

livre de cuisine

FRITEUSE SANS HUILE



RECETTES VÉGÉTARIENNES

livre de cuisine

FRITEUSE SANS HUILE



RECETTES VÉGÉTARIENNES



SOMMAIRE

- 7 Introduction
- 9 Les bases de l'alimentation végétarienne
- 13 Conseils et Principes de Fonctionnement de la Friteuse à Air
- 17 Petits dej & brunch
- 29 Apéritif & entrées
- 39 Plats
- 57 Snacks
- 71 Fruits
- 81 Desserts
- 99 Conclusion



INTRODUCTION

Je suis ravie de partager avec vous mon parcours et les découvertes qui m'ont menée à écrire ce livre. Cela fait maintenant une dizaine d'années que je suis végétarienne, et je peux sincèrement dire que je n'ai jamais eu une alimentation aussi riche, gourmande et variée. La transition vers le végétarisme a été une révélation, non seulement pour mon bien-être mais aussi pour ma santé. Cet ouvrage est le fruit de ces années d'exploration culinaire, où chaque recette est pensée pour être savoureuse, saine, et simple à préparer avec votre friteuse à air.

L'équilibre de l'alimentation végétarienne

Manger végétarien ne signifie pas juste manger des légumes ou retirer les protéines de source animale de son alimentation. Bien au contraire, peu importe son régime alimentaire, une assiette équilibrée et saine passe par une bonne répartition des macro-nutriments (protéines, lipides, glucides) c'est pour cela que nous aborderons ce sujet plus en détails dans le prochain chapitre.

Une Cuisine Accessible et Diversifiée

Ce livre est conçu pour ceux qui cherchent à enrichir leur régime alimentaire tout en respectant leurs convictions. Que vous soyez végétarien de longue date ou nouveau venu curieux de découvrir ce mode de vie, les recettes ici présentes vous permettront de cuisiner de manière intuitive et agréable.

Santé et Plaisir au Menu

Être en bonne santé et se régaler sont deux objectifs non exclusifs. Les recettes que vous trouverez dans ce livre sont la preuve que l'on peut manger sainement sans sacrifier le goût.

Pourquoi une Friteuse à Air?

La friteuse à air est un outil révolutionnaire pour qui veut cuisiner vite et bien. Elle permet de réduire significativement la matière grasse nécessaire à la cuisson, faisant de chaque repas une occasion de prendre soin de sa santé tout en se faisant plaisir.

Pourquoi Ce Livre?

Ce livre vise à démontrer que cuisiner végétarien avec une friteuse à air peut être à la fois sain et délicieux. Les recettes sont conçues pour être simples, avec des instructions claires pour garantir le succès, même pour ceux qui sont novices en cuisine végétarienne. En respectant les principes de base de la nutrition et en utilisant des produits de saison, vous pouvez profiter d'un repas à la fois équilibré et savoureux.

En intégrant ces connaissances et techniques dans votre routine, vous pourrez non seulement améliorer votre alimentation mais aussi apporter une contribution positive à votre santé et à l'environnement. Avec ce livre, je souhaite vous inspirer à embrasser la diversité culinaire végétarienne et à découvrir combien il est gratifiant de cuisiner et de manger de manière consciente et créative.



LES BASES DE L'ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

Comprendre les Macronutriments
Les Protéines Végétales
Les Lipides
Les glucides
Personnalisation de l'Alimentation

Bienvenue dans ce chapitre dédié aux fondations de la cuisine végétarienne, où nous explorons comment nourrir notre corps de manière saine et savoureuse avec des aliments à base de plantes. Ce guide est conçu pour vous, que vous soyez végétarien depuis des années ou que vous commenciez tout juste à découvrir ce mode alimentaire riche et diversifié.

COMPRENDRE LES MACRONUTRIMENTS

Dans une alimentation végétarienne, comprendre les macronutriments – protéines, lipides, et glucides – est essentiel. Chaque groupe joue un rôle vital dans le maintien de notre santé globale et doit être consommé dans des proportions équilibrées pour optimiser les bénéfices nutritionnels.

LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les protéines sont fondamentales pour la réparation et la construction des tissus corporels. Pour les végétariens, les principales sources de protéines incluent le tofu, le seitan, le tempeh, ainsi que diverses légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, et les haricots de toutes sortes, les oeufs et les produits laitiers. Ces aliments permettent de substituer la viande ou le poisson tout en assurant un apport adéquat en protéines essentielles.

LES LIPIDES

Les lipides sont cruciaux pour de nombreuses fonctions corporelles, y compris la production d'hormones et l'absorption des vitamines solubles dans les graisses. Les sources de bonnes graisses dans une alimentation végétarienne comprennent les avocats, les noix, les graines, et les huiles végétales de qualité comme l'huile d'olive. Ces lipides fournissent de l'énergie durable et contribuent à la santé cardiovasculaire.

LES GLUCIDES

Les glucides sont la principale source d'énergie pour le corps. Préférer les glucides complexes, tels que ceux trouvés dans les grains entiers, est bénéfique pour la santé digestive et aide à maintenir des niveaux stables de sucre dans le sang. Les fruits, les légumes, et les grains entiers devraient constituer la majorité de l'apport en glucides pour bénéficier également de leurs vitamines, minéraux, et fibres.

PERSONNALISATION DE L'ALIMENTATION

En général quand on parle d'équilibre alimentaire, pour avoir une assiette équilibrée on conseille la moitié de l'assiette en légumes, un quart en protéines et l'autre en féculents et une petite portion de lipides (mais bien évidemment cela reste à adapter en fonction de vos propres besoins nutritionnels et votre mode de vie). Il est important de noter que les besoins nutritionnels peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre en fonction de facteurs comme l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique, et les conditions médicales. Les informations nutritionnelles fournies dans ce livre servent de guide général. Chaque recette inclut des valeurs nutritionnelles pour aider les lecteurs à comprendre comment chaque plat s'inscrit dans un régime alimentaire équilibré. Cependant, ces valeurs sont des moyennes et doivent être adaptées aux besoins individuels.

Ce chapitre vise à fournir les bases nécessaires pour que chacun puisse ajuster son alimentation afin de soutenir un mode de vie sain et actif, en respectant les principes de l'alimentation végétarienne (mais n'hésitez pas à vous renseigner de votre côté pour avoir plus d'informations).





CONSEILS ET PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT DE LA FRITEUSE À AIR

Conseils Généraux
Sélection des Ustensiles Appropriés
Utilisation du Papier Cuisson
Nettoyage et Entretien
Cuisson sans Huile
Surveillance de la Cuisson

Dans ce chapitre, nous explorerons les fonctionnalités essentielles de la friteuse à air, offrant une variété de conseils pour optimiser votre expérience de cuisson, peu importe le modèle que vous possédez. Comprendre ces principes vous aidera à tirer le meilleur parti de cet appareil polyvalent et à cuisiner de manière saine et efficace.

CONSEILS GÉNÉRAUX

1. **Préchauffage** : Pour des résultats optimaux, il est recommandé de préchauffer la friteuse à air pendant quelques minutes avant d'y introduire les aliments. Cela garantit une cuisson plus uniforme et rapide.
2. **Utilisation de l'espace** : Ne surchargez pas le panier. La réussite de la cuisson à l'air repose sur la circulation efficace de l'air chaud. Assurez-vous que l'air peut circuler librement autour des aliments, ce qui peut nécessiter de cuire en plusieurs fois pour les grandes quantités. La taille de la cuve de votre friteuse à air est cruciale pour déterminer la quantité d'aliments que vous pouvez préparer en une fois. Une petite friteuse est généralement suffisante pour une ou deux personnes, tandis qu'une plus grande est nécessaire pour les familles. Assurez-vous de ne pas surcharger le panier pour permettre à l'air de circuler librement autour des aliments, garantissant ainsi une cuisson uniforme.

SÉLECTION DES USTENSILES APPROPRIÉS

- **Choix des plats** : Utilisez des plats résistants à la chaleur et adaptés à l'espace de votre friteuse à air. Les petits moules en silicone, les plats en verre résistant à la chaleur, ou les moules à gâteau antiadhésifs peuvent être excellents pour cuire une variété de plats, des gâteaux aux quiches.
- **Importance des accessoires compatibles** : Utilisez des accessoires compatibles avec votre modèle pour maximiser les possibilités de recettes. Des moules spéciaux à gâteaux aux séparateurs de paniers, ces accessoires peuvent grandement enrichir votre répertoire culinaire.

UTILISATION DU PAPIER CUISSON

- **Pourquoi utiliser du papier cuisson** : Le papier cuisson évite que les aliments ne collent et aide à maintenir votre friteuse propre. Il est particulièrement utile pour les préparations liquides ou très fines qui pourraient s'échapper à travers les perforations du panier.
- **Comment l'utiliser efficacement** : Optez pour du papier cuisson perforé spécialement conçu pour les friteuses à air. Pour empêcher le papier de s'envoler à cause du ventilateur de la friteuse, froissez-le avant de le placer au fond du panier. Cela aide à le maintenir en place et assure une meilleure circulation de l'air chaud.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. **Nettoyage régulier:** Nettoyez la friteuse à air après chaque utilisation pour éviter l'accumulation de graisse et de résidus alimentaires. Utilisez une éponge douce et un détergent pour nettoyer le panier et la cuve.
2. **Contrôle des accessoires:** Vérifiez régulièrement l'état du panier et de tout accessoire utilisé. Remplacez les pièces endommagées pour maintenir les performances optimales de l'appareil.

CUISSON SANS HUILE

1. **Avantages :** La friteuse à air permet de cuisiner avec peu ou pas d'huile, ce qui est excellent pour réduire l'apport en matières grasses tout en obtenant des aliments croustillants et savoureux.
2. **Techniques :** Pour les recettes qui requièrent habituellement de la friture, ajustez les temps et les températures en fonction des instructions spécifiques à la friteuse à air. Cela peut varier selon les marques et les modèles.

SURVEILLANCE DE LA CUISSON

Même si la friteuse à air est conçue pour simplifier la cuisson, surveillez régulièrement la progression pour éviter de surcuire les aliments. Certains aliments, comme les petits légumes ou les morceaux de viande, peuvent cuire très rapidement.

En suivant ces conseils, vous maximiserez l'utilisation de votre friteuse à air, en profitant de repas sains, délicieux et rapidement préparés. Que vous soyez un débutant ou un cuisinier expérimenté, ces principes de base vous aideront à améliorer vos compétences culinaires et à innover dans la préparation de vos plats préférés.



