des choux de Bruxelles rôtis à la perfection avec des morceaux de bacon croustillant, pour un accompagnement riche en saveurs.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 500 g de choux de Bruxelles
- 100 g de bacon coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Coupez les choux de Bruxelles en deux et mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.

3. Ajoutez les dés de bacon et placez le tout dans le panier du Ninja Foodi.
4. Faites cuire pendant 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
5. Servez immédiatement, accompagnés de viande ou de poisson.

69. Purée de carottes au cumin

Une purée de carottes parfumée au cumin, parfaite pour ajouter une touche exotique à vos plats principaux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 600 g de carottes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Steam.
2. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
3. Placez-les dans le panier vapeur et faites cuire pendant 15 minutes.
4. Une fois cuites, écrasez les carottes avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une purée lisse.
5. Servez chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillé.

70. Gratin de brocolis au fromage

Un gratin crémeux de brocolis recouvert de fromage fondu, idéal pour accompagner vos plats principaux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 500 g de brocolis
- 200 ml de crème liquide
- 100 g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les brocolis en fleurettes et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
3. Mélangez la crème avec l'ail écrasé, le sel et le poivre.
4. Disposez les brocolis dans un plat à gratin, versez la crème par-dessus et saupoudrez de fromage râpé.
5. Placez le plat dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré.
6. Servez chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

71. Gratin de pommes de terre et poireaux

Un gratin onctueux et réconfortant, où les pommes de terre fondantes se marient à la douceur des poireaux, recouvert de fromage gratiné.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 4 pommes de terre moyennes
- 2 poireaux
- 200 ml de crème liquide
- 100 g de fromage râpé
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Épluchez et coupez les pommes de terre en fines rondelles.

3. Lavez et coupez les poireaux en rondelles, puis faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile pendant 5 minutes.
4. Mélangez la crème avec l'ail écrasé, le sel et le poivre.
5. Disposez les pommes de terre dans un plat à gratin, alternez avec les poireaux. Versez la crème par-dessus et saupoudrez de fromage râpé.
6. Placez le plat dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré.
7. Servez chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

72. Asperges rôties au parmesan

Des asperges croquantes rôties à la perfection, avec une touche de parmesan fondu pour encore plus de saveur.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g d'asperges vertes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Lavez les asperges et coupez l'extrémité dure.
3. Mélangez les asperges avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Disposez les asperges dans le panier du Ninja Foodi en une seule couche.
5. Faites cuire pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. Saupoudrez de parmesan râpé avant de servir chaud.

73. Carottes glacées au miel et thym

Des carottes fondantes et caramélisées grâce à une touche de miel, relevées par le parfum du thym.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 500 g de carottes
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym frais
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets.
3. Mélangez les carottes avec l'huile d'olive, le miel, le thym, le sel et le poivre.
4. Placez les carottes dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 20 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
5. Servez chaud avec une viande rôtie ou un poisson.

74. Tomates provençales

Des tomates juteuses cuites au four avec une chapelure parfumée aux herbes de Provence, idéales pour accompagner des grillades.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 grosses tomates
- 50 g de chapelure
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.

2. Coupez les tomates en deux et disposez-les dans le panier du Ninja Foodi, face coupée vers le haut.
3. Mélangez la chapelure avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
4. Répartissez ce mélange sur chaque demi-tomate.
5. Faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres et que la chapelure soit dorée.
6. Servez chaud avec une viande grillée ou du poisson.

75. Épinards à la crème

Des épinards fondants et crémeux, relevés d'une pointe de muscade pour accompagner vos viandes ou poissons.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g d'épinards frais
- 200 ml de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Lavez les épinards et faites-les cuire à la vapeur dans le Ninja Foodi pendant 5 minutes.
3. Égouttez les épinards et pressez-les pour retirer l'excédent d'eau.
4. Faites chauffer la crème avec l'ail émincé, le sel, le poivre et la muscade dans une casserole.
5. Ajoutez les épinards à la crème et mélangez bien.
6. Servez immédiatement en accompagnement.

76. Purée de céleri-rave

Une purée onctueuse et légère à base de céleri-rave, parfaite pour changer de la traditionnelle purée de pommes de terre.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 1 céleri-rave
- 200 ml de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Steam.
2. Épluchez le céleri-rave et coupez-le en morceaux.
3. Faites cuire le céleri-rave à la vapeur pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Écrasez le céleri-rave avec le beurre, la crème, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une purée lisse.
5. Servez chaud avec une viande ou un poisson.

77. Ratatouille express

Un mélange de légumes d'été mijotés avec des herbes de Provence, un accompagnement classique et sain.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez tous les légumes en morceaux de taille similaire.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis ajoutez l'oignon et les poivrons et faites revenir pendant 3 minutes.
4. Ajoutez les courgettes, l'aubergine, les tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
5. Transférez le mélange dans le panier du Ninja Foodi et laissez cuire pendant 25 minutes en remuant de temps en temps.
6. Servez chaud en accompagnement de viande grillée ou de poisson.

78. Purée de chou-fleur à l'ail rôti

Une alternative saine et légère à la purée classique, avec le chou-fleur en vedette et l'ail rôti pour une touche de saveur.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 chou-fleur
- 2 gousses d'ail
- 200 ml de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez le chou-fleur en fleurettes et placez-le dans le panier du Ninja Foodi.
3. Arrosez le chou-fleur d'huile d'olive et ajoutez les gousses d'ail épluchées.
4. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.

5. Mixez le chou-fleur avec l'ail rôti, la crème, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une purée lisse.
6. Servez chaud avec une viande ou un poisson grillé.

79. Poêlée de champignons à l'ail et au persil

Des champignons sautés avec de l'ail et du persil frais, parfaits pour accompagner vos plats principaux.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Émincez les champignons et hachez l'ail.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans le panier, puis ajoutez les champignons et l'ail.
4. Faites revenir pendant 10 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les champignons soient dorés.
5. Ajoutez le persil frais, mélangez bien, puis assaisonnez de sel et de poivre.
6. Servez chaud en accompagnement de viande ou de poisson.

80. Gratin de fenouil au parmesan

Un gratin léger et parfumé à base de fenouil tendre, recouvert d'une couche croustillante de parmesan fondu.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 2 fenouils
- 200 ml de crème liquide
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez le fenouil en fines tranches et disposez-les dans un plat à gratin.
3. Mélangez la crème avec le sel et le poivre, puis versez-la sur le fenouil.
4. Saupoudrez de parmesan râpé.
5. Placez le plat dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et le fenouil tendre.
6. Servez chaud avec une viande ou un poisson grillé.

Chapitre 10 : Entrées et en-cas



81. Mini quiches au fromage et épinards

De petites quiches délicieuses et légères, parfaites comme entrée ou pour un en-cas rapide.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 100 g d'épinards frais
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou emmental)
- 3 œufs
- 150 ml de crème liquide
- Sel, poivre et noix de muscade au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Étalez la pâte feuilletée et découpez-la en petits cercles pour les moules à quiche.

3. Lavez et faites revenir les épinards dans une poêle pendant 5 minutes.
4. Dans un bol, battez les œufs avec la crème, le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade.
5. Répartissez les épinards et le fromage râpé dans les moules, puis versez le mélange d'œufs par-dessus.
6. Faites cuire les mini quiches dans le panier du Ninja Foodi pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
7. Servez chaud ou tiède, en entrée ou en apéritif.

82. Falafels croustillants

Des falafels végétariens, croustillants à l'extérieur et tendres à l'intérieur, idéaux pour un en-cas rapide ou comme entrée.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 400 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mixez les pois chiches, l'oignon, l'ail, le cumin, le persil, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
3. Ajoutez la farine et mélangez bien.
4. Formez des petites boules avec la pâte.
5. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.

6. Faites cuire pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'ils soient bien dorés de chaque côté.
7. Servez avec une sauce au yaourt ou du houmous.

83. Samoussas au poulet et légumes

De petits triangles croustillants farcis de poulet et de légumes, parfaits pour un apéritif exotique.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 200 g de poulet cuit
- 1 carotte râpée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curry
- 8 feuilles de brick
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 3 minutes.
3. Ajoutez le poulet émietté, la carotte râpée, le curry, le sel et le poivre, et faites revenir encore 5 minutes.
4. Coupez les feuilles de brick en deux et pliez-les en triangles en y ajoutant la farce.
5. Badigeonnez légèrement les samoussas d'huile d'olive.
6. Placez-les dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
7. Servez chaud avec une sauce piquante ou à la menthe.

84. Bouchées de mozzarella panée

Des petites bouchées croustillantes à la mozzarella fondue, idéales pour l'apéritif ou comme en-cas.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 200 g de billes de mozzarella
- 2 œufs
- 100 g de chapelure
- 50 g de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Passez chaque bille de mozzarella dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure.
3. Badigeonnez légèrement les bouchées d'huile d'olive.
4. Disposez-les dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
5. Servez immédiatement avec une sauce marinara ou un chutney.

85. Gyozas au porc et aux légumes

De petits raviolis japonais, croustillants et savoureux, fourrés de porc haché et de légumes.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 200 g de porc haché
- 1 carotte râpée
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 16 feuilles à gyozas

- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez le porc, la carotte râpée, l'oignon haché, l'ail, la sauce soja, le sel et le poivre dans un bol.
3. Placez une petite quantité de farce au centre de chaque feuille à gyozas et pliez-les pour former des raviolis.
4. Badigeonnez légèrement les gyozas d'huile de sésame et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.
5. Faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.
6. Servez chaud avec une sauce soja ou une sauce pimentée.

86. Feuilletés aux champignons et à l'ail

Des petits feuilletés croustillants garnis d'une farce savoureuse aux champignons et à l'ail.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Hachez les champignons et faites-les revenir avec l'ail haché et l'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Ajoutez le persil, le sel et le poivre, puis mélangez bien.

4. Étalez la pâte feuilletée et découpez des cercles. Garnissez chaque cercle d'une petite quantité de farce aux champignons.
5. Pliez les cercles en deux pour former des petits feuilletés et appuyez sur les bords pour les sceller.
6. Disposez-les dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
7. Servez chaud en entrée ou en-cas.

87. Boulettes de légumes au curry

Des boulettes végétariennes savoureuses, relevées par une touche de curry et croustillantes à l'extérieur.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 200 g de pommes de terre
- 100 g de petits pois
- 1 carotte râpée
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites cuire les pommes de terre et les petits pois à la vapeur dans le Ninja Foodi pendant 10 minutes.
2. Écrasez les pommes de terre et mélangez-les avec les petits pois, la carotte râpée, le curry, l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre.
3. Formez des petites boulettes avec la pâte.
4. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.
5. Faites cuire pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez chaud avec une sauce au yaourt ou à la menthe.

88. Tartelettes au saumon fumé et fromage frais

De petites tartelettes légères et raffinées, garnies de saumon fumé et de fromage frais, idéales pour une entrée élégante.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte brisée
- 100 g de saumon fumé
- 100 g de fromage frais (type chèvre ou ricotta)
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Découpez des petits cercles dans la pâte brisée et placez-les dans des moules à tartelettes.
3. Mélangez le fromage frais avec la ciboulette, la crème, le sel et le poivre.
4. Garnissez chaque tartelette avec une cuillère du mélange de fromage frais.
5. Faites cuire les tartelettes pendant 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
6. Garnissez de tranches de saumon fumé avant de servir.