PETITS DEJ BRUNCH &

- 18 Muffins à l'Avoine et Myrtilles
- 19 Muffins à la banane et aux pépites de chocolat noir
- 20 Scones à la Courge et Épices
- 21 Cookies à la Farine de Châtaigne et Pépites de Chocolat Noir
- 22 Galettes de quinoa sucrées aux abricots
- 23 Pain perdu vegan à la banane et au sirop d'érable
- 24 Pancakes Épais à la Banane et Nectarine
- 25 Croissants à la Confiture de Fraises
- 26 Porridge à la pomme
- 27 Bowlcake

 8 MUFFINS

 15 MIN

 15 MIN



MUFFINS À L'AVOINE ET MYRTILLES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR MUFFIN)

PROTEINES : 3G

GLUCIDES : 18G

LIPIDES : 4G

CALORIES : 170KCAL

INGREDIENTS

- 100 g de farine complète
- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de sucre de coco
- 1 cuillère à café de levure chimique (5 g)
- 1 pincée de sel
- 100 ml de lait d'amande (ou tout autre lait végétal)
- 30 ml d'huile de coco, fondue
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (5 ml)
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 1 banane mûre écrasée

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine, le sucre de coco, la levure chimique et le sel.
2. Dans un autre bol, combinez le lait d'amande, l'huile de coco fondue, l'extrait de vanille et la banane écrasée. Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
3. Incorporez les ingrédients liquides aux ingrédients secs et mélangez juste assez pour combiner. Ajoutez délicatement les myrtilles pour éviter de les écraser.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C.
5. Répartissez la pâte dans les moules à muffins, en remplissant chaque moule aux trois quarts.
6. Placez les moules dans la friteuse à air et cuisez pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
7. Laissez refroidir les muffins quelques minutes avant de démouler.

NOTES

Pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer les myrtilles par d'autres fruits de saison comme des framboises ou des morceaux de pomme pour une nouvelle saveur à chaque fois.



MUFFINS À LA BANANE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR

 8 MUFFINS

 10 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR MUFFIN)

PROTEINES : 5G

GLUCIDES : 14G

LIPIDES : 9G

CALORIES : 150KCAL

INGREDIENTS

- 2 bananes mûres
- 100 g de farine de blé complète ou farine d'avoine pour une option plus saine
- 50 g de pépites de chocolat noir (au moins 70% de cacao) (ou du chocolat noir concassé par vous-même)
- 2 œufs ou 100 ml de compote de pommes non sucrée pour une version vegan
- 50 g de sucre de coco ou un autre sucre non raffiné (optionnel si les bananes sont bien mûres et que vous aimez quand c'est moins sucré)
- 5 g de levure chimique (environ 1 cuillère à café)
- 30 ml d'huile de coco ou d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 160°C.
2. Dans un bol, écrasez les bananes avec une fourchette jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoutez les œufs battus (ou la compote de pommes), l'huile de coco, le sucre de coco, et l'extrait de vanille. Mélangez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Incorporez la farine, la levure chimique, et le sel. Mélangez juste assez pour que la pâte soit homogène, sans la travailler excessivement.
5. Ajoutez les pépites de chocolat et incorporez-les délicatement à la pâte.
6. Répartissez la pâte dans les moules à muffin préparés, en remplissant chaque moule à environ trois quarts.
7. Cuisez dans la friteuse à air pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés et qu'un couteau inséré au centre ressorte propre.
8. Laissez refroidir les muffins sur une grille avant de servir.

NOTES

Pour une touche de gourmandise et un boost nutritionnel, ajoutez des noix hachées ou des graines de chia à la pâte avant de cuire. Ces ajouts fourniront des acides gras oméga-3 et des fibres supplémentaires.

 8 SCONES

 20 MIN

 12 MIN



SCONES À LA COURGE ET ÉPICES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR SCONE)

PROTEINES : 5G

GLUCIDES : 33G

LIPIDES : 7G

CALORIES : 290KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de purée de courge (potimarron ou butternut)
- 350 g de farine complète
- 50 g de sucre de coco
- 50 ml d'huile de coco, fondue
- 100 ml de lait d'amande
- 1 sachet de levure chimique (10 g)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à café de muscade râpée
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure chimique, le sucre de coco, la cannelle, le gingembre, la muscade et le sel.
2. Incorporez l'huile de coco et mélangez jusqu'à obtenir une consistance sablonneuse.
3. Ajoutez la purée de courge et le lait d'amande, puis mélangez jusqu'à former une pâte homogène. Ne travaillez pas trop la pâte pour éviter qu'elle ne devienne élastique.
4. Sur une surface légèrement farinée, abaissez la pâte à une épaisseur de 2 cm. Utilisez un emporte-pièce pour découper les scones.
5. Placez les scones dans la friteuse à air, préchauffée à 180°C, et faites cuire pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fermes au toucher.
6. Laissez refroidir sur une grille avant de servir.

NOTES

Pour une touche gourmande sans excès de sucre, servez ces scones avec un peu de compote de pommes non sucrée ou un filet de sirop d'érable.



COOKIES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE ET PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR

 8 COOKIES

 15 MIN

 8 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR COOKIE)

PROTEINES : 2G

GLUCIDES : 17G

LIPIDES : 8G

CALORIES : 190KCAL

INGREDIENTS

- 100 g de farine de châtaigne
- 50 g de farine de blé ou de farine d'avoine pour une alternative sans gluten
- 50 g de pépites de chocolat noir à 70% de cacao
- 30 g de sucre de coco
- 50 g de margarine végétale ou d'huile de coco, fondue
- 1 cuillère à café de levure chimique (5 g)
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (5 ml)
- 30 ml de lait d'amande ou un autre lait végétal

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez les farines, le sucre de coco, la levure chimique, et le sel.
2. Ajoutez les pépites de chocolat noir et mélangez pour les enrober de farine (cela aide à les répartir uniformément).
3. Incorporez la margarine végétale fondue et l'extrait de vanille, mélangez jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
4. Ajoutez progressivement le lait végétal tout en mélangeant jusqu'à former une pâte homogène.
5. Formez des boules de pâte et aplatissez-les légèrement pour former des cookies.
6. Placez les cookies sur une feuille de cuisson dans le panier de la friteuse à air, en les espaçant bien.
7. Cuisez à 180°C pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les cookies soient dorés et fermes au toucher.
8. Laissez refroidir sur une grille avant de servir.

NOTES

Pour varier, ajoutez des noix hachées ou des cranberries séchées à la pâte pour plus de texture et de saveur. Vous pouvez également essayer d'utiliser un édulcorant tel que le xylitol ou l'érythritol pour réduire encore plus le sucre.

 4 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN



GALETTES DE QUINOA SUCRÉES AUX ABRICOTS

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 6G

GLUCIDES : 45G

LIPIDES : 3G

CALORIES : 220KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de quinoa cuit
- 100 g d'abricots secs, hachés finement
- 50 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel
- 50 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- Huile en spray pour cuisson (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit, les abricots secs, les flocons d'avoine, le sirop d'agave, la cannelle et le sel.
2. Ajoutez progressivement le lait d'amande jusqu'à obtenir un mélange légèrement humide mais façonnable.
3. Formez des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur avec vos mains.
4. Vaporisez légèrement le panier de la friteuse à air chaud avec de l'huile, puis placez les galettes sans les superposer.
5. Réglez la friteuse à air chaud à 180°C et faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées et croustillantes, en retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
6. Servez chaud ou à température ambiante.

NOTES

Pour un petit déjeuner complet, servez ces galettes avec un yaourt végétal nature et/ou du beurre d'oléagineux. Vous pouvez également varier les fruits secs en fonction des saisons ou de vos préférences.



PAIN PERDU VEGAN À LA BANANE ET AU SIROP D'ÉRABLE

 4 PERSONNES

 20MIN

 8 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 8G

GLUCIDES : 30G

LIPIDES : 3G

CALORIES : 200KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de pain complet, de préférence rassis, coupé en tranches
- 1 banane mûre écrasée
- 240 ml de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de farine de lin mélangées à 6 cuillères à soupe d'eau (remplacer l'œuf)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, plus extra pour servir
- 1 pincée de cannelle
- Huile en spray pour cuisson (facultatif)

INSTRUCTIONS


1. Dans un grand bol, combinez la banane écrasée, le lait d'amande, la farine de lin hydratée, l'extrait de vanille, le sirop d'érable et la cannelle. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Trempez chaque tranche de pain dans le mélange, en veillant à ce qu'elle soit bien imprégnée mais pas détrempée.
3. Vaporisez légèrement le panier de la friteuse à air chaud avec de l'huile ou placez un feuille de papier cuisson, placez les tranches de pain sans les superposer. Vous pourriez avoir besoin de cuire en plusieurs fois.
4. Réglez la friteuse à air chaud à 180°C et faites cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le pain perdu soit doré et croustillant. Retournez à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
5. Servez chaud avec un filet supplémentaire de sirop d'érable et des tranches de banane fraîche.

NOTES

Ajoutez des noix hachées ou des amandes pour une texture croquante ou du beurre d'oléagineux pour un apport supplémentaire en protéines. Une pincée de noix de muscade ou de cardamome peut également enrichir la saveur de votre pain perdu.

 4 PERSONNES

 15 MIN

 3 MIN (PAR BATCH)

PANCAKES ÉPAIS À LA BANANE ET NECTARINE



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 8G

GLUCIDES : 44G

LIPIDES : 2G

CALORIES : 240KCAL

INGREDIENTS

- 2 bananes mûres (environ 200 g)
- 2 nectarines, dénoyautées et coupées en dés (environ 200 g)
- 200 g de farine de blé complet
- 300 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel
- Huile de coco pour graisser légèrement (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, écrasez les bananes jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez les dés de nectarine et mélangez doucement.
2. Incorporez la farine, la levure chimique, la cannelle et le sel. Mélangez bien.
3. Versez progressivement le lait d'amande tout en fouettant pour obtenir une pâte homogène et sans grumeaux.
4. Placez un petit carré de papier cuisson dans le fond du panier de la friteuse à air. Versez une cuillère de pâte pour former un pancake. Couvrez avec une autre feuille de papier cuisson.
5. Répétez le processus jusqu'à épuisement de la pâte, en superposant les feuilles de papier cuisson entre chaque couche de pâte.
6. Fermez la friteuse et réglez la cuisson à 180°C pendant 3 minutes. Vérifiez la cuisson et prolongez si nécessaire.
7. Retirez les pancakes cuits et servez chaud.

NOTES

Utiliser du papier cuisson entre chaque couche de pâte permet de cuire les pancakes sans qu'ils ne collent les uns aux autres et facilite le nettoyage.



CROISSANTS À LA CONFITURE DE FRAISES

 8 CROISSANTS

 20 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR CROISSANT)

PROTEINES : 2G

GLUCIDES : 18G

LIPIDES : 7G

CALORIES : 140KCAL

INGREDIENTS

- 250 g de pâte feuilletée (végétale ou non) (prête à l'emploi)
- 100 g de confiture de fraises peu sucrée
- 50 ml de lait d'amande (pour dorer)
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco (facultatif pour saupoudrer)

INSTRUCTIONS

1. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail légèrement fariné. Coupez-la en triangles de taille égale.
2. Déposez une petite cuillère de confiture de fraises à la base de chaque triangle.
3. Roulez les triangles en commençant par la base large pour former les croissants. Assurez-vous que la pointe du triangle reste en dessous pour éviter qu'elle ne se déroule pendant la cuisson.
4. Placez les croissants sur le panier de la friteuse à air, en les espaçant bien.
5. Badigeonnez chaque croissant avec du lait d'amande à l'aide d'un pinceau de cuisine pour obtenir une belle dorure.
6. Cuisez à 180°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les croissants soient dorés et croustillants.
7. Optionnel : Saupoudrez un peu de sucre de coco sur les croissants à la sortie de la friteuse pour un léger croquant sucré.