89. Croquettes de fromage à l'emmental

Des croquettes fondantes au fromage emmental, croustillantes à l'extérieur et idéales pour l'apéritif.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 200 g d'emmental râpé

- 2 œufs
- 100 g de chapelure
- 50 g de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Formez des petites boules avec l'emmental râpé.
2. Passez chaque boule dans la farine, puis dans les œufs battus, et enfin dans la chapelure.
3. Badigeonnez légèrement les croquettes d'huile d'olive.
4. Disposez-les dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
5. Servez immédiatement avec une sauce au choix.

90. Bruschettas tomates et basilic

Des tranches de pain croustillantes garnies de tomates fraîches et de basilic, parfaites pour une entrée légère et savoureuse.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients:

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 tomates
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Frottez les tranches de pain avec l'ail, puis badigeonnez-les d'huile d'olive.
3. Faites griller les tranches de pain pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4. Pendant ce temps, coupez les tomates en dés et mélangez-les avec le basilic, le sel et le poivre.
5. Garnissez chaque tranche de pain grillé avec le mélange de tomates.
6. Servez immédiatement pour un apéritif ou une entrée fraîche et légère.

91. Croquettes de courgettes au parmesan

Des croquettes légères et croustillantes, à base de courgettes et de parmesan, parfaites comme entrée ou en-cas.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 2 courgettes moyennes
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de farine
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Râpez les courgettes et pressez-les pour retirer l'excès d'eau.
2. Dans un bol, mélangez les courgettes râpées avec le parmesan, la chapelure, l'œuf, la farine, le sel et le poivre.
3. Formez des petites boules ou des galettes avec le mélange.
4. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez les croquettes dans le panier du Ninja Foodi.
5. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry et faites cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
6. Servez chaud, accompagné d'une sauce au yaourt ou à la moutarde.

92. Bouchées de saumon fumé et fromage frais

Des petites bouchées gourmandes, composées de saumon fumé et de fromage frais, idéales pour un apéritif raffiné.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Ingrédients:

- 100 g de saumon fumé
- 100 g de fromage frais (type chèvre ou ricotta)
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Mélangez le fromage frais avec la ciboulette, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Coupez le saumon fumé en petits carrés.
3. Déposez une cuillère de fromage frais au centre de chaque morceau de saumon, puis roulez pour former des bouchées.
4. Disposez les bouchées sur un plat de service et réfrigérez pendant 10 minutes avant de servir.
5. Servez frais, accompagné d'une tranche de pain grillé ou de blinis.

93. Gougères au fromage

De délicieuses petites gougères légères et aérées, garnies de fromage râpé, parfaites pour l'apéritif.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 100 g de farine
- 50 g de beurre
- 150 ml d'eau
- 3 œufs
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'eau et le beurre jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
3. Hors du feu, ajoutez la farine d'un coup et mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Ajoutez les œufs un par un, en mélangeant bien entre chaque ajout.
5. Incorporez le fromage râpé, le sel et le poivre.
6. À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, formez des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson adaptée au Ninja Foodi.
7. Faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les gougères soient gonflées et dorées.

94. Accras de morue

De petits beignets de morue épicés, croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, parfaits pour un apéritif exotique.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes (plus 1 heure de trempage)

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 300 g de morue salée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites dessaler la morue dans de l'eau froide pendant 1 heure.
2. Émiettez la morue et mélangez-la avec l'oignon haché, l'ail, le piment, le persil, le sel et le poivre.

3. Ajoutez la farine et l'œuf, puis mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Formez des petites boules avec la pâte.
5. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.
6. Faites cuire à 180°C en mode Air Fry pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les accras soient dorés et croustillants.
7. Servez chaud avec une sauce créole ou une sauce piquante.

95. Chaussons aux épinards et à la feta

De savoureux chaussons garnis d'une farce aux épinards et à la feta, parfaits comme entrée ou en-cas.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 150 g d'épinards frais
- 100 g de feta
- 1 œuf
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir les épinards dans une poêle avec un peu d'huile pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Émiettez la feta dans un bol et mélangez-la avec les épinards, l'œuf, le sel et le poivre.
4. Découpez des cercles dans la pâte feuilletée et garnissez-les avec une cuillère du mélange épinards-feta.
5. Pliez les cercles en deux pour former des chaussons et scellez les bords avec une fourchette.

6. Disposez-les dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Servez chaud avec une salade verte.

96. Boulettes de chèvre aux herbes

De délicieuses petites bouchées de chèvre frais enrobées d'herbes fraîches, parfaites pour un apéritif léger.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Ingrédients:

- 200 g de fromage de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de noix concassées
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez le fromage de chèvre avec le sel et le poivre.
2. Formez des petites boules avec le fromage de chèvre.
3. Mélangez la ciboulette, le persil et les noix concassées dans une assiette.
4. Roulez chaque boule de chèvre dans le mélange d'herbes et de noix jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
5. Disposez les boulettes sur un plat de service et réfrigérez pendant 10 minutes avant de servir.
6. Servez frais avec des toasts ou des crackers.

97. Œufs mimosa au thon

Des œufs farcis d'un mélange de jaune d'œuf et de thon, simples et savoureux pour une entrée classique.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 œufs

- 1 boîte de thon (100 g)
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites cuire les œufs durs dans le Ninja Foodi pendant 10 minutes en mode Steam.
2. Laissez refroidir, puis écalez-les et coupez-les en deux.
3. Retirez les jaunes d'œufs et écrasez-les avec le thon, la mayonnaise, la moutarde, le sel et le poivre.
4. Remplissez les blancs d'œufs avec le mélange de jaune d'œuf et thon.
5. Disposez les œufs mimosa sur un plat de service.
6. Servez frais avec une salade ou en apéritif.

98. Canapés de concombre et fromage frais

Des tranches de concombre croquantes garnies de fromage frais, idéales pour un apéritif léger et frais.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Ingrédients:

- 1 concombre
- 100 g de fromage frais
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez le concombre en rondelles épaisses.
2. Mélangez le fromage frais avec la ciboulette, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Garnissez chaque rondelle de concombre avec une cuillère du mélange de fromage frais.

4. Disposez les canapés sur un plat de service et réfrigérez pendant 10 minutes avant de servir.
5. Servez frais pour un apéritif léger.

99. Beignets de crevettes croustillants

Des crevettes enrobées d'une pâte à beignet légère et croustillante, idéales pour un apéritif ou un en-cas.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 200 g de crevettes décortiquées
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml d'eau pétillante
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez la farine, l'œuf, l'eau pétillante, le sel et le poivre pour obtenir une pâte à beignet.
3. Trempez chaque crevette dans la pâte à beignet.
4. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez les crevettes dans le panier du Ninja Foodi.
5. Faites cuire pendant 8 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
6. Servez chaud avec une sauce aigre-douce ou une sauce soja.

100. Mini pains farcis à la viande hachée

De petits pains farcis de viande hachée épicée, parfaits pour un apéritif consistant ou un en-cas.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 200 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pâte à pizza
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez la viande hachée, le cumin, le sel et le poivre, et faites cuire pendant 5 minutes.
4. Découpez la pâte à pizza en petits cercles.
5. Garnissez chaque cercle de pâte avec une cuillère de viande hachée, puis refermez les bords pour former des petits pains.
6. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et disposez les mini pains dans le panier du Ninja Foodi.
7. Faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.

Chapitre 11 : Spécialités de fruits de mer



101. Gambas grillées à l'ail et au citron

Des gambas juteuses et savoureuses, marinées dans un mélange d'ail, de citron et d'huile d'olive, parfaites pour un dîner léger.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g de gambas crues
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Décortiquez les gambas en laissant la queue intacte.
2. Mélangez l'ail haché, l'huile d'olive, le jus de citron, le paprika, le sel et le poivre dans un bol.

3. Ajoutez les gambas dans la marinade, mélangez bien, et laissez reposer au frais pendant 15 minutes.
4. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
5. Disposez les gambas dans le panier et faites cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec une salade ou du riz.

102. Moules marinières

Un classique français, des moules cuites dans une sauce au vin blanc, à l'ail et au persil, pour une explosion de saveurs.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 1 kg de moules
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Nettoyez les moules sous l'eau froide et éliminez celles qui sont ouvertes.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Ajoutez les moules, versez le vin blanc, assaisonnez de sel et de poivre.
5. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent.
6. Saupoudrez de persil frais avant de servir avec du pain grillé.

103. Calamars frits au citron

Des rondelles de calamars croustillantes avec une pointe de citron, parfaites pour une entrée légère et gourmande.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g de calamars
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Coupez les calamars en rondelles.
2. Mélangez la farine avec le sel et le poivre dans un bol.
3. Battez l'œuf avec le jus de citron dans un autre bol.
4. Trempez les rondelles de calamars dans l'œuf puis enrobez-les de farine.
5. Badigeonnez d'huile d'olive et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.
6. Préchauffez à 180°C en mode Air Fry et faites cuire pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson.
7. Servez avec une sauce tartare ou du citron frais.

104. Crevettes sautées au piment doux

Des crevettes tendres et légèrement épicées, sautées avec du piment doux et des épices, pour un plat rapide et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g de crevettes décortiquées

- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de piment doux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Mélangez les crevettes avec l'ail haché, le piment doux, l'huile d'olive et la sauce soja dans un bol.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
3. Placez les crevettes dans le panier du Ninja Foodi.
4. Faites cuire pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.
5. Servez avec du riz ou des nouilles.

105. Filets de sole grillés au beurre citronné

Des filets de sole délicatement grillés, nappés d'un beurre citronné parfumé.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de sole
- 50 g de beurre
- Le jus de 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Badigeonnez les filets de sole d'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et de poivre.
3. Faites fondre le beurre dans une petite casserole et ajoutez-y le jus de citron.
4. Placez les filets de sole dans le panier et faites cuire pendant 8 minutes.

5. À la sortie, nappez-les de beurre citronné et servez avec des légumes vapeur.

106. Pavés de saumon à l'aneth et au citron

Du saumon tendre cuit à la perfection, relevé par l'aneth frais et le citron.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 4 pavés de saumon
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Badigeonnez les pavés de saumon d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Arrosez de jus de citron et saupoudrez d'aneth.
4. Placez les pavés de saumon dans le panier et faites cuire pendant 12 minutes.
5. Servez avec une salade ou des pommes de terre rôties.

107. Huîtres gratinées à la crème et au fromage

Des huîtres délicatement gratinées avec une sauce crémeuse au fromage, parfaites pour une entrée raffinée.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 12 huîtres
- 100 ml de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- 1 gousse d'ail

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Bake.
2. Ouvrez les huîtres et disposez-les sur une plaque.
3. Mélangez la crème avec l'ail haché, le fromage, le sel et le poivre.
4. Répartissez une cuillère de ce mélange sur chaque huître.
5. Faites gratiner pendant 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.
6. Servez immédiatement avec du pain grillé.