NOTES

Pour un petit déjeuner ou un goûter encore plus gourmand, servez les croissants avec un peu de crème fouettée vegan ou une boule de glace vegan à la vanille.

 1 PERSONNE

 10 MIN

 15 MIN



PORRIDGE À LA POMME

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 12G

GLUCIDES : 44G

LIPIDES : 6G

CALORIES : 290KCAL

INGREDIENTS

- 40g de flocons d'avoine
- 150 ml de lait d'amande ou de soja
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pomme, pelée et coupée en dés
- 10g d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ajuster selon le goût pour moins de sucre)
- Quelques baies fraîches pour servir

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol résistant à la chaleur qui peut aller dans la friteuse à air, combinez les flocons d'avoine, le lait végétal, la pincée de sel, et la cannelle.
2. Ajoutez les dés de pomme et mélangez bien.
3. Placez le bol dans la friteuse à air et réglez la température à 160°C. Laissez cuire pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson.
4. Une fois cuit, sortez le porridge de la friteuse, ajoutez les amandes effilées et arrosez de sirop d'érable.
5. Servez chaud, garni de baies fraîches pour une touche de fraîcheur et un peu plus de nutriments.

NOTES

Pour une touche protéinée, ajoutez une cuillère de beurre d'oléagineux ou de protéine en poudre végétale à votre porridge avant la cuisson. Cela augmentera la teneur en protéines tout en gardant le plat nutritif.

Essayez de remplacer la pomme par des poires, des pêches ou des bananes pour varier les saveurs et les textures. Vous pouvez aussi rajouter un carré de chocolat à la fin pour qu'il fonde, vous l'aurez compris c'est déclinable à l'infini, c'est à vous de rajouter tous les topping que vous souhaitez en fonction de vos goûts et besoins.



BOWLCAKE

 1 PERSONNE

 5 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR CROISSANT)

PROTEINES : 14G

GLUCIDES : 45G

LIPIDES : 8G

CALORIES : 345KCAL

INGREDIENTS

- 40g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 œuf (pour alternative vegan, utilisez 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues mélangées à 3 cuillères à soupe d'eau)
- 50 ml de lait d'amande ou autre lait végétal
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de vanille
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (facultatif pour sucrer)
- Une pincée de cannelle
- Fruits frais pour garnir (ex. framboises, myrtilles, kiwi, banane...)

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol écrasez la banane, puis ajoutez les flocons d'avoine, l'œuf ou le substitut de lin, le lait végétal, la levure chimique, la vanille et la cannelle. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Programmez la friteuse à air à 180°C et faites cuire le bol pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et ferme au toucher.
3. Retirez délicatement et laissez refroidir légèrement avant de démouler.
4. Servez chaud, garni de fruits frais et d'un filet de sirop d'érable si désiré.

NOTES

Pour un petit déjeuner équilibré, accompagnez votre bowlcake d'une cuillère à café de purée d'oléagineux pour ajouter des graisses saines et des protéines supplémentaires.

Pour varier les plaisirs, remplacez la vanille par de l'extrait d'amande ou pistache ou incorporez des pépites de chocolat noir pour une version plus gourmande mais toujours saine.



APÉRITIFS ENTRÉES &

- 30 Crispy Edamame
- 31 Bâtonnets de Mozzarella panés
- 32 Mini Quiches Végétaliennes sans Croûte
- 33 Chips de Kale au Tahini
- 34 Pois Chiches Grillés et Épicés
- 35 Pakoras de Légumes
- 36 Rouleaux de Printemps Croustillants
- 37 Pain à l'ail croustillant

 4 PERSONNES

 5 MIN

 15 MIN



CRISPY EDAMAME

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 12G

GLUCIDES : 6G

LIPIDES : 11G

CALORIES : 180KCAL

INGREDIENTS

- 400g d'edamame (fèves de soja) surgelées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé (facultatif pour plus de goût)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez les edamames encore surgelées avec l'huile d'olive, le sel, le paprika fumé et l'ail en poudre jusqu'à ce que bien enrobées.
3. Disposez les edamames assaisonnées en une seule couche dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuisez pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les edamames soient croustillantes, en secouant le panier à mi-cuisson.
5. Saupoudrez de parmesan râpé immédiatement après la cuisson pour une saveur supplémentaire.

NOTES

Pour augmenter les protéines de ce plat, servez les edamames avec une trempette à base de yaourt grec enrichie en protéines ou saupoudrez de levure nutritionnelle pour un goût de fromage supplémentaire tout en augmentant l'apport en protéines végétales et vitamines B.



BÂTONNETS DE MOZZARELLA PANÉS

 4 PERSONNES

 12 MIN

 8 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 19G

GLUCIDES : 29G

LIPIDES : 17G

CALORIES : 345KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de mozzarella, coupée en bâtonnets
- 50 g de farine
- 2 œufs battus
- 100 g de chapelure Panko ou classique
- 30 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- Sel et poivre au goût
- Huile en spray pour friteuse

INSTRUCTIONS


1. Préparez trois bols : un pour la farine, un pour les œufs battus et un pour le mélange de chapelure, parmesan, origan et ail en poudre.
2. Assaisonnez chaque bâtonnet de mozzarella avec un peu de sel et poivre, puis passez-les successivement dans la farine, les œufs battus, et enfin dans le mélange de chapelure.
3. Placez les bâtonnets panés sur un plat adapté à la friteuse à air, puis vaporisez-les légèrement avec l'huile en spray.
4. Cuissez à 200°C pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les bâtonnets soient dorés et croustillants. Tournez-les à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
5. Servez immédiatement avec une sauce barbecue ou une sauce au yaourt et fines herbes pour tremper.

NOTES

Pour servir les bâtonnets de mozzarella en apéritif, accompagnez-les de dips végétariens comme le houmous, la tapenade, ou une sauce au yaourt. Ajoutez des légumes croquants comme des carottes, concombres, et mini-poivrons pour plus de variété et un choix sain.

Si vous voulez les opter pour un repas complet, complétez avec une salade de légumes variés tels que tomates, concombres, poivrons, et carottes, enrichie de lentilles ou pois chiches pour un apport en protéines et fibres, assurant un bon équilibre nutritionnel.

 1-2 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN



MINI QUICHES VÉGÉTALIENNES SANS CROÛTE

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION POUR TOUTE LA RECETTE)

PROTEINES : 19G

GLUCIDES : 17G

LIPIDES : 8G

CALORIES : 215KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de tofu soyeux
- 100 g de champignons frais, finement hachés
- 50 g d'épinards frais, hachés
- 50 g de poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- Sel et poivre, au goût
- Huile en spray pour cuisson

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez le tofu soyeux, la levure nutritionnelle, le curcuma, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Ajoutez les champignons, les épinards, le poivron rouge, l'oignon et l'ail au mélange de tofu. Mélangez bien pour que tous les légumes soient enrobés du mélange de tofu.
4. Huilez légèrement les moules à muffin et remplissez-les avec le mélange de quiche.
5. Placez les moules dans la friteuse à air et cuisez pendant 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les quiches soient fermes et légèrement dorées sur le dessus.
6. Laissez refroidir pendant quelques minutes avant de démouler.

NOTES

Si vous voulez les intégrer à un repas équilibré, vous pouvez servir ces mini quiches avec une portion de quinoa cuit ou du pain complet. Ces aliments sont riches en fibres et en glucides complexes, qui fournissent de l'énergie durable. Vous pourriez aussi envisager d'ajouter des légumes racines rôtis, comme des patates douces, qui sont naturellement riches en glucides.



CHIPS DE KALE AU TAHINI

 4 PERSONNES

 10 MIN

 10 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 5G

GLUCIDES : 7G

LIPIDES : 9G

CALORIES : 120KCAL

INGREDIENTS

- 400g de feuilles de kale, lavées et séchées
- 30g de tahini (purée de sésame)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 180°C.
2. Retirez les tiges dures des feuilles de kale et déchirez les feuilles en morceaux de taille moyenne.
3. Dans un bol moyen, mélangez le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail écrasé jusqu'à obtenir une sauce homogène.
4. Ajoutez les feuilles de kale dans le bol et mélangez délicatement pour bien enrober chaque feuille de la sauce en massant les feuilles.
5. Disposez les feuilles de kale en une seule couche dans la friteuse à air, en évitant de les superposer.
6. Cuisez pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les chips soient croustillantes, en secouant le panier à mi-cuisson.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût et à déguster pour l'apéro par exemple.

NOTES

Pour augmenter les protéines de cette recette, vous pouvez saupoudrer les chips de levure nutritionnelle ou de graines de chanvre avant de les mettre à cuire. Ces ajouts enrichiront les chips en protéines et en autres nutriments essentiels.

 4 PERSONNES

 5 MIN

 15 MIN

POIS CHICHES GRILLÉS ET ÉPICÉS



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 10G

GLUCIDES : 22G

LIPIDES : 3G

CALORIES : 55KCAL

INGREDIENTS

- 400 g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1/4 cuillère à café de poudre de chili
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (optionnel)

INSTRUCTIONS

1. Séchez bien les pois chiches après les avoir rincés. Assurez-vous qu'ils sont aussi secs que possible pour une meilleure croustillance.
2. Dans un bol, mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika fumé, le cumin, le sel, le poivre et la poudre de chili jusqu'à ce que les pois chiches soient uniformément enrobés.
3. Disposez les pois chiches assaisonnés en une seule couche dans le panier de la friteuse à air. Cuisez à 200°C pendant 12-15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Agitez le panier à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.
4. Après la cuisson, transférez les pois chiches dans un bol et arrosez-les de jus de citron pour une touche de fraîcheur, si désiré.

NOTES

A servir en guise d'apéritif, avec des crudités et une sauce au yaourt par exemple. Ils peuvent également être utilisés comme garniture croquante dans une salade riche en légumes. Si vous le souhaitez, ajoutez du tofu ferme ou des graines de chanvre pour augmenter la teneur en protéines. Ces options vous permettent de profiter de ces pois chiches de manière équilibrée et savoureuse.



PAKORAS DE LÉGUMES

 4 PERSONNES

 10 MIN

 20 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 6G

GLUCIDES : 12G

LIPIDES : 2G

CALORIES : 94KCAL

INGREDIENTS

- 100 g de farine de pois chiche
- 200 g de légumes variés (carotte, courgette, oignon)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de sel
- 50-100 ml d'eau (ajuster pour obtenir une pâte)
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
- Huile végétale en spray pour cuisson

INSTRUCTIONS

1. Lavez et râpez les légumes. Dans un grand bol, mélangez la farine de pois chiche, le curcuma, le garam masala, le sel, et la coriandre.
2. Ajoutez progressivement l'eau à la préparation sèche jusqu'à obtenir une pâte épaisse qui peut enrober les légumes.
3. Incorporez les légumes râpés dans la pâte, en mélangeant bien pour qu'ils soient complètement enrobés.
4. Préchauffez la friteuse à air à 200°C. Formez des petites boules ou galettes avec le mélange et placez-les dans le panier de la friteuse à air.
5. Vaporisez un peu d'huile végétale sur les pakoras. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en retournant à mi-cuisson.