108. Saint-Jacques poêlées au beurre persillé

Des noix de Saint-Jacques tendres, poêlées rapidement et arrosées d'un beurre persillé.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients:

- 12 noix de Saint-Jacques
- 50 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites fondre le beurre dans une poêle avec l'ail et le persil hachés.
2. Ajoutez les Saint-Jacques, salez et poivrez.
3. Faites cuire 2 minutes de chaque côté à feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
4. Servez immédiatement avec une salade verte ou des légumes vapeur.

109. Brochettes de lotte aux légumes

Des brochettes de lotte et de légumes grillées, parfaites pour un repas léger et équilibré.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g de lotte
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez la lotte et les légumes en morceaux de taille égale.
2. Montez les brochettes en alternant poisson et légumes.
3. Badigeonnez d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
5. Disposez les brochettes dans le panier et faites cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec du riz ou une salade.

110. Risotto aux fruits de mer

Un risotto crémeux garni de crevettes, moules et calamars pour une expérience gourmande.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 200 g de riz Arborio
- 100 g de crevettes
- 100 g de moules
- 100 g de calamars
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes

- 100 ml de vin blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez le riz et faites-le revenir 2 minutes.
3. Versez le vin blanc et laissez réduire, puis ajoutez le bouillon chaud progressivement en remuant.
4. Ajoutez les fruits de mer 5 minutes avant la fin de la cuisson du riz.
5. Incorporez le parmesan, le sel et le poivre.
6. Servez immédiatement avec un filet d'huile d'olive.

111. Filets de bar au fenouil et aux agrumes

Un plat délicat de filets de bar cuits avec du fenouil et des agrumes, offrant une explosion de saveurs légères et rafraîchissantes.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de bar
- 1 bulbe de fenouil
- 1 orange
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez le fenouil en fines lamelles et disposez-les dans un plat adapté au Ninja Foodi.
3. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites cuire pendant 5 minutes pour les attendrir.

4. Pendant ce temps, coupez l'orange et le citron en fines rondelles.
5. Disposez les filets de bar sur le fenouil cuit, arrosez d'une cuillère d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre.
6. Répartissez les rondelles d'agrumes sur le poisson et faites cuire pendant 7 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit tendre.
7. Servez chaud avec une salade ou des pommes de terre rôties.

112. Langoustines rôties au beurre à l'ail

Des langoustines grillées au beurre d'ail et persil, simples et gourmandes, parfaites pour une entrée ou un plat principal raffiné.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 12 langoustines
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole avec l'ail haché et le persil.
3. Coupez les langoustines en deux dans le sens de la longueur et disposez-les dans le panier du Ninja Foodi.
4. Badigeonnez généreusement les langoustines avec le beurre à l'ail.
5. Faites cuire pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.
6. Servez immédiatement avec du pain grillé pour savourer le beurre fondu.

113. Gratin de cabillaud à la moutarde

Un gratin léger à base de filets de cabillaud recouverts d'une sauce crémeuse à la moutarde.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de cabillaud
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 150 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 50 g de fromage râpé
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Disposez les filets de cabillaud dans un plat à gratin et nappez-les de la sauce à la moutarde.
4. Saupoudrez de fromage râpé.
5. Faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que le dessus soit légèrement doré.
6. Servez chaud avec du riz ou des légumes vapeur.

114. Soupe de poisson à la provençale

Une soupe de poisson traditionnelle, parfumée aux herbes de Provence, riche en saveurs et parfaite pour un repas réconfortant.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 400 g de filets de poisson blanc (merlu, cabillaud)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 g de tomates concassées

- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 litre de bouillon de poisson
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajoutez les tomates concassées et les herbes de Provence, puis laissez mijoter pendant 5 minutes.
4. Versez le bouillon de poisson, ajoutez le poisson coupé en morceaux et assaisonnez de sel et de poivre.
5. Fermez le couvercle et laissez mijoter pendant 20 minutes.
6. Servez chaud avec des croûtons et de la rouille pour un repas complet.

115. Brochettes de crevettes et d'ananas

Des brochettes de crevettes sucrées et salées, grillées avec de l'ananas pour un contraste de saveurs frais et estival.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients:

- 500 g de crevettes décortiquées
- 1/2 ananas frais
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez l'ananas en cubes et enfiler les crevettes et les morceaux d'ananas sur des brochettes.

2. Mélangez la sauce soja, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un bol.
3. Badigeonnez les brochettes de ce mélange.
4. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
5. Placez les brochettes dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 8 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec du riz ou une salade.

116. Coquilles Saint-Jacques gratinées au parmesan

Un plat classique de coquilles Saint-Jacques gratinées, recouvertes de parmesan fondu pour une entrée chic et savoureuse.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 12 noix de Saint-Jacques
- 50 g de parmesan râpé
- 100 ml de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Bake.
2. Disposez les noix de Saint-Jacques dans un plat adapté et assaisonnez-les de sel et de poivre.
3. Mélangez la crème avec l'ail haché et versez-la sur les Saint-Jacques.
4. Saupoudrez de parmesan râpé.
5. Faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit gratiné.
6. Servez immédiatement avec du pain grillé.

117. Papillotes de cabillaud aux légumes

Un plat léger de cabillaud cuit en papillote avec des légumes frais, parfait pour un repas sain et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de cabillaud
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez la courgette, la carotte et le poivron en fines lamelles.
3. Disposez un filet de cabillaud au centre de chaque morceau de papier sulfurisé.
4. Ajoutez les légumes sur le poisson, arrosez d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron.
5. Assaisonnez de sel et de poivre, puis fermez les papillotes.
6. Placez les papillotes dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 12 minutes.
7. Servez directement dans les papillotes pour un effet visuel impressionnant.

118. Sardines grillées à la provençale

Des sardines grillées avec des herbes de Provence et de l'huile d'olive, un classique méditerranéen.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 8 sardines

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Mélangez l'huile d'olive, l'ail haché et les herbes de Provence dans un bol.
3. Badigeonnez les sardines avec ce mélange.
4. Disposez les sardines dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
5. Servez avec une salade verte et un filet de jus de citron.

119. Bouillabaisse express

Une version simplifiée de la célèbre bouillabaisse, riche en poissons et crustacés.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 300 g de poissons variés (merlu, rouget)
- 200 g de crevettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 litre de bouillon de poisson
- 400 g de tomates concassées
- 1 pincée de safran
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Ajoutez les tomates concassées et le safran, et laissez mijoter 5 minutes.
3. Versez le bouillon de poisson et laissez cuire 10 minutes.
4. Ajoutez les poissons et les crevettes, puis laissez cuire encore 15 minutes jusqu'à ce que tout soit bien cuit.
5. Servez chaud avec des croûtons et de l'aïoli pour un repas complet.

120. Saumon en croûte d'herbes

Un pavé de saumon croustillant, enrobé d'une croûte parfumée aux herbes, pour un dîner élégant.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 4 pavés de saumon
- 50 g de chapelure
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez la chapelure avec le persil, la ciboulette, l'ail haché, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Pressez le mélange d'herbes sur le dessus des pavés de saumon pour former une croûte.
4. Placez les pavés dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et le saumon cuit à cœur.
5. Servez avec une salade ou des légumes vapeur pour un repas équilibré.

Chapitre 12 : Poulet et volaille



121. Poulet rôti à l'ail et au romarin

Un poulet tendre et juteux, parfumé à l'ail et au romarin, idéal pour un repas en famille.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients:

- 1 poulet entier (environ 1,5 kg)
- 3 gousses d'ail
- 3 branches de romarin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Frottez le poulet avec l'huile d'olive, du sel, du poivre, l'ail écrasé et les branches de romarin.
3. Placez le poulet dans le panier du Ninja Foodi.

4. Faites cuire pendant 45 minutes, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.
5. Vérifiez la cuisson en piquant la chair (le jus doit être clair).
6. Laissez reposer quelques minutes avant de découper et servir avec des pommes de terre ou des légumes rôtis.

122. Cuisses de poulet au citron et aux herbes

Des cuisses de poulet marinées dans une sauce au citron et aux herbes, grillées à la perfection pour un plat léger et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes (plus 1 heure de marinade)

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- Le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 cuillère à soupe de romarin frais
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le thym, le romarin, l'ail écrasé, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez les cuisses de poulet avec cette marinade, couvrez et laissez reposer au frais pendant 1 heure.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
4. Disposez les cuisses dans le panier et faites cuire pendant 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec une salade ou des légumes grillés.

123. Blancs de poulet farcis aux épinards et à la ricotta

Des blancs de poulet juteux farcis avec un mélange crémeux d'épinards et de ricotta, un plat savoureux et équilibré.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 150 g d'épinards frais
- 100 g de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites revenir les épinards et l'ail dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Mélangez les épinards cuits avec la ricotta, du sel et du poivre.
3. Incisez les blancs de poulet pour former une poche et farcissez-les du mélange d'épinards et de ricotta.
4. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
5. Badigeonnez les blancs de poulet avec le reste de l'huile d'olive et faites cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
6. Servez avec des légumes vapeur ou une salade.

124. Aiguillettes de poulet au curry et lait de coco

Des aiguillettes de poulet tendres, mijotées dans une sauce au curry et au lait de coco, parfaites pour un repas exotique.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 600 g d'aiguillettes de poulet
- 200 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry
- 1 oignon

- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile de coco jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajoutez les aiguillettes de poulet et faites-les dorer 5 minutes.
4. Incorporez la pâte de curry et mélangez bien.
5. Versez le lait de coco, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter 15 minutes.
6. Servez avec du riz basmati ou des légumes sautés.

125. Poulet tikka masala

Un plat indien classique, où le poulet mariné est cuit dans une sauce riche et épicée à base de tomates et d'épices.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes (plus 2 heures de marinade)

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 500 g de morceaux de poulet (sans os)
- 200 ml de yaourt nature
- 2 cuillères à soupe de pâte de tikka masala
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Mélangez le poulet avec le yaourt et la pâte de tikka masala, et laissez mariner pendant 2 heures au réfrigérateur.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4. Ajoutez les tomates concassées, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter 10 minutes.
5. Incorporez le poulet mariné et faites cuire 20 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Servez avec du riz ou du pain naan.

126. Poulet à la moutarde et au miel

Un mariage parfait entre la douceur du miel et le piquant de la moutarde pour un plat de poulet savoureux et caramélisé.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez la moutarde, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un bol.
3. Badigeonnez généreusement les cuisses de poulet de ce mélange.
4. Disposez les cuisses dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec des légumes rôtis ou une purée de pommes de terre.

127. Brochettes de poulet au paprika et citron vert

Des brochettes de poulet marinées dans une sauce au paprika et au citron vert, grillées pour un goût fumé et acidulé.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes (plus 1 heure de marinade)

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 500 g de filets de poulet
- Le jus de 2 citrons verts
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Brochettes en bois ou métal

Instructions:

1. Coupez les filets de poulet en morceaux et placez-les dans un bol.
2. Mélangez le jus de citron vert, l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre, et versez sur le poulet. Laissez mariner au frais pendant 1 heure.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
4. Enfilez les morceaux de poulet sur les brochettes.
5. Placez les brochettes dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec du riz ou une salade.

128. Escalopes de dinde panées au parmesan

Des escalopes de dinde croustillantes, enrobées d'une panure au parmesan, parfaites pour un repas simple et gourmand.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 escalopes de dinde
- 100 g de chapelure
- 50 g de parmesan râpé
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.

2. Battez les œufs dans un bol, puis mélangez la chapelure et le parmesan dans un autre.
3. Trempez chaque escalope dans les œufs battus, puis dans le mélange de chapelure et de parmesan.
4. Badigeonnez légèrement les escalopes d'huile d'olive.
5. Disposez-les dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
6. Servez avec une salade ou des frites.

129. Poulet basquaise

Un plat coloré et parfumé du sud-ouest de la France, où le poulet est mijoté avec des poivrons et des tomates.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 4 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les poivrons coupés en lanières et les tomates concassées.
4. Placez les cuisses de poulet dans le panier du Ninja Foodi, versez le mélange de légumes par-dessus.

5. Assaisonnez de sel et de poivre et laissez mijoter pendant 40 minutes, en remuant de temps en temps.
6. Servez avec du riz ou des pommes de terre.

130. Poulet aux champignons et à la crème

Des morceaux de poulet cuits dans une sauce crémeuse aux champignons, un plat réconfortant et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 500 g de blancs de poulet
- 200 g de champignons
- 200 ml de crème fraîche
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les champignons émincés et faites cuire encore 5 minutes.
5. Versez la crème fraîche, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter 10 minutes.
6. Servez avec du riz ou des pâtes pour un repas réconfortant.

131. Poulet à l'ananas et au gingembre

Un plat sucré-salé où le poulet est mijoté avec de l'ananas frais et du gingembre pour une touche exotique.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 500 g de blancs de poulet
- 1/2 ananas frais
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez les blancs de poulet en morceaux et l'ananas en cubes.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Faites revenir l'oignon et le gingembre dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer pendant 5 minutes.
5. Ajoutez l'ananas, la sauce soja et le miel. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.
6. Laissez mijoter pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. Servez chaud avec du riz ou des légumes sautés.

132. Poulet grillé au yaourt et aux épices

Un poulet tendre mariné dans du yaourt et des épices, puis grillé pour un goût intense et savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes (plus 1 heure de marinade)

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- 200 ml de yaourt nature
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 gousse d'ail
- Le jus de 1 citron

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez le yaourt, le cumin, le paprika, l'ail haché, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Badigeonnez les cuisses de poulet avec cette marinade, couvrez et laissez reposer au frais pendant 1 heure.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
4. Disposez les cuisses dans le panier et faites cuire pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec une salade ou des légumes grillés pour un repas équilibré.

133. Poulet rôti à la bière

Un poulet entier rôti à la perfection avec une touche unique grâce à la bière, qui rend la viande encore plus juteuse et savoureuse.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 50 minutes

Ingrédients:

- 1 poulet entier (environ 1,5 kg)
- 1 canette de bière (33 cl)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Frottez le poulet avec l'huile d'olive, l'ail écrasé, le thym, le sel et le poivre.
3. Ouvrez la canette de bière et placez-la au centre du poulet, puis mettez le tout dans le panier du Ninja Foodi.
4. Faites cuire pendant 50 minutes, en arrosant le poulet de temps en temps avec le jus de cuisson.

5. Vérifiez la cuisson en piquant la viande avec une fourchette (le jus doit être clair).
6. Servez avec des légumes rôtis ou des pommes de terre pour un repas complet.

134. Nuggets de poulet maison

Des nuggets croustillants faits maison, parfaits pour les enfants ou comme collation rapide, servis avec une sauce au choix.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 500 g de filets de poulet
- 100 g de chapelure
- 50 g de farine
- 2 œufs
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions:

1. Coupez les filets de poulet en morceaux.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Trempez les morceaux de poulet dans la farine, puis dans les œufs battus, et enfin dans la chapelure.
4. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez les nuggets dans le panier du Ninja Foodi.
5. Faites cuire pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
6. Servez avec une sauce barbecue ou ketchup pour tremper.

135. Poulet au basilic et à la tomate

Des morceaux de poulet mijotés avec des tomates fraîches et du basilic pour un plat simple, rapide et plein de saveurs.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 500 g de blancs de poulet
- 4 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Une poignée de feuilles de basilic frais
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les tomates coupées en morceaux, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter pendant 15 minutes.
5. Juste avant de servir, incorporez les feuilles de basilic frais.
6. Servez avec du riz ou des pâtes pour un repas savoureux.

136. Poulet en croûte d'amandes

Des filets de poulet enrobés d'une panure croustillante aux amandes, pour une touche originale et gourmande.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de poulet
- 100 g d'amandes moulues
- 50 g de chapelure
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Battez les œufs dans un bol, puis mélangez les amandes moulues et la chapelure dans un autre.
3. Trempez chaque filet de poulet dans les œufs battus, puis dans le mélange d'amandes et de chapelure.
4. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et placez les filets de poulet dans le panier du Ninja Foodi.
5. Faites cuire pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
6. Servez avec une salade ou des légumes vapeur pour un repas équilibré.

137. Poulet à l'estragon et à la crème

Un plat classique où le poulet est cuit dans une sauce crémeuse parfumée à l'estragon, parfait pour un dîner raffiné.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 500 g de blancs de poulet
- 200 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'estragon frais haché
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajoutez les blancs de poulet et faites-les dorer pendant 5 minutes.
4. Versez la crème fraîche, ajoutez l'estragon, le sel et le poivre, et laissez mijoter pendant 20 minutes.
5. Servez avec du riz ou des pâtes pour un plat onctueux et délicieux.

138. Poulet marengo

Un plat d'origine française, où le poulet est mijoté avec des tomates, des champignons et du vin blanc pour une sauce riche et savoureuse.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet
- 200 g de champignons
- 400 g de tomates concassées
- 1 oignon
- 200 ml de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive, puis ajoutez les cuisses de poulet et faites-les dorer pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les champignons émincés et faites cuire 5 minutes de plus.
4. Versez le vin blanc et laissez réduire de moitié.
5. Ajoutez les tomates concassées, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter pendant 30 minutes.
6. Servez avec des pâtes ou du riz pour un repas copieux.

139. Cuisse de poulet farcie aux champignons

Des cuisses de poulet farcies aux champignons et herbes fraîches, un plat élégant et raffiné.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients:

- 4 cuisses de poulet désossées
- 200 g de champignons

- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Hachez les champignons et faites-les revenir dans une poêle avec l'ail et une cuillère d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Mélangez avec le persil haché et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Farctissez chaque cuisse de poulet avec le mélange de champignons et refermez avec des piques en bois.
5. Badigeonnez les cuisses d'huile d'olive et faites cuire dans le panier du Ninja Foodi pendant 40 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec des légumes rôtis ou une purée de pommes de terre.

140. Poulet à la sauce aux câpres

Un poulet tendre nappé d'une sauce crémeuse aux câpres, pour un plat simple mais plein de caractère.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 500 g de filets de poulet
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 200 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.

2. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajoutez les filets de poulet et faites-les dorer pendant 5 minutes.
4. Mélangez la crème, la moutarde et les câpres, et versez ce mélange sur le poulet.
5. Laissez mijoter pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.
6. Servez avec du riz ou des légumes vapeur pour un repas léger et savoureux.

Chapitre 13 : Recettes pour les amateurs de viande



141. Côtes de porc marinées au miel et au thym

Des côtes de porc juteuses et parfumées, marinées dans du miel et du thym pour une touche sucrée et herbacée.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes (plus 1 heure de marinade)

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 côtes de porc
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Mélangez le miel, l'huile d'olive, le thym, le jus de citron, le sel et le poivre dans un bol.

2. Badigeonnez les côtes de porc de cette marinade et laissez reposer pendant 1 heure au réfrigérateur.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
4. Placez les côtes dans le panier et faites cuire pendant 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec des pommes de terre rôties ou une salade verte.

142. Bœuf bourguignon rapide

Une version express du bœuf bourguignon, un plat traditionnel français à base de bœuf mijoté dans une sauce au vin rouge et aux champignons.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients:

- 600 g de bœuf (gîte ou paleron)
- 1 oignon
- 200 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 300 ml de vin rouge
- 200 ml de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir l'oignon, l'ail et les champignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les morceaux de bœuf et faites-les dorer de tous les côtés.
4. Versez le vin rouge et laissez réduire de moitié.
5. Ajoutez le bouillon, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter pendant 40 minutes.
6. Servez avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre vapeur.

143. Agneau rôti à l'ail et au romarin

Un gigot d'agneau rôti doucement avec de l'ail et du romarin, pour un plat plein de saveurs et très parfumé.

Portions: 6

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 1 heure

Ingrédients:

- 1 gigot d'agneau (environ 1,5 kg)
- 4 gousses d'ail
- 3 branches de romarin frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Frottez le gigot avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail écrasé et les branches de romarin.
3. Placez le gigot dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 1 heure, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.
4. Laissez reposer quelques minutes avant de découper.
5. Servez avec des légumes rôtis ou une purée de pommes de terre.

144. Steak au poivre et sauce au vin

Un steak tendre et juteux accompagné d'une sauce au poivre relevée et d'une réduction de vin rouge pour un plat riche en saveurs.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 steaks (entrecôtes ou faux-filets)
- 1 cuillère à soupe de poivre noir concassé
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 200 ml de vin rouge
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel au goût

Instructions:

1. Frottez les steaks avec le poivre concassé et un peu de sel.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
3. Faites cuire les steaks pendant 8 à 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, selon le degré de cuisson désiré.
4. Retirez les steaks et laissez-les reposer.
5. Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez le vin rouge et laissez réduire de moitié.
6. Incorporez la crème fraîche et servez la sauce sur les steaks.

145. Côte de bœuf grillée à l'ail et au beurre

Une côte de bœuf généreuse grillée à la perfection, servie avec un beurre parfumé à l'ail et aux herbes.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 côte de bœuf (environ 1 kg)
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Badigeonnez la côte de bœuf d'huile d'olive, salez et poivrez généreusement.
3. Faites cuire la côte de bœuf pendant 15 à 20 minutes, en la retournant à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, faites fondre le beurre avec l'ail haché et le persil.
5. À la sortie, arrosez la viande avec le beurre à l'ail et servez avec des frites ou une salade.

146. Saucisses grillées au vin blanc et aux oignons

Des saucisses juteuses mijotées avec du vin blanc et des oignons caramélisés pour un plat simple mais délicieux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 8 saucisses de porc ou de Toulouse
- 2 oignons
- 200 ml de vin blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajoutez les saucisses et faites-les dorer 5 minutes.
4. Versez le vin blanc, assaisonnez de sel et de poivre, et laissez mijoter pendant 20 minutes, en retournant les saucisses à mi-cuisson.
5. Servez avec des pommes de terre ou une salade.

147. Rôti de veau au jus de citron et aux herbes

Un rôti de veau tendre cuit avec des herbes et du citron, pour une saveur subtile et raffinée.

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure

Ingrédients:

- 1 rôti de veau (environ 1,2 kg)
- Le jus de 2 citrons
- 2 cuillères à soupe de thym frais
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Frottez le rôti avec l'huile d'olive, le thym, l'ail écrasé, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
3. Placez le rôti dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 1 heure, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.
4. Laissez reposer 10 minutes avant de découper et servez avec des légumes vapeur.