NOTES

Les pakoras sont des beignets frits indiens à base de légumes et de farine de pois chiche (ici la version à la friteuse à air est bien plus équilibrée et saine). C'est une gourmandise populaire en Inde, souvent servie comme apéritif ou comme collation.

Pour un apéritif, vous pouvez servir les pakoras avec plusieurs dips, comme du chutney de mangue ou de la sauce au yaourt pour varier les saveurs. Ils sont généralement servis chauds et sont parfaits pour être partagés en groupe.

 4 PERSONNES

 10 MIN

 20 MIN



ROULEAUX DE PRINTEMPS CROUSTILLANTS

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR ROULEAU)

PROTEINES : 6G

GLUCIDES : 19G

LIPIDES : 3G

CALORIES : 130KCAL

INGREDIENTS

- 8 feuilles de riz
- 100g de vermicelles de riz
- 1 carotte, râpée finement
- 1 concombre, coupé en julienne
- 200g de tofu ferme, coupé en bâtonnets
- 50g de jeunes pousses (épinards ou roquette)
- 50g de champignons frais, émincés
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Sauce soja pour mariner le tofu
- Un peu de féculé de maïs pour le tofu
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

1. Marinez les bâtonnets de tofu dans la sauce soja pendant 10 minutes. Puis enrobez-les légèrement de féculé de maïs.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 200°C. Placez y le tofu et faites cuire pendant 8-10 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
3. Faites cuire les vermicelles de riz selon les instructions du paquet, puis rincez-les à l'eau froide et égouttez.
4. Ramollissez les feuilles de riz une par une dans de l'eau tiède.
5. Au centre de chaque feuille, placez une petite quantité de chaque garniture.
6. Repliez les côtés des feuilles de riz et roulez fermement pour former les rouleaux.
7. Faites-les cuire à 200°C pendant environ 4-5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
8. Servez chaud avec une sauce cacahuètes par exemple.

NOTES

Si vous voulez l'intégrer dans un repas équilibré, complétez les rouleaux de printemps avec une salade fraîche ou une soupe de légumes. Vous pouvez varier les légumes dans les rouleaux selon la saison. Pour plus de fibres, ajoutez des graines de chia ou de lin aux rouleaux.



PAIN À L'AIL CROUSTILLANT

 2 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 16G

GLUCIDES : 42G

LIPIDES : 14G

CALORIES : 350KCAL

INGREDIENTS

- 4 tranches de pain complet ou de baguette (environ 200g)
- 3 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail émincées finement
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché
- 20g de fromage parmesan râpé (optionnel)
- Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail émincé, le persil, et du sel et du poivre jusqu'à obtenir une mixture homogène.
3. Étalez légèrement le mélange d'huile d'olive et d'ail sur les tranches de pain. Si utilisé, saupoudrez avec le parmesan végétalien.
4. Placez les tranches de pain dans le panier de la friteuse à air sans les superposer et faites cuire à 180°C pendant environ 8-10 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant.

NOTES

Pour un apéritif, ce pain à l'ail peut être accompagné d'une tartina de houmous par exemple et de crudités. Si vous souhaitez en faire un repas, servez-le avec une salade et quelques dés de tofu pour un repas complet et équilibré.




PLATS

- 40 Tortilla Espagnole aux Pommes de Terre et Oignons
- 41 Mozzarella in carrozza
- 42 Tartelettes aux Champignons et Chèvre
- 43 Tofu Façon Ribs
- 44 Pizza Individuelle à la Courge Rôtie et au Gorgonzola
- 45 Tofu Croustillant à l'Asiatique
- 46 Pita Pizzas aux Légumes Grillés
- 47 Asperges Enrobées de bacon végétal
- 48 Quesadillas aux Haricots Rouges et Légumes
- 49 Falafels de Betterave
- 50 Patates Douces Farcies Mexicaines
- 51 Brocolis et Tofu Teriyaki
- 52 Boulettes de Quinoa et Pois Chiches
- 53 Galettes de Lentilles et Carottes
- 54 Flan de Légumes
- 55 Gratin de Légumes et Légumineuses

 2 PERSONNES

 10 MIN

 30 MIN



TORTILLA ESPAGNOLE AUX POMMES DE TERRE ET OIGNONS

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 23G

GLUCIDES : 38G

LIPIDES : 25G

CALORIES : 470KCAL

INGREDIENTS

- 400 g de pommes de terre, pelées et tranchées finement
- 200 g d'oignons, émincés
- 6 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 180°C. Dans un grand bol, battez les œufs avec du sel et du poivre. Ajoutez les pommes de terre et les oignons émincés, mélangez bien pour enrober.
2. Versez le mélange dans un plat adapté à la friteuse à air. Si votre cuve est petite faites la cuisson en 2 fois.
3. Placez le plat dans la friteuse et cuisez pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la tortilla soit bien dorée et ferme au toucher. Vérifiez la cuisson avec un couteau, la lame doit ressortir propre.
4. Laissez reposer la tortilla quelques minutes avant de la démouler. Servez chaud ou à température ambiante.

NOTES

Pour un repas complet, servez avec une salade verte assaisonnée ou des tranches de tomate fraîche. Pour une touche espagnole authentique, ajoutez un peu de paprika fumé à la préparation des œufs.

Pour un repas encore plus nutritif, envisagez d'ajouter des légumes directement dans la préparation. Des poivrons, des courgettes ou des épinards peuvent être une belle addition à cette recette.



 2 PERSONNES

 15 MIN

 8 MIN

MOZZARELLA IN CARROZZA

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 28G

GLUCIDES : 60G

LIPIDES : 24G

CALORIES : 570KCAL

INGREDIENTS

- 4 tranches de pain de mie complet (il existe des pains de mie sans sucres ajoutés avec une meilleure composition)
- 2 tranches épaisses de mozzarella, environ 100g
- 2 œufs, battus
- 50 ml de lait végétal
- 50g de farine
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Placez une tranche de mozzarella au centre de deux tranches de pain de mie sans les croûtes.
2. Dans une assiette creuse, mélangez les œufs battus avec le lait, du sel et du poivre.
3. Trempez rapidement chaque sandwich dans le mélange d'œufs.
4. Placez la farine dans une assiette creuse. Trempez chaque côté du sandwich dans la farine.
5. Répétez la même opération dans une assiette de chapelure.
6. Préchauffez la friteuse à air à 180°C. Placez les sandwich avec un peu d'huile dans la friteuse à air.
7. Faites cuire pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les sandwichs soient dorés et croustillants, en les retournant à mi-cuisson si nécessaire.
8. Servez immédiatement pour profiter du fromage fondant à l'intérieur

NOTES

A servir avec une belle salade de crudités pour un repas complet et équilibré.

 4 PERSONNES

 10 MIN

 30 MIN



TARTELETTES AUX CHAMPIGNONS ET CHÈVRE

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 15G

GLUCIDES : 32G

LIPIDES : 20G

CALORIES : 380KCAL

INGREDIENTS

- 1 rouleau de pâte brisée
- 200 g de champignons de Paris, tranchés
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 échalotes, finement hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 4 œufs
- 100 ml de crème liquide végétale
- Sel et poivre noir au goût
- Herbes de Provence pour l'assaisonnement
- (Optionnel) 50 g de tofu ferme, émietté pour augmenter les protéines

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 180°C. Étalez la pâte brisée et découpez des cercles adaptés à vos moules à tartelette. Foncez les moules avec la pâte, piquez le fond avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle.
2. Dans une poêle, faites revenir les échalotes et les champignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez tiédir puis répartissez le mélange de champignons et des morceaux de chèvre sur les fonds de tarte.
3. Dans un bol, battez les œufs avec la crème liquide, sel, poivre, et herbes de Provence. Ajoutez le tofu émietté si utilisé. Versez cette préparation sur le mélange de champignons dans chaque moule.
4. Placez les moules dans la friteuse à air et cuisez pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la garniture ferme.
5. Laissez refroidir légèrement avant de démouler et de servir.

NOTES

Pour un repas complet, servez avec une salade de crudités ou une salade verte et rajoutez éventuellement une source de protéine en fonction de vos besoins.



 4 PERSONNES

 25 MIN

 15 MIN

TOFU FAÇON RIBS

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 15G

GLUCIDES : 7G

LIPIDES : 9G

CALORIES : 180KCAL

INGREDIENTS

- 400g de tofu ferme, pressé et coupé en bâtonnets
- 60ml de sauce soja réduite en sel
- 30ml de sirop d'agave
- 15ml de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- Poivre noir au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le sirop d'érable, le vinaigre de cidre, la poudre d'ail, le paprika fumé, la purée de tomate, l'huile de sésame et le poivre noir pour créer la marinade.
2. Badigeonnez les bâtonnets de tofu avec la marinade en utilisant un pinceau de cuisine. Laissez mariner pendant au moins 20 minutes.
3. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
4. Disposez les bâtonnets de tofu dans le panier de la friteuse à air sans les superposer. Cuisez pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit croustillant et bien enrobé de sauce, en retournant à mi-cuisson.
5. Servez chaud, garni de graines de sésame ou d'oignons verts pour plus de saveur.

NOTES

A servir avec une salade de pommes de terre et haricots vert par exemple pour un repas complet.

 1 PERSONNE

 15 MIN

 15 MIN



PIZZA INDIVIDUELLE À LA COURGE RÔTIE ET AU GORGONZOLA

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 12G

GLUCIDES : 57G

LIPIDES : 19G

CALORIES : 455KCAL

INGREDIENTS

- 100g de pâte à pizza
- 50g de courge butternut, pelée et tranchée finement
- 25g de gorgonzola, émietté
- 1/2 petit oignon rouge, tranché finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de roquette ou basilic pour garnir (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Étalez la pâte à pizza sur une surface légèrement farinée jusqu'à obtenir un cercle d'environ 15 cm de diamètre.
2. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
3. Placez les tranches de courge butternut dans un petit bol, arrosez avec un peu d'huile d'olive, et faites rôtir dans la friteuse à air pendant 5-7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Retirez les tranches de courge de la friteuse. Étalez l'oignon, l'ail, et disposez les tranches de courge rôties sur la base de pâte. Parsemez de gorgonzola.
5. Placez la pizza dans la friteuse à air et cuisez pendant environ 7-10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la pâte croustillante.
6. Servez chaud, garni de roquette fraîche si désiré.

NOTES


Pour augmenter les protéines, vous pouvez ajouter des morceaux de tofu fumé ou de tempeh mariné sur la pizza avant de la cuire.

N'hésitez pas à adapter les quantités en fonction de la taille de votre cuve de friteuse à air.



TOFU CROUSTILLANT À L'ASIATIQUE

 4 PERSONNES

 25 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 15G

GLUCIDES : 12G

LIPIDES : 12G

CALORIES : 220KCAL

INGREDIENTS

- 400 g de tofu ferme, pressé et coupé en cubes
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'agave
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- Graines de sésame pour garnir
- Oignons verts, tranchés finement pour garnir

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol moyen, mélangez la sauce soja, le miel, l'huile de sésame, le gingembre et l'ail. Ajoutez les cubes de tofu et laissez mariner pendant au moins 20 minutes.
2. Retirez le tofu de la marinade (gardez la marinade pour une utilisation ultérieure) et enrobez chaque cube de fécule de maïs.
3. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
4. Disposez les cubes de tofu en une seule couche dans le panier de la friteuse à air. Faites cuire pendant 12-15 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson, jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant.
5. Pendant ce temps, réduisez la marinade restante dans une petite casserole jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement et servez-la comme sauce pour le tofu.
6. Servez le tofu croustillant garni de graines de sésame et d'oignons verts.