148. Jarret de porc caramélisé au miel et à la moutarde

Un jarret de porc tendre et juteux, caramélisé au four avec du miel et de la moutarde pour un goût sucré et épicé.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 1 heure 30 minutes

Ingrédients:

- 1 jarret de porc (environ 1 kg)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 160°C en mode Bake.
2. Mélangez le miel, la moutarde et le vinaigre dans un bol.
3. Badigeonnez généreusement le jarret de porc de ce mélange, salez et poivrez.
4. Faites cuire le jarret pendant 1 heure 30, en l'arrosant régulièrement.
5. Servez avec de la purée de pommes de terre ou des légumes rôtis.

149. Tournedos de bœuf à la sauce au poivre vert

Un tournedos de bœuf fondant, servi avec une sauce onctueuse au poivre vert pour un repas gourmet.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 4 tournedos de bœuf
- 2 cuillères à soupe de poivre vert en grains
- 200 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel au goût

Instructions:

1. Faites fondre le beurre dans une poêle et saisissez les tournedos pendant 3 à 4 minutes de chaque côté selon la cuisson désirée.
2. Retirez les tournedos et laissez-les reposer.
3. Ajoutez le poivre vert et la crème fraîche dans la poêle, puis laissez réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
4. Servez les tournedos nappés de sauce avec des pommes de terre rôties.

150. Rôti de bœuf aux herbes

Un rôti de bœuf juteux et savoureux, parfumé aux herbes de Provence pour un repas familial classique.

Portions: 6

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 1 heure

Ingrédients:

- 1 rôti de bœuf (environ 1,2 kg)
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Frottez le rôti avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
3. Placez le rôti dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 1 heure, en retournant à mi-cuisson.
4. Laissez reposer 10 minutes avant de découper et servez avec des légumes rôtis ou une purée de pommes de terre.

151. Filet mignon de porc à la moutarde et au miel

Un filet mignon tendre et juteux, enrobé d'une sauce sucrée-salée à la moutarde et au miel, parfait pour un dîner rapide mais raffiné.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 1 filet mignon de porc (environ 500 g)
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Dans un bol, mélangez la moutarde, le miel, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
3. Salez et poivrez le filet mignon, puis badigeonnez-le généreusement avec la marinade.
4. Placez le filet dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 25 minutes, en retournant à mi-cuisson.
5. Laissez reposer 5 minutes avant de trancher.
6. Servez avec des légumes vapeur ou une purée de pommes de terre.

152. Entrecôte grillée à la sauce au bleu

Une entrecôte grillée servie avec une sauce crémeuse au fromage bleu, parfaite pour les amateurs de viande et de saveurs fortes.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 entrecôtes
- 100 g de fromage bleu (Roquefort ou autre)
- 100 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Salez et poivrez les entrecôtes, puis faites-les cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez le fromage bleu émietté.
4. Incorporez la crème fraîche et laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce soit lisse et onctueuse.
5. Servez les entrecôtes nappées de sauce au bleu avec des pommes de terre sautées ou des frites.

153. Saucisses de Toulouse grillées aux lentilles

Des saucisses de Toulouse grillées, servies sur un lit de lentilles mijotées avec des légumes pour un repas réconfortant et équilibré.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 4 saucisses de Toulouse
- 200 g de lentilles vertes
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon, l'ail et la carotte hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les lentilles et le bouillon, puis laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites griller les saucisses dans le panier du Ninja Foodi pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez les saucisses sur les lentilles avec une salade verte.

154. Côtelettes d'agneau au romarin et ail

Des côtelettes d'agneau parfumées au romarin et à l'ail, grillées à la perfection pour un plat simple mais élégant.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de romarin frais
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail haché et le romarin.
3. Badigeonnez les côtelettes avec ce mélange et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites griller les côtelettes dans le panier du Ninja Foodi pendant 10-12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

5. Servez avec des pommes de terre rôties ou une salade.

155. Rôti de porc aux pommes et au cidre

Un rôti de porc mijoté avec des pommes et du cidre pour un plat rustique et plein de saveurs automnales.

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure

Ingrédients:

- 1 rôti de porc (environ 1,2 kg)
- 2 pommes
- 200 ml de cidre
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Frottez le rôti avec la moutarde, le miel, le sel et le poivre.
3. Placez le rôti dans le panier du Ninja Foodi et ajoutez les pommes coupées en quartiers.
4. Versez le cidre autour du rôti et faites cuire pendant 1 heure, en arrosant régulièrement.
5. Servez avec une purée de pommes de terre ou des légumes rôtis.

156. Brochettes de bœuf marinées au soja et au gingembre

Des brochettes de bœuf mariné dans une sauce soja et gingembre, grillées pour un goût exotique et parfumé.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes (plus 1 heure de marinade)

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 600 g de bœuf (faux-filet ou rumsteck)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja

- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Brochettes en bois ou métal

Instructions:

1. Coupez le bœuf en morceaux et placez-le dans un bol.
2. Mélangez la sauce soja, le gingembre, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Versez sur la viande et laissez mariner au frais pendant 1 heure.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Air Fry.
4. Enfilez les morceaux de bœuf sur les brochettes et faites-les griller dans le panier pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec du riz ou une salade.

157. Ribs de porc caramélisés au barbecue

Des ribs de porc tendres, caramélisés dans une sauce barbecue maison pour un goût sucré et fumé irrésistible.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure

Ingrédients:

- 1 kg de ribs de porc
- 4 cuillères à soupe de sauce barbecue
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 160°C en mode Bake.
2. Mélangez la sauce barbecue, le miel et le vinaigre dans un bol.
3. Badigeonnez généreusement les ribs de ce mélange, salez et poivrez.

4. Faites cuire les ribs pendant 1 heure, en les retournant et en les badigeonnant régulièrement de sauce.
5. Servez avec des frites ou une salade de chou.

158. Tournedos de porc aux pommes caramélisées

Des tournedos de porc juteux accompagnés de pommes caramélisées, un plat sucré-salé gourmand.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 tournedos de porc
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites fondre une cuillère de beurre dans une poêle et faites cuire les tournedos pendant 5 à 6 minutes de chaque côté.
3. Pendant ce temps, faites fondre le reste du beurre dans une autre poêle et ajoutez les pommes coupées en tranches.
4. Ajoutez le miel et laissez caraméliser pendant 5 minutes.
5. Servez les tournedos nappés de pommes caramélisées avec une purée ou des légumes vapeur.

159. Mijoté de bœuf aux carottes et aux pommes de terre

Un plat familial réconfortant où le bœuf est mijoté lentement avec des carottes et des pommes de terre pour un repas copieux.

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure 30 minutes

Ingrédients:

- 1 kg de bœuf (paleron ou gîte)
- 4 carottes
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 ml de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 160°C en mode Bake.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajoutez les morceaux de bœuf et faites-les dorer de tous les côtés.
4. Ajoutez les carottes et les pommes de terre coupées en morceaux, ainsi que le bouillon.
5. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure 30, en remuant de temps en temps.
6. Servez chaud avec du pain croustillant.

160. Filets de canard sauce à l'orange

Des filets de canard savoureux nappés d'une sauce à l'orange sucrée et acidulée, un plat sophistiqué pour les grandes occasions.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de canard
- Le jus de 2 oranges
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de beurre
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Salez et poivrez les filets de canard, puis faites-les cuire côté peau vers le bas pendant 10 minutes.
3. Retournez-les et laissez cuire encore 5 minutes.
4. Pendant ce temps, faites chauffer le jus d'orange, le miel et le vinaigre balsamique dans une casserole.
5. Laissez réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement, puis ajoutez le beurre.
6. Servez les filets de canard nappés de sauce à l'orange avec une purée de patates douces ou des légumes rôtis.

Chapitre 14 : Délices végétariens et à base de plantes



161. Galettes de quinoa et légumes

Ces galettes croustillantes à base de quinoa et de légumes sont parfaites pour un repas léger et nutritif, idéales pour les amateurs de plats végétariens.

Portions : 4 galettes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 200 g de quinoa, cuit
- 1 carotte, râpée
- 1 courgette, râpée
- 1 œuf
- 50 g de farine de pois chiche
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de sel
- Huile d'olive pour la cuisson

Instructions :

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, la carotte, la courgette, l'œuf, la farine de pois chiche, le cumin et le sel.
2. Formez des galettes d'environ 5 cm de diamètre avec le mélange.
3. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 200°C.
4. Badigeonnez légèrement les galettes d'huile d'olive.
5. Disposez les galettes dans le panier du Ninja Foodi, en veillant à ne pas les chevaucher.
6. Faites cuire pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
7. Servez avec une sauce au yaourt ou une salsa pour un repas complet.

162. Tacos de lentilles

Des tacos savoureux garnis de lentilles épicées, parfaits pour un repas convivial et réconfortant.

Portions : 4 tacos

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 200 g de lentilles vertes, cuites
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 4 tortillas de maïs
- Avocat et coriandre pour la garniture

Instructions :

1. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Incorporez les lentilles cuites et le paprika fumé, et faites cuire pendant 5 minutes.
3. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 180°C.

4. Disposez les tortillas dans le panier et faites-les chauffer pendant 2-3 minutes.
5. Garnissez chaque tortilla avec le mélange de lentilles, des tranches d'avocat et de la coriandre.
6. Servez immédiatement, accompagnés de quartiers de citron.

163. Chili sin carne

Un chili végétalien riche en saveurs et en protéines, idéal pour un repas réconfortant en famille.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de haricots rouges (400 g), égouttés
- 1 boîte de maïs (300 g), égoutté
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 2 cuillères à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions :

1. Dans le Ninja Foodi, sélectionnez le mode Sauté et chauffez l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajoutez le poivron rouge et faites cuire pendant 3 minutes.
3. Incorporez les haricots rouges, le maïs, les tomates concassées, le cumin et le piment.
4. Fermez le couvercle et sélectionnez le mode Sous pression pendant 15 minutes.
5. Relâchez la pression et ouvrez le couvercle.
6. Remuez le chili et servez chaud avec du riz ou des tortillas.

164. Soupe de tomates rôties

Une soupe de tomates onctueuse et savoureuse, parfaite pour les journées fraîches.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 800 g de tomates mûres, coupées en deux
- 1 oignon, coupé en quartiers
- 2 gousses d'ail, non pelées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût
- Basilic frais pour garnir

Instructions :

1. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez les tomates, l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Étalez les légumes sur le panier du Ninja Foodi et faites rôtir pendant 15-20 minutes.
4. Une fois rôtis, transférez les légumes dans un mixeur et ajoutez le bouillon de légumes. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Réchauffez la soupe dans le Ninja Foodi pendant 5 minutes.
6. Servez chaud, garni de basilic frais.

165. Brochettes de tofu mariné

Des brochettes de tofu savoureuses marinées dans des épices et grillées à la perfection.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes (plus 1 heure pour mariner)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 400 g de tofu ferme, coupé en cubes

- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 poivron, coupé en dés
- 1 courgette, coupée en rondelles
- Brochettes en bois

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame et le gingembre.
2. Ajoutez les cubes de tofu et laissez mariner pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.
3. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 200°C.
4. Enfilez le tofu mariné et les légumes sur les brochettes.
5. Disposez les brochettes dans le panier du Ninja Foodi.
6. Faites cuire pendant 10-15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
7. Servez chaud avec du riz ou une salade.