NOTES

Pour une touche encore plus asiatique, accompagnez le tofu de légumes sautés comme des poivrons, des brocolis, ou des bok choy. Vous pouvez également l'intégrer dans des bols de riz ou des nouilles pour un repas complet.

 2 PERSONNES

 15 MIN

 15 MIN



PITA PIZZAS AUX LÉGUMES GRILLÉS

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 26G

GLUCIDES : 78G

LIPIDES : 15G

CALORIES : 560KCAL

INGREDIENTS

- 4 pains pita (environ 60g chacun)
- 1 courgette moyenne, tranchée finement
- 1 poivron rouge, tranché finement
- 1 oignon rouge, tranché finement
- 100g de champignons de Paris, tranchés
- 100g de fromage mozzarella, râpé
- 2 cuillères à soupe de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
2. Badigeonnez légèrement les tranches de courgette, poivron, oignon et champignons avec de l'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Placez les légumes dans la friteuse à air et faites-les griller pendant environ 5-7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.
3. Étalez une fine couche de coulis de tomates sur chaque pain pita. Répartissez les légumes grillés uniformément sur les pitas, puis saupoudrez de mozzarella râpée et d'origan.
4. Placez les pitas garnis dans la friteuse à air et faites cuire pendant 5-8 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les bords des pitas soient croustillants.
5. Retirez les pizzas de la friteuse et laissez-les reposer pendant 2 minutes avant de servir.

NOTES

Pour augmenter les protéines, vous pouvez ajouter des morceaux de tofu fumé ou de tempeh mariné sur la pizza avant de la cuire.

aPour une variante plus épicée, ajoutez des tranches fines de piment jalapeño avant la cuisson.

Pour une version végétalienne, remplacez la mozzarella par du fromage végétalien. Vous pouvez également varier les légumes selon la saison, par exemple, utiliser de l'aubergine ou des asperges à la place de la courgette.



ASPERGES ENROBÉES DE BACON VÉGÉTAL

 2 PERSONNES

 10 MIN

 10 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 13G

GLUCIDES : 11G

LIPIDES : 15G

CALORIES : 220KCAL

INGREDIENTS

- 400 g d'asperges fraîches
- 120 g de bacon végétal en tranches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

1. Préparez les asperges en coupant les extrémités dures, environ 2-3 cm du bas.
2. Enveloppez chaque asperge d'une tranche de bacon végétal. Si nécessaire, utilisez un cure-dent pour maintenir le bacon en place.
3. Placez les asperges enrobées dans un bol, arrosez-les légèrement d'huile d'olive et assaisonnez avec un peu de sel et de poivre.
4. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
5. Disposez les asperges dans le panier de la friteuse à air, en veillant à ne pas les superposer.
6. Faites cuire pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que le bacon végétal soit croustillant et les asperges tendres.

NOTES

Pour augmenter la teneur en protéines de ce plat, vous pouvez servir les asperges avec une sauce à base de yaourt grec (végétal ou non) et de moutarde. Pensez à rajouter une portion de féculents pour un repas complet.

 2 PERSONNES (4 TORTILLAS)

 10 MIN

 10 MIN

QUESADILLAS AUX HARICOTS ROUGES ET LÉGUMES



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION POUR 2 TORTILLAS)

PROTEINES : 32G

GLUCIDES : 80G

LIPIDES : 28G

CALORIES : 705KCAL

INGREDIENTS

- 250g de tortillas de blé complet (environ 4 tortillas)
- 100g de haricots rouges cuits et égouttés
- 50g de maïs doux
- 120g de poivron rouge, coupé en dés
- 150g de courgette, coupée en dés
- 50g d'oignon rouge, finement haché
- 100g de fromage râpé (cheddar ou mozzarella)
- 1 cuillère à café de poudre de chili
- 1/2 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive pour la cuisson

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol moyen, mélangez les haricots rouges, le maïs, le poivron, la courgette et l'oignon. Assaisonnez avec du chili, du cumin, du sel et du poivre.
2. Disposez les tortillas à plat. Répartissez le mélange de légumes sur une moitié de chaque tortilla, puis saupoudrez de fromage.
3. Pliez les tortillas en deux pour enfermer la garniture.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C. Badigeonnez légèrement les quesadillas d'huile d'olive des deux côtés. Placez-les dans la friteuse à air et cuisez pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson si nécessaire.
5. Coupez les quesadillas en triangles et servez immédiatement.

NOTES

Servez avec une belle salade pour augmenter l'apport de légumes et équilibrer davantage le plat.



 4 PERSONNES

 25 MIN

 20 MIN

FALAFELS DE BETTERAVE

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 13G

GLUCIDES : 11G

LIPIDES : 15G

CALORIES : 220KCAL

INGREDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (400g), égouttés et rincés
- 1 betterave crue moyenne, pelée et coupée en petits dés
- 2 gousses d'ail, pelées
- 1 petit oignon, haché
- Une branche de persil frais, haché (ou surgelé)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe de farine de pois chiche
- 30g graines de lin moulues (pour augmenter les protéines et les fibres)
- Huile en spray pour la cuisson (ou au pinceau)

INSTRUCTIONS

1. Placez les pois chiches, la betterave, l'ail, l'oignon, le persil, le cumin, la coriandre, le sel, le poivre et les graines de lin dans un robot culinaire. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène mais encore légèrement granuleuse.
2. Transférez le mélange dans un bol moyen, ajoutez la farine de pois chiche et mélangez bien. Laissez reposer le mélange pendant 10 minutes pour qu'il se raffermisse.
3. Formez des boulettes avec le mélange (humidifiez vos mains pour éviter que le mélange ne colle).
4. Préchauffez la friteuse à air à 190°C.
5. Placez les falafels dans la friteuse à air en une seule couche, en veillant à ne pas les superposer. Vaporisez les falafels avec un peu d'huile.
6. Faites cuire pendant 20-25 minutes, en retournant à mi-cuisson ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes et croustillants à l'extérieur.

NOTES

Ajoutez des morceaux de fromage feta dans le mélange de falafel avant de former les boulettes pour une touche crémeuse et pour augmenter la teneur en protéines. Servez avec une sauce à base de yaourt grec pour encore plus de protéines et une touche rafraîchissante. A déguster avec des crudités ou des légumes fermentés par exemple pour un repas complet.

 4 PERSONNES

 10 MIN

 40 MIN



PATATES DOUCES FARCIES MEXICAINES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 17G

GLUCIDES : 59G

LIPIDES : 13G

CALORIES : 430KCAL

INGREDIENTS

- 4 patates douces de taille moyenne (environ 800g au total)
- 1 boîte de haricots rouges (environ 240g égouttés)
- 200g de maïs doux (congelé ou en conserve)
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 petit oignon rouge, haché
- 100g de fromage râpé (ou fromage végétalien)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre au goût
- Coriandre fraîche pour garnir
- Crème fraîche ou alternative végétalienne pour servir (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Lavez soigneusement les patates douces, puis percez-les plusieurs fois avec une fourchette. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et de sel.
2. Préchauffez la friteuse à air à 200°C. Cuisez les patates pendant environ 30-35 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'intérieur.
3. Pendant ce temps, préparez la garniture. Faites revenir l'oignon et le poivron dans une cuillère d'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez le maïs, les haricots noirs, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Cuisez jusqu'à ce que ce soit chaud.
5. Une fois les patates douces cuites, laissez-les refroidir légèrement avant de les couper en deux et de les évider délicatement, en laissant une fine couche de chair pour maintenir leur forme.
6. Mélangez la chair de patate douce avec la préparation, puis farcissez les patates douces avec ce mélange.
7. Saupoudrez de fromage râpé sur le dessus et remettez dans la friteuse à air pour environ 5-10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.


NOTES


Pour augmenter les protéines, vous pouvez ajouter des dés de tofu fumé à la garniture. Servez avec une belle salade ou des crudités.



BROCOLIS ET TOFU TERIYAKI

 4 PERSONNES

 10 MIN

 20 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 20G

GLUCIDES : 15G

LIPIDES : 13G

CALORIES : 270KCAL

INGREDIENTS

- 400 g de tofu ferme, pressé et coupé en cubes
- 600 g de brocolis, coupés en fleurettes
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de miel ou sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- Graines de sésame pour garnir
- Oignons verts, tranchés pour garnir

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez la sauce soja, le miel ou sirop d'érable, l'huile de sésame, le gingembre et l'ail pour créer la sauce Teriyaki. Réservez une partie pour la fin.
2. Enrobez les cubes de tofu dans la fécule de maïs.
3. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
4. Placez le tofu et les brocolis dans la friteuse à air. Badigeonnez-les de la sauce Teriyaki. Cuisez pendant environ 15-20 minutes, en remuant à mi-cuisson et en rajoutant de la sauce si nécessaire.
5. Une fois cuits et croustillants, retirez le tofu et les brocolis de la friteuse et mélangez avec le reste de la sauce Teriyaki.
6. Servez chaud, garni de graines de sésame et d'oignons verts.

NOTES

Pour un plat équilibré et complet servez avec une portion de féculents comme du riz par exemple.

 2 PERSONNES

 10 MIN

 10 MIN



BOULETTES DE QUINOA ET POIS CHICHES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 25G

GLUCIDES : 77G

LIPIDES : 7G

CALORIES : 270KCAL

INGREDIENTS

- 80g de quinoa cru
- 1 boîte de pois chiches (400g), égouttés et rincés
- 1 carotte, râpée
- 1 oignon petit, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1/4 tasse de persil frais, haché
- 2 cuillères à soupe de farine de pois chiche (ou farine de blé sinon)
- Huile en spray ou pour badigeonner

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre friteuse à air à 190°C.
2. Dans un robot culinaire, mixez les pois chiches, l'ail, l'oignon, le cumin, le paprika, le sel et le poivre, jusqu'à obtenir une texture presque lisse.
3. Transférez le mélange dans un grand bol. Ajoutez le quinoa cuit, la carotte râpée, le persil haché, et la farine de pois chiche. Mélangez bien jusqu'à ce que la composition soit homogène.
4. Formez des petites boulettes avec la préparation. Humidifiez vos mains avec de l'eau ou utiliser un peu plus de farine si c'est trop collant.
5. Placez les boulettes dans la friteuse, en veillant à ne pas les superposer.
6. Vaporisez légèrement les boulettes d'huile ou badigeonnez-les.
7. Faites cuire pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.
8. Servez chaud avec une sauce au yaourt ou un dip de votre choix.

NOTES

Pour une touche méditerranéenne, servez ces boulettes avec une sauce au tahini ou du tzatziki. Vous pouvez également les intégrer dans des wraps avec des légumes frais pour un repas rapide et nutritif ou tout simplement les ajouter dans une salade de crudités.