166. Risotto aux champignons

Un risotto crémeux aux champignons, riche en saveurs et parfait pour un repas réconfortant.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 300 g de riz arborio
- 500 ml de bouillon de légumes chaud
- 200 g de champignons, tranchés
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 50 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Dans le Ninja Foodi, sélectionnez le mode Sauté et chauffez l'huile d'olive.
2. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Incorporez les champignons et faites cuire pendant 5 minutes.
4. Ajoutez le riz arborio et remuez pour bien enrober les grains.
5. Ajoutez le bouillon de légumes chaud progressivement, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente (environ 20 minutes).
6. Retirez du feu et incorporez le parmesan, le sel et le poivre.
7. Servez chaud, garni de persil frais.

167. Salade de quinoa et légumes grillés

Une salade colorée et nutritive à base de quinoa et de légumes grillés, idéale pour un repas léger.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 200 g de quinoa, cuit
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 aubergine, coupée en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre au goût
- Feuilles de menthe pour garnir

Instructions :

1. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez les légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Disposez les légumes sur le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et

légèrement grillés.

4. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les légumes grillés, l'huile d'olive restante et le vinaigre balsamique.
5. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
6. Servez tiède ou froid, garni de feuilles de menthe.

168. Pâtes aux épinards et à la ricotta

Des pâtes crémeuses aux épinards et à la ricotta, prêtes en un rien de temps pour un dîner savoureux.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 300 g de pâtes (de votre choix)
- 250 g de ricotta
- 200 g d'épinards frais
- 2 gousses d'ail, émincées
- 50 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Égouttez et réservez.
2. Dans le Ninja Foodi, sélectionnez le mode Sauté et chauffez l'huile d'olive.
3. Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 1 minute.
4. Ajoutez les épinards et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés.
5. Incorporez la ricotta et mélangez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
6. Ajoutez les pâtes et le parmesan, et mélangez bien.
7. Servez chaud avec un peu de poivre noir.

169. Curry de légumes au lait de coco

Un curry réconfortant de légumes aux saveurs exotiques, préparé rapidement dans le Ninja Foodi.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 200 g de patate douce, coupée en dés
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 oignon, haché
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Coriandre fraîche pour garnir

Instructions :

1. Dans le Ninja Foodi, sélectionnez le mode Sauté et chauffez l'huile d'olive.
2. Ajoutez l'oignon et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Incorporez la pâte de curry et faites cuire pendant 1 minute.
4. Ajoutez la patate douce, les pois chiches et le lait de coco.
5. Fermez le couvercle et sélectionnez le mode Sous pression pendant 10 minutes.
6. Relâchez la pression et ajoutez la courgette. Mélangez bien et laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
7. Servez chaud, garni de coriandre fraîche.

170. Pesto de basilic frais

Une sauce pesto maison, parfaite pour assaisonner vos plats de pâtes ou pour tartiner sur du pain.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients :

- 50 g de basilic frais
- 30 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Dans un mixeur, ajoutez le basilic, les pignons de pin, le parmesan et l'ail.
2. Mixez jusqu'à obtenir une pâte.
3. Ajoutez lentement l'huile d'olive tout en continuant à mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
4. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
5. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

171. Burger végétarien aux haricots noirs

Un burger savoureux à base de haricots noirs, idéal pour un repas rapide et satisfaisant.

Portions : 4 burgers

Temps de préparation : 10 minutes (plus 30 minutes pour reposer)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 400 g de haricots noirs, cuits et égouttés
- 50 g de chapelure
- 1 oignon, haché
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions :

1. Dans un bol, écrasez les haricots noirs avec une fourchette.

2. Ajoutez la chapelure, l'oignon, le cumin, la sauce soja et le paprika. Mélangez bien.
3. Formez des galettes et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
4. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 200°C.
5. Badigeonnez les galettes d'huile d'olive et placez-les dans le panier.
6. Faites cuire pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.
7. Servez dans des pains à burger avec vos garnitures préférées.

172. Frittata aux légumes

Une frittata colorée et nourrissante, parfaite pour le petit-déjeuner ou le brunch.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 6 œufs
- 100 ml de lait
- 1 poivron, coupé en dés
- 100 g d'épinards frais
- 50 g de fromage de chèvre émietté
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Dans un grand bol, battez les œufs avec le lait, le sel et le poivre.
2. Incorporez les poivrons et les épinards.
3. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Bake à 180°C.
4. Versez le mélange d'œufs dans un plat allant au Ninja Foodi.
5. Parsemez le fromage de chèvre sur le dessus.
6. Faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la frittata soit bien prise.
7. Laissez refroidir légèrement avant de couper en parts.

173. Pizza végétarienne

Une pizza maison garnie de légumes frais, parfaite pour une soirée pizza en famille.

Portions : 2 pizzas

Temps de préparation : 15 minutes (plus le temps de repos pour la pâte)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 250 g de pâte à pizza
- 200 g de sauce tomate
- 100 g de mozzarella, râpée
- 1 courgette, tranchée
- 1 poivron, tranché
- 100 g de champignons, tranchés
- Herbes de Provence au goût

Instructions :

1. Étalez la pâte à pizza sur une surface farinée.
2. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 200°C.
3. Placez la pâte dans le panier et étalez la sauce tomate sur le dessus.
4. Ajoutez la mozzarella, la courgette, le poivron et les champignons.
5. Saupoudrez d'herbes de Provence.
6. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante.
7. Laissez refroidir légèrement avant de couper et de servir.

174. Boulettes de légumes au curry

Des boulettes savoureuses et épicées, idéales pour accompagner des sauces ou des plats de riz.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes (plus 30 minutes pour reposer)

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 200 g de pommes de terre, cuites et écrasées
- 100 g de pois chiches, écrasés
- 1 oignon, haché
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry
- 50 g de chapelure
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, hachée
- Sel au goût

Instructions :

1. Dans un bol, mélangez les pommes de terre, les pois chiches, l'oignon, la pâte de curry, la chapelure et la coriandre.
2. Formez des boulettes et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
3. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 180°C.
4. Disposez les boulettes dans le panier et faites cuire pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Servez chaud avec du yaourt ou une sauce à la menthe.

175. Gnocchis rôtis aux légumes

Des gnocchis croustillants rôtis avec des légumes colorés, parfaits pour un plat réconfortant.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 400 g de gnocchis frais
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon, coupé en quartiers
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Air Fry à 200°C.

2. Dans un grand bol, mélangez les gnocchis, la courgette, le poivron, l'oignon, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Disposez le mélange dans le panier du Ninja Foodi.
4. Faites cuire pendant 15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson.
5. Servez chaud en accompagnement ou en plat principal.

176. Salade de pois chiches à la méditerranéenne

ne salade fraîche et colorée, pleine de saveurs méditerranéennes, idéale pour un déjeuner léger.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients :

- 400 g de pois chiches en conserve, égouttés
- 1 concombre, coupé en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 50 g de feta émiettée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Dans un grand bol, mélangez les pois chiches, le concombre, la tomate et la feta.
2. Dans un petit bol, fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.
4. Servez immédiatement ou laissez mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes.

177. Muffins aux légumes et fromage

Des muffins moelleux aux légumes et au fromage, parfaits pour un petit déjeuner ou un en-cas sain.

Portions : 6 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 150 g de farine complète
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 1 courgette, râpée
- 50 g de fromage râpé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Bake à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre.
3. Dans un autre bol, battez les œufs avec le lait.
4. Incorporez les ingrédients secs aux ingrédients humides, puis ajoutez la courgette et le fromage.
5. Versez la pâte dans des moules à muffins en silicone et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.
6. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et bien gonflés.

178. Pâtes au pesto de roquette

Des pâtes délicieuses mélangées avec un pesto de roquette frais, idéal pour un repas rapide.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- 300 g de pâtes (de votre choix)
- 50 g de roquette
- 30 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions :

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
2. Dans un mixeur, mélangez la roquette, les pignons de pin, le parmesan et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes pour détendre le pesto si nécessaire.
4. Égouttez les pâtes et mélangez-les avec le pesto.
5. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
6. Servez chaud, garni de pignons de pin supplémentaires si désiré.

179. Gâteau de carottes végétalien

Un gâteau moelleux et délicieux aux carottes, parfait pour le dessert ou le goûter.

Portions : 8 parts

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 200 g de farine complète
- 100 g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle
- 150 ml de lait d'amande
- 100 g de compote de pommes
- 200 g de carottes râpées

Instructions :

1. Préchauffez le Ninja Foodi en mode Bake à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre, la levure et la cannelle.

3. Dans un autre bol, mélangez le lait d'amande et la compote de pommes.
4. Incorporez les ingrédients humides aux ingrédients secs et ajoutez les carottes râpées.
5. Versez la pâte dans un moule en silicone et placez-le dans le panier du Ninja Foodi.
6. Faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre ressorte propre.
7. Laissez refroidir avant de démouler et de servir.

180. Smoothie bowl aux fruits rouges

Un smoothie bowl nutritif et coloré, garni de fruits frais et de graines.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients :

- 250 g de fruits rouges congelés
- 1 banane
- 200 ml de lait d'amande
- 30 g de granola
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- Quelques fruits frais pour la garniture

Instructions :

1. Dans un mixeur, mélangez les fruits rouges congelés, la banane et le lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez le mélange dans un bol.
3. Garnissez de granola, de graines de chia et de fruits frais.
4. Servez immédiatement et dégustez.

Chapitre 15 : Repas simples pour la semaine



181. Poulet grillé aux herbes de Provence

Un plat de poulet savoureux et léger, parfait pour les dîners rapides en semaine avec des herbes de Provence qui apportent une touche méditerranéenne.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez l'huile d'olive, les herbes de Provence, l'ail haché, le sel et le poivre.

3. Badigeonnez les blancs de poulet avec ce mélange.
4. Placez les blancs de poulet dans le panier et faites cuire pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec une salade verte ou des légumes vapeur pour un repas équilibré.

182. Légumes grillés à la feta

Une recette saine et rapide, où des légumes grillés sont accompagnés de feta émiettée pour un dîner simple mais délicieux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 aubergine
- 150 g de feta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les légumes en tranches fines.
3. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Faites griller les légumes dans le panier pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez les légumes grillés avec de la feta émiettée par-dessus.

183. Filets de saumon au citron et au thym

Des filets de saumon juteux et parfumés avec du citron et du thym pour une option rapide et saine en milieu de semaine.

Portions: 4

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de saumon
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Badigeonnez les filets de saumon d'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel, du poivre, du thym et le jus de citron.
3. Placez les filets dans le panier et faites cuire pendant 12 minutes.
4. Servez avec des légumes vapeur ou du riz.

184. Omelette aux champignons et épinards

Une omelette légère et rapide, parfaite pour un dîner facile en semaine, riche en légumes et pleine de saveurs.

Portions: 2

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 4 œufs
- 100 g de champignons
- 100 g d'épinards frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 160°C en mode Bake.
2. Faites revenir les champignons dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajoutez les épinards jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
3. Battez les œufs, assaisonnez de sel et de poivre, puis versez-les sur les légumes dans le panier.
4. Laissez cuire l'omelette pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien prise.
5. Servez chaud avec une salade verte ou du pain grillé.

185. Poêlée de poulet au poivron et oignon

Un plat simple et rapide à préparer avec des filets de poulet sautés, des poivrons et des oignons pour une explosion de saveurs.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 500 g de filets de poulet
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les filets de poulet en morceaux, ainsi que les poivrons et l'oignon en lamelles.
3. Faites revenir les morceaux de poulet dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajoutez les légumes.
4. Continuez à cuire pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.
5. Servez avec du riz ou des pâtes.

186. Poisson blanc à la provençale

Un filet de poisson blanc cuit avec des tomates, des herbes et de l'ail pour un dîner simple mais riche en saveurs provençales.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de poisson blanc (cabillaud, merlu)
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Hachez l'ail et coupez les tomates en dés.
3. Badigeonnez les filets de poisson d'huile d'olive, puis ajoutez les tomates, l'ail, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
4. Faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.
5. Servez avec du riz ou une salade verte.

187. Sauté de bœuf aux légumes croquants

Un sauté de bœuf rapide avec des légumes croquants comme les carottes et les poivrons pour un repas équilibré.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 400 g de bœuf (rumsteck ou bavette)
- 1 poivron
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez le bœuf en fines lamelles et les légumes en bâtonnets.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Faites revenir le bœuf dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajoutez les légumes.
4. Continuez la cuisson pendant 10 minutes, en remuant souvent.
5. Ajoutez la sauce soja, assaisonnez de sel et poivre, et servez avec du riz ou des nouilles.

188. Ratatouille rapide au Ninja Foodi

Une version express de la ratatouille, un classique français aux légumes estivaux, parfaite pour un accompagnement ou un plat léger.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Coupez tous les légumes en dés.
2. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
4. Ajoutez les légumes et laissez cuire pendant 15 minutes, en remuant régulièrement.
5. Servez en accompagnement ou avec du pain croustillant.

189. Escalopes de dinde à la crème et aux champignons

Des escalopes de dinde tendres nappées d'une sauce crémeuse aux champignons pour un dîner rapide mais raffiné.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 4 escalopes de dinde

- 200 g de champignons
- 200 ml de crème fraîche
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les escalopes de dinde et faites-les dorer 5 minutes de chaque côté.
4. Ajoutez les champignons émincés, puis la crème fraîche.
5. Laissez mijoter 10 minutes, puis servez avec des pâtes ou du riz.

190. Courgettes farcies à la viande hachée

Des courgettes farcies avec un mélange de viande hachée et d'herbes, cuites jusqu'à tendreté pour un repas complet.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 courgettes
- 300 g de viande hachée (bœuf ou veau)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et évidez-les.
3. Faites revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive, puis ajoutez la viande hachée et faites cuire 10 minutes.

4. Farcissez les courgettes avec ce mélange et placez-les dans le panier du Ninja Foodi.
5. Faites cuire pendant 25 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
6. Servez avec une salade verte pour un repas léger.

191. Pâtes aux légumes rôtis et pesto

Un plat simple et savoureux où des légumes rôtis sont mélangés à des pâtes fraîches et du pesto pour un repas sain et rapide.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 300 g de pâtes (penne ou fusilli)
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de pesto
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les légumes en petits dés et mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Faites rôtir les légumes dans le panier pendant 15 à 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet.
5. Mélangez les pâtes cuites avec les légumes rôtis et le pesto.
6. Servez chaud avec du parmesan râpé si désiré.

192. Filets de cabillaud en croûte de parmesan

Des filets de cabillaud enrobés d'une croûte croustillante au parmesan, cuits à la perfection pour un repas léger et croustillant.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de cabillaud
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de chapelure
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Mélangez le parmesan et la chapelure dans un bol.
3. Battez l'œuf dans un autre bol.
4. Trempez les filets de cabillaud dans l'œuf, puis dans le mélange de chapelure et de parmesan.
5. Placez les filets dans le panier et faites cuire pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec une salade ou des légumes vapeur.

193. Poitrine de dinde farcie aux épinards et au fromage

Une poitrine de dinde farcie aux épinards et au fromage pour un repas sain et gourmand.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 4 poitrines de dinde
- 200 g d'épinards frais
- 100 g de fromage de chèvre ou de feta
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Faites revenir les épinards dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
3. Mélangez les épinards avec le fromage émietté.
4. Incisez les poitrines de dinde pour former une poche et farcissez-les avec le mélange d'épinards et de fromage.
5. Placez les poitrines dans le panier et faites cuire pendant 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec des légumes ou du riz pour un repas complet.

194. Quiche rapide aux lardons et aux champignons

Une quiche rapide à préparer, parfaite pour les dîners en semaine, avec des lardons et des champignons savoureux.

Portions: 6

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte brisée
- 200 g de lardons
- 150 g de champignons de Paris
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites revenir les lardons et les champignons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Étalez la pâte dans un moule et répartissez les lardons et champignons dessus.

4. Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche, le sel et le poivre, puis versez ce mélange sur la garniture.
5. Faites cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce que la quiche soit dorée.
6. Servez chaud ou froid avec une salade verte.

195. Poulet teriyaki rapide

Un poulet teriyaki simple et rapide à préparer, idéal pour un dîner en semaine plein de saveurs asiatiques.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 500 g de filets de poulet
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Graines de sésame pour garnir

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez le poulet en morceaux.
3. Mélangez la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz, l'ail haché et l'huile de sésame dans un bol.
4. Ajoutez les morceaux de poulet à la marinade et laissez reposer pendant 10 minutes.
5. Faites cuire les morceaux de poulet dans le panier pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
6. Servez avec du riz et garnissez de graines de sésame.

196. Gnocchis poêlés aux légumes grillés

Des gnocchis poêlés avec des légumes grillés pour un repas léger mais savoureux, parfait pour les soirs où vous manquez de temps.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 500 g de gnocchis
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les légumes en dés.
3. Faites revenir les gnocchis dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. En parallèle, faites griller les légumes dans le panier du Ninja Foodi pendant 15 minutes.
5. Mélangez les gnocchis avec les légumes grillés et servez chaud.

197. Boulettes de viande à l'italienne

Des boulettes de viande savoureuses à l'italienne, parfaites avec des pâtes ou servies seules pour un repas simple et délicieux.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 500 g de viande hachée (bœuf ou veau)
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de persil haché

- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez la viande hachée, l'œuf, la chapelure, l'ail haché, le parmesan, le persil, le sel et le poivre.
3. Formez des boulettes de la taille d'une noix.
4. Placez les boulettes dans le panier du Ninja Foodi et faites cuire pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez avec des pâtes ou une salade.

198. Gratin de chou-fleur au fromage

Un gratin de chou-fleur crémeux et savoureux, parfait en accompagnement ou comme plat principal léger.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 chou-fleur
- 200 ml de crème fraîche
- 100 g de fromage râpé (gruyère, comté)
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites cuire le chou-fleur à la vapeur pendant 10 minutes.
3. Placez-le dans un plat allant au four, versez la crème fraîche par-dessus et saupoudrez de fromage râpé.
4. Assaisonnez avec la muscade, le sel et le poivre.
5. Faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré.
6. Servez chaud en accompagnement ou comme plat principal avec une salade.

199. Saumon en papillote aux légumes

Du saumon cuit en papillote avec des légumes, une méthode saine et rapide pour un dîner léger et équilibré.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 4 filets de saumon
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Coupez les légumes en fines lamelles.
3. Placez chaque filet de saumon sur une feuille de papier sulfurisé, ajoutez les légumes, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.
4. Assaisonnez de sel et de poivre, puis refermez les papillotes.
5. Faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
6. Servez directement dans la papillote pour une présentation élégante.

200. Tagliatelles au pesto de roquette et parmesan

Des tagliatelles fraîches servies avec un pesto de roquette maison, une recette simple et rapide pour un dîner savoureux.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 300 g de tagliatelles

- 100 g de roquette
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Faites cuire les tagliatelles selon les instructions du paquet.
2. Pendant ce temps, mixez la roquette, le parmesan, l'ail, les pignons de pin, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour obtenir un pesto.
3. Égouttez les pâtes et mélangez-les avec le pesto.
4. Servez chaud, saupoudré de parmesan râpé et de pignons de pin grillés si désiré.

Chapitre 16 : Desserts gourmands et douceurs sucrées



201. Gâteau au yaourt et au citron

Un dessert léger et rafraîchissant avec une texture moelleuse, le gâteau au yaourt et au citron est parfait pour terminer un repas sur une note acidulée.

Portions: 8

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 1 pot de yaourt nature
- 2 pots de sucre
- 3 pots de farine
- 1/2 pot d'huile végétale
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- Le zeste d'un citron
- Le jus d'un citron

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Dans un grand bol, mélangez le yaourt, le sucre et les œufs.
3. Ajoutez la farine, la levure, l'huile, le zeste et le jus de citron. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné.
5. Faites cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit doré et cuit à cœur.
6. Laissez refroidir avant de servir avec un peu de sucre glace.

202. Fondant au chocolat

Un dessert classique avec un cœur coulant au chocolat, idéal pour les amateurs de chocolat.

Portions: 6

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Ingrédients:

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 50 g de farine

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 200°C en mode Bake.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble au bain-marie.
3. Dans un autre bol, battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Incorporez la farine, puis le mélange de chocolat fondu.
5. Versez la pâte dans des ramequins beurrés.
6. Faites cuire pendant 12 minutes. Le centre doit rester coulant. Servez chaud avec une boule de glace à la vanille.

203. Clafoutis aux cerises

Un dessert fruité classique où les cerises sont enrobées d'une pâte douce et légère, une spécialité du Limousin.

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 500 g de cerises
- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 3 œufs
- 300 ml de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- Beurre pour le moule

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Beurrez un moule et disposez les cerises lavées et dénoyautées au fond.
3. Dans un bol, mélangez les œufs, le sucre, la farine, et le sucre vanillé. Ajoutez progressivement le lait pour obtenir une pâte lisse.
4. Versez la pâte sur les cerises.
5. Faites cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que le clafoutis soit doré.
6. Servez tiède ou froid.

204. Crumble aux pommes

Un crumble aux pommes simple et croustillant, parfait pour un dessert réconfortant à déguster avec de la crème anglaise.

Portions: 6

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients:

- 6 pommes
- 100 g de sucre

- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 cuillère à café de cannelle

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Épluchez et coupez les pommes en dés, disposez-les dans un plat. Saupoudrez de cannelle.
3. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le beurre coupé en morceaux pour obtenir une pâte sableuse.
4. Répartissez le crumble sur les pommes.
5. Faites cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.
6. Servez tiède avec une boule de glace ou de la crème anglaise.

205. Tarte tatin express

Une tarte tatin rapide, où les pommes sont caramélisées et cuites à l'envers pour un dessert délicieux et irrésistible.

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 6 pommes
- 100 g de sucre
- 50 g de beurre
- 1 pâte feuilletée

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre avec le sucre pour obtenir un caramel.
3. Épluchez et coupez les pommes en quartiers, faites-les revenir dans le caramel jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

4. Disposez les pommes caramélisées dans un moule, puis recouvrez de la pâte feuilletée en rentrant les bords.
5. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
6. Retournez la tarte et servez tiède avec une cuillère de crème fraîche.