GALETTES DE LENTILLES ET CAROTTES

 2 PERSONNES

 30 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 23G

GLUCIDES : 50G

LIPIDES : 5G

CALORIES : 350KCAL

INGREDIENTS

- 150 g de lentilles corail sèches
- 1 grosse carotte, râpée (environ 100 g)
- 1 petit oignon, haché finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 cuillères à soupe de farine de pois chiche
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- Persil
- Sel et poivre, au goût
- Huile en spray pour la friteuse

INSTRUCTIONS

1. Rincez les lentilles corail et faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 10-15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez bien.
2. Dans un saladier, mélangez les lentilles cuites, la carotte râpée, l'oignon, l'ail, la farine de pois chiche, le cumin, le paprika, le persil, le sel et le poivre.
3. Utilisez un mixeur pour légèrement pulser le mélange, de manière à obtenir une texture qui se tient mais avec encore des morceaux pour la texture.
4. Formez des galettes avec le mélange. Si le mélange est trop humide, ajoutez un peu plus de farine de pois chiche.
5. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C.
6. Vaporisez les galettes avec un peu d'huile et placez-les dans la friteuse à air. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.

NOTES

Servez avec une belle salade et une sauce au yaourt pour le plein de fraîcheur et de nutriments.

 2 PERSONNES

 15 MIN

 20 MIN



FLAN DE LÉGUMES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 18G

GLUCIDES : 19G

LIPIDES : 20G

CALORIES : 320KCAL

INGREDIENTS

- 200 g d'épinards frais, hachés
- 100 g de carottes, râpées
- 50 g de poivrons rouges, finement coupés
- 2 gros œufs
- 100 g de ricotta
- 30 g de farine complète
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez les œufs, la ricotta, et l'huile d'olive. Ajoutez la farine et fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Incorporez les épinards, les carottes, les poivrons, les pignons de pin, et assaisonnez de sel et poivre.
3. Graissez légèrement le moule (ou 2 moules individuels) et versez-y le mélange de légumes.
4. Préchauffez la friteuse à air à 180°C. Placez le moule dans la friteuse et faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit ferme et doré.
5. Laissez refroidir légèrement avant de démouler.


NOTES

Pour une touche gourmande, servez avec un coulis de tomates frais ou un pesto léger. À déguster avec du pain complet ou au levain pour un repas complet, équilibré et gourmand.



GRATIN DE LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

 2 PERSONNES

 15 MIN

 25 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 20G

GLUCIDES : 47G

LIPIDES : 20G

CALORIES : 350KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de brocolis, coupés en petits bouquets
- 150 g de carottes, coupées en rondelles fines
- 200 g de pois chiches cuits
- 100 g de quinoa cuit
- 100 ml de crème de soja
- 30 g de fromage râpé (végétal ou non)
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 oignon moyen, haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 1/2 cuillère à café de muscade

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez l'ail, l'oignon, les brocolis, les carottes, les pois chiches, et le quinoa. Ajoutez l'huile d'olive, du sel, du poivre et la muscade. Mélangez bien pour que les légumes soient enrobés.
3. Transférez le mélange dans un plat adapté à la friteuse à air. Cuisez pendant 15 minutes.
4. Sortez le plat de la friteuse, versez la crème de soja sur les légumes et parsemez de fromage râpé végétal.
5. Remettez dans la friteuse et cuisez encore 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

NOTES

Variez les épices et les légumes selon vos goûts et les saisons. Et ajustez les proportions en fonction de vos besoins personnels, vous pouvez déguster ce gratin avec une belle tranche de pain pour un repas complet.



ACCOMPAGNEMENTS

- 58 Courgettes et Tomates Grillées au Parmesan
- 59 Roulés d'Aubergine à la Parmigiana
- 60 Nuggets de Chou-Fleur
- 61 Choux de Bruxelles au Balsamique et Parmesan
- 62 Pommes de Terre Grecques avec Feta et Olives
- 63 Galettes de Millet et Légumes
- 64 Poivrons Farcis au Quinoa et Légumes
- 65 Épinards et Ricotta Puffs
- 66 Samosas aux Pommes de Terre et Petits Pois
- 67 Champignons Farcis à l'Italienne
- 68 Tian de légumes à la provençale
- 69 Pommes de terre croustillantes

 4 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN



COURGETTES ET TOMATES GRILLÉES AU PARMESAN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 9G

GLUCIDES : 6G

LIPIDES : 10G

CALORIES : 140KCAL

INGREDIENTS

- 600g de courgettes, coupées en rondelles de 0,5 cm
- 300g de tomates cerises, coupées en deux
- 60g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Herbes de Provence ou basilic frais pour garnir

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez les rondelles de courgettes et les tomates cerises avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Disposez les légumes en une seule couche dans le panier de la friteuse à air. Cuisez pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et légèrement dorées.
4. À mi-cuisson, saupoudrez le parmesan sur les légumes et continuez la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit fondu et croustillant.
5. Servez chaud, garni d'herbes fraîches.

NOTES

Pour équilibrer et rendre la recette complète, pensez à rajouter une portion de pois chiches grillés ou du tofu et du riz par exemple.



 4 PERSONNES

 10 MIN

 20 MIN

ROULÉS D'AUBERGINE À LA PARMIGIANA

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 16G

GLUCIDES : 13G

LIPIDES : 17G

CALORIES : 280KCAL

INGREDIENTS

- 2 grandes aubergines, tranchées en longueur (600g)
- 200g de coulis de tomate
- 150g de fromage mozzarella râpé
- 50g de parmesan râpé
- 30g de chapelure
- 1 œuf battu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Tranchez les aubergines en longs rubans, badigeonnez-les d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre. Préchauffez la friteuse à air à 200°C et faites cuire les tranches d'aubergine pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Mélangez l'œuf battu avec la chapelure, la moitié du parmesan, du sel et du poivre dans un bol.
3. Placez une cuillère à soupe de sauce tomate et un peu de mozzarella sur chaque tranche d'aubergine, roulez-les et fixez avec un cure-dent.
4. Trempez les roulés dans le mélange d'œuf, puis placez-les dans la friteuse à air. Cuisez à 200°C pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit croustillante et dorée.
5. Servez chaud, saupoudré du reste de parmesan.

NOTES

Pour augmenter les protéines et diminuer les lipides, diminuez un peu le fromage et incorporez des tranches de tofu ferme entre la sauce et le fromage dans chaque roulé ou servez avec une salade de quinoa pour un repas plus complet.

 4 PERSONNES

 10 MIN

 20 MIN

NUGGETS DE CHOU-FLEUR



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 9G

GLUCIDES : 17G

LIPIDES : 7G

CALORIES : 180KCAL

INGREDIENTS

- 600g de chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 100g de farine de pois chiches
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de sel
- 120ml de lait d'amande ou autre lait végétal sans sucres ajoutés.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sauce barbecue pour tremper

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez la farine de pois chiches, le paprika fumé, l'ail en poudre, et le sel. Ajoutez progressivement le lait végétal tout en fouettant pour obtenir une pâte lisse.
2. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte, assurant qu'ils sont bien enrobés.
3. Préchauffez la friteuse à air à 200°C. Disposez les bouquets de chou-fleur en une seule couche dans la friteuse à air, vaporisez-les légèrement d'huile d'olive, et cuisez pendant 20 minutes, retournant à mi-cuisson.
4. Une fois cuits et croustillants, mettez les bouquets dans un bol.
5. Servez immédiatement avec la sauce barbecue et dégustez.

NOTES

Pour un boost de protéines, servez ces nuggets avec des dips à base de yaourt grec végétal. Et pour un repas complet vous pouvez rajouter des légumineuses ou une source de protéines végétales (seitán, tofu, siimili...) et une portion de féculents.



CHOUX DE BRUXELLES AU BALSAMIQUE ET PARMESAN

 3 PERSONNES

 5 MIN

 12 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 12G

GLUCIDES : 9G

LIPIDES : 4G

CALORIES : 190KCAL

INGREDIENTS

- 500 g de choux de Bruxelles, nettoyés et coupés en deux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol moyen, mélangez les choux de Bruxelles avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.
2. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
3. Disposez les choux de Bruxelles en une seule couche dans le panier de la friteuse à air. Faites cuire pendant 10-12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, en secouant le panier à mi-cuisson.
4. Une fois cuits, transférez les choux de Bruxelles dans un bol et saupoudrez de parmesan râpé tant qu'ils sont encore chauds pour que le fromage fonde légèrement.
5. Servez immédiatement.

NOTES

Le saviez-vous ? le chou de bruxelles est un des légumes les plus riche en protéines!

Pour augmenter la teneur en protéines de ce plat, vous pouvez ajouter des noix grillées comme des noix de pécan ou des amandes effilées au moment de servir. Cela ajoutera non seulement des protéines mais aussi un agréable contraste de textures. Une autre option est de servir ces choux de Bruxelles avec une portion de quinoa ou de lentilles pour un repas plus complet et riche en protéines et en glucides.

 4 PERSONNES

 10 MIN

 30 MIN

POMMES DE TERRE GRECQUES AVEC FETA ET OLIVES



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 9G

GLUCIDES : 32G

LIPIDES : 17G

CALORIES : 320KCAL

INGREDIENTS

- 800g de pommes de terre, coupées en cubes
- 150g de feta, émiettée
- 100g d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de thym séché
- Sel et poivre au goût
- Persil frais pour garnir

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
2. Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre avec l'huile d'olive, l'origan, le thym, le sel et le poivre jusqu'à ce que bien enrobées.
3. Disposez les pommes de terre en une seule couche dans le panier de la friteuse à air. Cuisez pendant environ 30 minutes, en secouant le panier à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes.
4. Une fois les pommes de terre cuites, transférez-les dans un bol, ajoutez la feta et les olives, et mélangez délicatement.
5. Servez chaud, garni de persil frais haché.

NOTES

Pour augmenter les protéines de ce plat, vous pouvez rajouter du tofu fumé coupé en dés, pensez à ajouter une dose de légumes pour un repas complet (crus ou cuits comme vous préférez)



 4 PERSONNES

 30 MIN

 20 MIN

GALETTES DE MILLET ET LÉGUMES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 12G

GLUCIDES : 55G

LIPIDES : 4G

CALORIES : 310KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de millet
- 300 g de légumes variés (carottes, courgettes, poivrons), râpés
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 100 g de farine de pois chiches
- 50 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de levure nutritionnelle (pour un apport en protéines et en vitamines B)
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre au goût
- Huile d'olive en spray pour cuisson

INSTRUCTIONS

1. Rincez le millet sous l'eau froide puis faites-le cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et laissez refroidir.
2. Dans un grand bol, combinez le millet refroidi, les légumes râpés, l'oignon, l'ail, la farine de pois chiches, la levure nutritionnelle, et le cumin. Ajoutez de l'eau progressivement jusqu'à obtenir une consistance qui se tient pour former des galettes.
3. Formez des galettes avec la préparation et placez-les dans le panier de la friteuse à air. Vaporisez légèrement d'huile d'olive.
4. Faites cuire à 200°C pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson.
5. Servez chaud, accompagné d'une salade ou de votre sauce préférée.

NOTES

Pour équilibrer le plat, vous pourriez ajouter une portion de protéines végétales, comme du tofu ou du seitan. Pensez à rajouter une petite portion de légumes comme une salade ou des crudités pour équilibrer encore plus la recette.