206. Mousse au chocolat légère

Une mousse au chocolat aérienne, parfaite pour terminer un repas sur une note gourmande mais légère.

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de repos: 2 heures

Ingrédients:

- 200 g de chocolat noir
- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Mélangez les jaunes avec le chocolat fondu.
3. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel, puis incorporez délicatement le sucre.
4. Incorporez les blancs en neige au mélange chocolaté.
5. Répartissez la mousse dans des ramequins et laissez reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.
6. Servez frais avec des copeaux de chocolat pour décorer.

207. Crème brûlée vanille

Une crème brûlée classique avec une délicieuse croûte de caramel craquant, une douceur irrésistible à chaque bouchée.

Portions: 6

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 500 ml de crème liquide
- 5 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 50 g de cassonade pour le caramel

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 150°C en mode Bake.
2. Dans une casserole, faites chauffer la crème avec la gousse de vanille fendue et grattée.
3. Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Versez la crème chaude sur le mélange œufs-sucre en remuant bien.
5. Répartissez dans des ramequins et faites cuire au four pendant 30 minutes.
6. Laissez refroidir, puis saupoudrez de cassonade et caramélisez avec un chalumeau avant de servir.

208. Beignets de carnaval au sucre

Des beignets moelleux et sucrés, parfaits pour les fêtes ou simplement pour une envie gourmande.

Portions: 12

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 250 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 50 g de beurre

- Sucre glace pour saupoudrer

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez la farine, la levure et le sucre.
2. Ajoutez les œufs, le lait et le beurre fondu. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Formez des petites boules de pâte.
4. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
5. Faites cuire les beignets pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

209. Tarte au citron meringuée

Une tarte au citron acidulée et sucrée, recouverte d'une meringue légère et dorée, un dessert classique qui fait toujours sensation.

Portions: 8

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte sablée
- 4 œufs
- 150 g de sucre
- 150 ml de jus de citron
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de maïzena

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Étalez la pâte dans un moule et faites-la cuire à blanc pendant 15 minutes.
3. Dans un bol, battez les œufs, le sucre, le jus de citron et la maïzena.
4. Versez le mélange sur la pâte cuite et faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires.

5. Pendant ce temps, battez les blancs en neige avec le sucre vanillé jusqu'à obtenir une meringue ferme.
6. Étalez la meringue sur la tarte cuite et faites dorer sous le grill du Ninja Foodi pendant quelques minutes.

210. Panna cotta à la vanille

Une panna cotta onctueuse à la vanille, servie avec un coulis de fruits rouges pour un dessert élégant et rafraîchissant.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de repos: 4 heures

Ingrédients:

- 400 ml de crème liquide
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 2 feuilles de gélatine
- Coulis de fruits rouges pour servir

Instructions:

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Dans une casserole, chauffez la crème, le sucre et la gousse de vanille fendue jusqu'à ébullition.
3. Retirez du feu et incorporez la gélatine égouttée.
4. Versez dans des ramequins et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
5. Servez avec un coulis de fruits rouges sur le dessus.

211. Crêpes Suzette

Des crêpes délicates nappées d'une sauce à l'orange et au Grand Marnier, flambées pour une touche festive.

Portions: 4

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients:

- 250 g de farine

- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 50 g de beurre
- 100 g de sucre
- Le zeste d'une orange
- 50 ml de Grand Marnier

Instructions:

1. Dans un bol, mélangez la farine et le sucre. Ajoutez les œufs et le lait progressivement, puis incorporez le beurre fondu pour obtenir une pâte lisse.
2. Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes.
3. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
4. Faites cuire des crêpes dans une poêle pendant 2 minutes de chaque côté.
5. Dans une autre poêle, faites fondre un peu de beurre avec le sucre et le zeste d'orange.
6. Ajoutez les crêpes pliées et arrosez-les de Grand Marnier, puis flambez et servez chaud.

212. Muffins aux myrtilles

Des muffins moelleux et sucrés, chargés de myrtilles fraîches pour un petit-déjeuner ou un goûter parfait.

Portions: 12

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 250 g de farine
- 150 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 75 g de beurre fondu

- 150 g de myrtilles fraîches

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel.
3. Dans un autre bol, battez l'œuf, le lait et le beurre fondu.
4. Incorporez le mélange humide au mélange sec jusqu'à ce que juste combiné, puis ajoutez les myrtilles.
5. Répartissez la pâte dans des moules à muffins.
6. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.

213. Mousse au chocolat blanc et framboises

Une mousse délicate au chocolat blanc, agrémentée de framboises fraîches pour un dessert léger et rafraîchissant.

Portions: 4

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de repos: 2 heures

Ingrédients:

- 200 g de chocolat blanc
- 200 ml de crème liquide
- 3 œufs
- 150 g de framboises
- 30 g de sucre

Instructions:

1. Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.
2. Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Incorporez le chocolat fondu.
4. Dans un autre bol, battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange de chocolat.
5. Répartissez la mousse dans des ramequins et ajoutez les framboises.

6. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.

214. Cookies aux pépites de chocolat

Des cookies moelleux aux pépites de chocolat, un classique qui ravira les petits et les grands.

Portions: 12

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre mou
- 1 œuf
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de pépites de chocolat
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
3. Ajoutez l'œuf et mélangez bien.
4. Incorporez la farine, la levure et le sel.
5. Ajoutez les pépites de chocolat.
6. Déposez des cuillerées de pâte sur le panier et faites cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

215. Gâteau aux poires et amandes

Un gâteau moelleux aux poires et à la poudre d'amandes, parfait pour accompagner un café ou un thé.

Portions: 8

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 35 minutes

Ingrédients:

- 3 poires
- 200 g de sucre
- 150 g de poudre d'amandes
- 100 g de farine
- 3 œufs
- 100 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Épluchez et coupez les poires en dés.
3. Dans un bol, battez les œufs avec le sucre.
4. Ajoutez la poudre d'amandes, la farine et la levure, puis incorporez le beurre fondu.
5. Incorporez les poires et mélangez.
6. Versez la pâte dans un moule et faites cuire pendant 35 minutes.

216. Brownies au chocolat noir

Des brownies riches et fondants, avec une belle croûte sur le dessus et un cœur moelleux.

Portions: 9

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de sucre
- 100 g de beurre
- 3 œufs
- 75 g de farine
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble au bain-marie.

3. Dans un bol, battez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
4. Incorporez le mélange chocolaté.
5. Ajoutez la farine et le sel et mélangez bien.
6. Versez dans un moule et faites cuire pendant 20 minutes.

217. Cheesecake aux fruits rouges

Un cheesecake léger et crémeux, garni de fruits rouges pour une touche de fraîcheur.

Portions: 8

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Temps de repos: 4 heures

Ingrédients:

- 200 g de biscuits écrasés
- 100 g de beurre fondu
- 500 g de fromage frais
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- 200 g de fruits rouges

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 160°C en mode Bake.
2. Mélangez les biscuits écrasés avec le beurre et pressez au fond d'un moule.
3. Dans un bol, battez le fromage frais avec le sucre et les œufs jusqu'à consistance lisse.
4. Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien.
5. Versez le mélange sur la base et faites cuire pendant 25 minutes.
6. Laissez refroidir, puis réfrigérez pendant au moins 4 heures avant de garnir de fruits rouges et de servir.

218. Cookies aux flocons d'avoine et raisins secs

Des cookies sains et délicieux, faits avec des flocons d'avoine et des raisins secs pour un en-cas nourrissant.

Portions: 12

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients:

- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine
- 75 g de sucre
- 100 g de beurre
- 1 œuf
- 50 g de raisins secs
- 1 sachet de levure chimique

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Air Fry.
2. Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine, le sucre et la levure.
3. Ajoutez le beurre fondu et l'œuf, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte.
4. Incorporez les raisins secs.
5. Déposez des cuillerées de pâte sur le panier et faites cuire pendant 10 minutes.
6. Laissez refroidir avant de déguster.

219. Tartes fines aux pommes

Des tartes fines croustillantes garnies de pommes tranchées, parfumées à la cannelle pour un dessert réconfortant.

Portions: 4

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients:

- 1 pâte feuilletée
- 3 pommes
- 50 g de sucre

- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 œuf (pour dorer)

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson.
3. Épluchez et tranchez les pommes finement, puis disposez-les sur la pâte.
4. Saupoudrez de sucre et de cannelle.
5. Battez l'œuf et badigeonnez les bords de la pâte.
6. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

220. Gâteau au chocolat et à la courgette

Un gâteau moelleux et riche en chocolat, avec des courgettes pour une texture fondante et une touche de santé.

Portions: 8

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de sucre
- 100 g de farine
- 3 œufs
- 200 g de courgettes râpées
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure chimique

Instructions:

1. Préchauffez le Ninja Foodi à 180°C en mode Bake.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble au bain-marie.
3. Dans un bol, battez les œufs avec le sucre.
4. Incorporez le chocolat fondu, puis ajoutez les courgettes et la farine mélangée à la levure.
5. Mélangez bien et versez dans un moule.

6. Faites cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.
7. Laissez refroidir avant de servir.

Conclusion

Cuisiner avec un appareil à air présente de nombreux avantages qui peuvent véritablement transformer votre expérience en cuisine. Non seulement vous apprenez à préparer des repas sains avec une quantité minimale d'huile, mais vous découvrez également comment gagner du temps sans faire de compromis sur la qualité et la saveur de vos plats. Grâce à la technologie de cuisson à air, vous pouvez obtenir des textures croustillantes à l'extérieur tout en conservant la tendreté et l'humidité à l'intérieur. Cela ouvre la voie à des créations culinaires variées qui raviront vos convives.

En utilisant cet appareil, vous serez amené à gagner en confiance dans votre cuisine. La clé réside dans l'expérimentation : osez modifier les recettes en fonction de vos préférences et des ingrédients de saison. Chaque plat que vous préparez devient une occasion d'explorer de nouvelles saveurs et techniques. Vous découvrirez que cuisiner peut être à la fois simple et agréable, même pour ceux qui n'ont pas une grande expérience en cuisine.

Il est aussi essentiel de maximiser l'utilisation de votre temps et de vos ingrédients. Une bonne planification des repas peut non seulement simplifier votre routine, mais aussi vous permettre de tirer le meilleur parti de vos achats. En intégrant des ingrédients frais et de saison dans vos plats, vous augmenterez non seulement la saveur, mais aussi la valeur nutritionnelle de vos repas.

N'oubliez pas que chaque moment passé en cuisine est une opportunité d'apprendre et de se perfectionner. Que vous cuisiniez pour vous-même, pour votre famille ou pour des amis, vous avez le pouvoir de créer des repas mémorables qui apportent joie et satisfaction. Le fait de partager vos créations culinaires renforce les liens et crée des souvenirs inoubliables autour de la table.

Alors, n'hésitez plus, lancez-vous dans cette aventure culinaire passionnante. Savourez le plaisir de préparer des plats sains, délicieux et adaptés à votre mode de vie. La cuisine est un art, et avec la cuisson à air, vous avez à votre disposition un outil qui rend cet art accessible à tous. Bon appétit et bonne cuisine !