 4 PERSONNES

 20 MIN

 20 MIN



POIVRONS FARCIS AU QUINOA ET LÉGUMES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 13G

GLUCIDES : 33G

LIPIDES : 16G

CALORIES : 330KCAL

INGREDIENTS

- 4 poivrons, coupés en deux et évidés (environ 500 g)
- 150 g de quinoa cru (donne environ 450 g une fois cuit)
- 200 g de champignons, hachés finement
- 1 courgette moyenne, coupée en dés (environ 200 g)
- 1 oignon rouge, haché (environ 100 g)
- 2 gousses d'ail, émincées
- 100 g de fromage de chèvre frais ou de feta, émietté
- 30 g de pignons de pin, grillés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, puis laissez-le refroidir légèrement.
2. Pendant que le quinoa cuit, préchauffez la friteuse à air à 180°C.
3. Dans un grand bol, mélangez le quinoa cuit avec les champignons, la courgette, l'oignon rouge, l'ail, la moitié du fromage de chèvre, les pignons de pin, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Assurez-vous que le mélange est bien combiné.
4. Farcissez les demi-poivrons avec le mélange de quinoa et légumes. Saupoudrez le reste du fromage sur le dessus.
5. Placez les poivrons farcis dans le panier de la friteuse à air, en une seule couche.
6. Faites cuire à 180°C pendant environ 15-20 minutes, ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et le dessus légèrement doré.
7. Servez chaud, garni de feuilles de basilic frais si désiré.

NOTES

Pour augmenter la teneur en protéines de ce plat, vous pouvez inclure des lentilles cuites ou du tofu émietté dans la farce. Un autre bon ajout serait des œufs durs hachés ou un supplément de fromage plus protéiné comme la ricotta ou le cottage cheese. Pour ceux qui apprécient les saveurs plus prononcées, incorporer un peu de pesto ou de tapenade peut enrichir le goût du plat.



 4 PERSONNES

 10 MIN

 20 MIN

ÉPINARDS ET RICOTTA PUFFS

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 20G

GLUCIDES : 15G

LIPIDES : 14G

CALORIES : 275KCAL

INGREDIENTS

- 250 g de ricotta
- 150 g d'épinards frais, hachés
- 2 œufs
- 50 g de fromage Parmesan râpé
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre au goût
- Noix de muscade, une pincée
- 100 g de farine de pois chiche (pour ajouter des protéines et la texture)
- Huile d'olive pour badigeonner

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C.
2. Dans un bol moyen, mélangez la ricotta, les épinards hachés, les œufs, le Parmesan, l'ail, le sel, le poivre et la noix de muscade jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Incorporez progressivement la farine de pois chiche au mélange pour épaissir légèrement la pâte tout en gardant une consistance légèrement coulante.
4. Huilez légèrement chaque alvéole du moule à muffin et remplissez-les aux trois quarts avec le mélange d'épinards et ricotta.
5. Placez le moule dans la friteuse à air et faites cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les puffs soient dorés et fermes au toucher.
6. Laissez refroidir légèrement avant de démouler.

NOTES

Pour une touche de croquant et un apport supplémentaire en protéines, incorporez des pignons de pin ou des graines de tournesol au mélange avant la cuisson. Servez ces puffs avec une salade verte et du pain complet pour un repas léger et équilibré.

 4 PERSONNES

 30 MIN

 15 MIN

SAMOSAS AUX POMMES DE TERRE ET PETITS POIS



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 5G

GLUCIDES : 47G

LIPIDES : 3G

CALORIES : 240KCAL

INGREDIENTS

- 8 feuilles de brick
- 300 g de pommes de terre, pelées et coupées en petits dés
- 100 g de petits pois surgelés
- 1 oignon moyen, finement haché (environ 100 g)
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de garam masala
- Huile d'olive pour la cuisson et badigeonner
- Sel et poivre au goût
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche, hachée
- (Optionnel) 100 g de tofu émietté pour augmenter les protéines

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 180°C. Faites cuire les pommes de terre et les petits pois dans l'eau bouillante pendant environ 10 minutes. Égouttez et réservez.
2. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail, le gingembre, et les épices, et faites cuire pendant une minute.
3. Ajoutez les pommes de terre et les petits pois à la poêle, écrasez légèrement les pommes de terre pour mélanger les saveurs. Intégrez la coriandre fraîche, sel, poivre et le tofu émietté si utilisé.
4. Coupez les feuilles de pâte en longues bandes. Placez une cuillère à soupe du mélange à l'extrémité de chaque bande, pliez en triangle, et continuez de plier en conservant la forme triangulaire jusqu'à la fin de la bande. Badigeonnez un peu d'huile sur chaque samosa.
5. Placez les samosas dans la friteuse à air et faites cuire pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
6. Servez chaud avec du chutney ou une sauce au yaourt.

NOTES

Pour une version plus riche en protéines, ajoutez du tofu ou des lentilles cuites à votre garniture. Servez avec une salade verte pour un repas équilibré.



 4 PERSONNES

 15 MIN

 10 MIN

CHAMPIGNONS FARÇIS À L'ITALIENNE

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 15G

GLUCIDES : 8G

LIPIDES : 17G

CALORIES : 230KCAL

INGREDIENTS

- 12 gros champignons de Paris (environ 600g)
- 150g de ricotta
- 50g de parmesan râpé
- 100g d'épinards frais, hachés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 30g de pignons de pin, grillés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Persil frais haché pour garnir

INSTRUCTIONS

1. Nettoyez soigneusement les champignons et retirez leurs pieds. Hachez finement les pieds pour les utiliser dans la farce.
2. Préchauffez la friteuse à air à 180°C.
3. Dans un bol, mélangez la ricotta, le parmesan, les épinards, les pieds de champignons hachés, l'ail, les pignons de pin, du sel et du poivre.
4. Farcissez les têtes des champignons avec le mélange et arrosez d'un peu d'huile d'olive.
5. Disposez les champignons farcis dans la friteuse à air et cuisez pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la surface dorée.
6. Servez chaud, garni de persil frais haché.

NOTES

Pour un repas complet et équilibré vous pouvez ajouter une portion de lentilles cuites par personne à la farce (cela augmentera le taux de protéines et de glucides du plat).

 4 PERSONNES

 20 MIN

 15 MIN

TIAN DE LÉGUMES À LA PROVENÇALE



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 7G

GLUCIDES : 6G

LIPIDES : 9G

CALORIES : 140KCAL

INGREDIENTS

- 200g d'aubergines, tranchées finement
- 200g de courgettes, tranchées finement
- 200g de tomates, tranchées finement
- 1 oignon rouge moyen, tranché finement
- 4 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, au goût
- Sel et poivre, au goût
- 100g de mozza râpée

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les tranches d'aubergine, de courgettes, de tomates, l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
3. Disposez les légumes en couches alternées dans un plat allant à la friteuse à air,
4. Saupoudrez de fromage râpé sur le dessus, si utilisé.
5. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le dessus doré.
6. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

NOTES

Pour augmenter la teneur en protéines de ce plat, vous pouvez ajouter des tranches de tofu mariné entre les couches de légumes ou saupoudrer de noix hachées ou de graines de chanvre avant de cuire. Accompagnez de quinoa ou de lentilles pour un repas complet.



POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES

 2 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 4G

GLUCIDES : 40G

LIPIDES : 5G

CALORIES : 210KCAL

INGREDIENTS

- 400g de pommes de terre cuites à la vapeur
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, au goût

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 200°C.
2. Coupez les pommes de terre en deux sur le sens de la longueur. Utilisez une fourchette pour gratter légèrement la surface de chaque moitié pour créer une texture rugueuse.
3. Placez les moitiés de pomme de terre dans un bol badigeonnez-les avec l'huile d'olive.
4. Saupoudrez de sel sur les pommes de terre selon votre préférence.
5. Disposez les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air, côté coupé vers le haut, en une seule couche.
6. Faites cuire pendant 10/15 minutes ou jusqu'à ce que les sommets soient dorés et croustillants.
7. Servez chaud, éventuellement avec une sauce ou une garniture de votre choix.


NOTES

Vous pouvez parsemer les pommes de terre d'un peu de fromage râpé avant la cuisson finale ou servir avec une sauce à base de yaourt grec pour ajouter des protéines. Variez les assaisonnements en ajoutant du paprika ou de l'ail en poudre pour plus de saveurs. A servir avec une portion de légumes et de protéines pour un repas complet comme le tofu façon ribs par exemple.



SNACKS

- 72 Boules d'énergie aux dattes et noix
- 73 Churros vegan à la cannelle
- 74 Brownies aux Haricots Noirs et Cacao
- 75 Biscuits sablés à la noix de coco
- 76 Crispies au beurre de cacahuète et chocolat noir
- 77 Beignets aux pommes vegan
- 78 Barres de Granola Maison aux Fruits Secs
- 79 Madeleines à l'Orange et à l'Amande

 12 BOULES

 10 MIN

 5 MIN



BOULES D'ÉNERGIE AUX DATTES ET NOIX

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR BOULE)

PROTEINES : 1,5G

GLUCIDES : 9G

LIPIDES : 3G

CALORIES : 70KCAL

INGREDIENTS

- 100 g de dattes dénoyautées
- 50 g de noix (mélange de noix de votre choix)
- 30 g de flocons d'avoine
- 15 g de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (pour une version plus sucrée, optionnel)
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Dans un robot culinaire, ajoutez les dattes, les noix, les flocons d'avoine, les graines de chia, le sirop d'érable, et le sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène mais encore légèrement texturée.
2. Façonnez la pâte en petites boules d'environ 20 g chacune (mouillez vos mains si la pâte colle).
3. Préchauffez la friteuse à air à 160°C.
4. Placez les boules dans le panier de la friteuse à air sans les superposer. Cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
5. Laissez refroidir avant de servir ou de stocker.

NOTES

Pour varier les saveurs, vous pouvez ajouter de la cannelle, de l'extrait de vanille, ou du cacao en poudre à votre mélange. Pour accompagner, ces boules d'énergie peuvent être servies avec un yaourt végétal ou trempées dans du chocolat noir fondu pour une touche gourmande.



CHURROS VEGAN À LA CANNELLE

 12 CHURROS

 20 MIN

 10 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR CHURROS)

PROTEINES : 1,5G

GLUCIDES : 10G

LIPIDES : 1G

CALORIES : 80KCAL

INGREDIENTS

- 250 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco (30 g)
- ½ cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 150 g de farine de blé
- 1 cuillère à café de cannelle moulue (5 g), plus extra pour saupoudrer
- Sucre de coco supplémentaire pour saupoudrer
- Huile en spray pour la cuisson

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, combinez l'eau, le sucre de coco, le sel et l'huile d'olive. Portez à ébullition.
2. Retirez la casserole du feu et incorporez rapidement la farine et la cannelle jusqu'à ce que le mélange forme une pâte homogène.
3. Transférez la pâte dans une poche à douille équipée d'un embout étoilé.
4. Préchauffez la friteuse à air à 190°C.
5. Pipez des bandes de pâte de 10 cm de long directement dans le panier de la friteuse à air, en les espaçant suffisamment. Vous devrez peut-être travailler par lots selon la taille de votre friteuse.
6. Vaporisez légèrement les churros avec de l'huile en spray.
7. Cuisez pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les churros soient dorés et croustillants.
8. Mélangez un peu de sucre de coco et de cannelle dans un bol. Roulez les churros chauds dans le mélange pour les enrober légèrement.


NOTES

Pour un dessert plus festif, servez ces churros avec une sauce au chocolat noir vegan ou un coulis de fruits. Pour une version encore plus saine, réduisez le sucre ou utilisez un substitut de sucre naturel comme le stévia pour l'enrobage.

 8 PERSONNES

 15 MIN

 15 MIN



BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS ET CACAO

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PERSONNE)

PROTEINES : 6G

GLUCIDES : 18G

LIPIDES : 13G

CALORIES : 300KCAL

INGREDIENTS

- 400 g de haricots noirs cuits et égouttés (environ une boîte)
- 80 g de cacao en poudre non sucré
- 60 g de sucre de coco
- 50 ml d'huile de coco, fondue
- 2 cuillères à café de vanille liquide
- 1/2 cuillère à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel
- 50 g de pépites de chocolat noir 70%
- 30 g de noix concassées

INSTRUCTIONS

1. Rincez et égouttez les haricots noirs. Placez-les dans le mixeur avec le cacao en poudre, le sucre de coco, l'huile de coco, la vanille, la poudre à lever et le sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
2. Incorporez à la spatule les pépites de chocolat et les noix concassées si utilisées.
3. Huilez légèrement le moule carré et versez-y la préparation. Égalisez la surface avec la spatule.
4. Préchauffez la friteuse à air à 180°C. Placez le moule dans la friteuse et faites cuire pendant 15 minutes. Vérifiez la cuisson avec un cure-dent, il doit ressortir avec quelques miettes humides mais pas de pâte liquide.
5. Laissez refroidir complètement avant de démouler et de découper en portions égales.

NOTES

Pour accompagner ces brownies, vous pouvez servir une boule de glace à la vanille ou un coulis de fruits rouges pour une touche d'acidité. Pour alléger la recette, remplacez l'huile de coco par de la compote de pommes sans sucre ajouté, et utilisez du chocolat noir à 85% pour réduire la teneur en sucre.



BISCUITS SABLÉS À LA NOIX DE COCO

 24 BISCUITS

 20 MIN

 10 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR BISCUIT)

PROTEINES : 1G

GLUCIDES : 5G

LIPIDES : 3G

CALORIES : 80KCAL

INGREDIENTS

- 150 g de farine complète
- 50 g de noix de coco râpée non sucrée
- 50 g de sucre de coco
- 50 g d'huile de coco, fondue
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50 ml de lait d'amande ou autre lait végétal
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez la farine, la noix de coco râpée, le sucre de coco, la levure chimique et le sel.
2. Dans un autre bol, combinez l'huile de coco fondue, le lait d'amande et l'extrait de vanille.
3. Incorporez les ingrédients liquides aux ingrédients secs jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Formez des petites boules de pâte et aplatissez-les légèrement sur une feuille de papier cuisson adaptée à votre friteuse à air chaud.
5. Placez les biscuits dans la friteuse à air chaud et cuisez à 180°C pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
6. Laissez refroidir avant de servir.

NOTES

Pour une touche d'originalité, ajoutez un peu de zeste de citron ou d'orange à la pâte pour un parfum agréablement acidulé.

 8 PORTIONS

 10 MIN

 8 MIN

CRISPIES AU BEURRE DE CACAHUÈTE ET CHOCOLAT NOIR



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 4G

GLUCIDES : 21G

LIPIDES : 12G

CALORIES : 210KCAL

INGREDIENTS

- 150 g de chocolat noir 70%
- 60 g de beurre de cacahuète naturel, sans sucre ajouté
- 100 g de céréales de riz soufflé
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de sirop d'érable
- 1 pincée de sel (si le beurre de cacahuète n'est pas salé)
- Huile en spray pour cuisson (facultatif pour graisser légèrement le panier)

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol moyen, mélangez le beurre de cacahuète avec le sirop d'agave et le sel jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit totalement lisse.
3. Incorporez le chocolat fondu au mélange de beurre de cacahuète, puis ajoutez les céréales de riz soufflé. Mélangez délicatement pour enrober uniformément.
4. Répartissez la préparation dans le panier de la friteuse à air sur du papier cuisson, en formant une couche uniforme.
5. Réglez la friteuse à air chaud à 160°C et faites cuire pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les crispies soient légèrement dorés et croustillants.
6. Laissez refroidir complètement avant de découper en carrés ou en barres.

NOTES

Pour une version encore moins calorique, vous pouvez substituer une partie du beurre de cacahuète par de la compote de pommes non sucrée. Cela ajoutera de l'humidité sans les graisses ajoutées.



BEIGNETS AUX POMMES VEGAN

 8 BEIGNETS

 15 MIN

 10 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR BEIGNET)

PROTEINES : 3G

GLUCIDES : 18G

LIPIDES : 1G

CALORIES : 130KCAL

INGREDIENTS

- 2 pommes moyennes (300 g), coupées en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- 150 g de farine de blé
- 50 g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 200 ml de lait d'amande ou d'eau pour une version plus légère
- 1 cuillère à café de cannelle (facultatif)
- Huile végétale en spray pour la friteuse

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre, la levure chimique, et le sel.
2. Ajoutez progressivement le lait d'amande tout en fouettant jusqu'à obtenir une pâte lisse et assez liquide pour facilement enrober les rondelles de pomme.
3. Trempez chaque rondelle de pomme dans la pâte, en veillant à ce qu'elles soient bien enrobées.
4. Préchauffez la friteuse à air à 180°C. Vaporisez légèrement le panier de la friteuse avec de l'huile végétale.
5. Disposez les rondelles enrobées dans le panier de la friteuse sans les superposer. Vous pouvez les cuire en plusieurs fois si nécessaire.
6. Cuisez pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les beignets soient dorés et croustillants. Retournez-les à mi-cuisson si nécessaire.

NOTES

Si la cuve de votre friteuse à air est trouée, vous pouvez utiliser du papier cuisson perforé pour éviter que la pâte ne s'échappe à travers les trous. Découpez un cercle de papier cuisson de la taille de votre panier de friteuse et faites quelques petites incisions pour permettre à l'air chaud de circuler.

Pour un goût plus riche et une texture variée, ajoutez des noix ou des raisins secs à la pâte. Servez ces beignets avec un coulis de fruits rouges ou une sauce au chocolat vegan pour un dessert ou un goûter encore plus gourmand.

 8 PORTIONS

 10 MIN

 15 MIN

BARRES DE GRANOLA MAISON AUX FRUITS SECS



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 6G

GLUCIDES : 25G

LIPIDES : 15G

CALORIES : 260KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g d'amandes hachées
- 50 g de noix de pécan hachées
- 30 g de graines de tournesol
- 50 g de fruits secs (raisins, cranberries, abricots coupés en petits morceaux)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable (30 ml)
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue (30 ml)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (5 g)
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, les amandes, les noix de pécan, les graines de tournesol, les fruits secs, la cannelle et le sel.
2. Ajoutez le sirop d'érable et l'huile de coco fondue. Mélangez bien jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé.
3. Préchauffez la friteuse à air à 160°C.
4. Étalez le mélange sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, formant une couche uniforme.
5. Faites cuire pendant 10 minutes.
6. Ouvrez la friteuse, remuez délicatement le granola, puis pressez-le fermement avec le dos d'une cuillère.
7. Poursuivez la cuisson pour 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le granola soit doré.
8. Retirez du four et pressez à nouveau le granola tout en étant chaud.
9. Laissez refroidir complètement avant de découper en barres.

NOTES

Pour une version sans noix, remplacez les amandes et les noix de pécan par des graines supplémentaires ou des flocons de quinoa. Vous pouvez également ajouter des pépites de chocolat noir après la cuisson pour une touche de gourmandise supplémentaire.



MADELEINES À L'ORANGE ET À L'AMANDE

 8 MADELEINES

 15 MIN

 8 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR MADELEINE)

PROTEINES : 5G

GLUCIDES : 12G

LIPIDES : 8G

CALORIES : 180KCAL

INGREDIENTS

- 100 g de farine de blé
- 50 g de poudre d'amandes
- 30 g de sucre de coco
- 1/2 cuillère à café de levure chimique (2 g)
- 1 pincée de sel
- 2 œufs (ou substitut d'œufs vegan pour faire la recette vegan)
- 30 ml d'huile d'olive
- Zeste de 1 orange biologique
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange fraîchement pressé (15 ml)
- 1 cuillère à café d'extrait d'amande (5 ml)

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre de coco, la levure chimique et le sel.
2. Dans un autre bol, battez les œufs (ou le substitut d'œufs), ajoutez l'huile d'olive, le zeste et le jus d'orange, ainsi que l'extrait d'amande. Mélangez bien pour combiner.
3. Incorporez les ingrédients liquides aux ingrédients secs, en mélangeant juste assez pour que la pâte soit homogène.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C.
5. Versez la pâte dans les moules à madeleines préparés, en les remplissant aux trois quarts.
6. Cuisez à 180°C pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les madeleines soient dorées et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
7. Laissez refroidir les madeleines sur une grille avant de servir.

NOTES

Pour des madeleines encore moins sucrées, vous pouvez réduire la quantité de sucre ou la remplacer par de la purée de dattes. Vous pouvez aussi ajouter des amandes effilées sur le dessus avant de cuire pour un croquant supplémentaire.



FRUITS

- 82 Pommes caramélisées
- 83 Bananes rôties au miel et à la cannelle
- 84 Poires pochées aux épices
- 85 Chips d'ananas
- 86 Figues rôties au miel et au thym
- 87 Pêches grillées avec crumble de noix

 2 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN



POMMES CARAMÉLISÉES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 0,5G

GLUCIDES : 28G

LIPIDES : 0G

CALORIES : 125KCAL

INGREDIENTS

- 2 pommes moyennes (environ 200g chacune), type Golden ou Granny Smith
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (15 ml)
- ½ cuillère à café de cannelle moulue (2,5 ml)
- Un peu d'huile pour graisser le panier de la friteuse

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 180°C.
2. Laver, peler (facultatif) et couper les pommes en quartiers ou en tranches épaisses.
3. Dans un bol, mélanger les tranches de pommes avec le sirop d'érable et la cannelle jusqu'à ce que les pommes soient bien enrobées.
4. Graisser légèrement le panier de la friteuse à air avec un peu d'huile.
5. Disposer les tranches de pommes dans le panier en une seule couche. Faire cuire pendant 12-15 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres et légèrement caramélisées.
6. Retirer du panier et laisser tiédir quelques minutes avant de servir.

NOTES

Pour une version encore plus gourmande, servez ces pommes avec une boule de glace à la vanille ou saupoudrez de noix concassées avant de servir pour un croquant agréable. Ces pommes caramélisées peuvent aussi être un excellent accompagnement pour des crêpes ou du porridge.



BANANES RÔTIES AU MIEL ET À LA CANNELLE

 2 PERSONNES

 5 MIN

 10 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 1G

GLUCIDES : 42G

LIPIDES : 0G

CALORIES : 180KCAL

INGREDIENTS

- 2 bananes mûres (environ 200g chacune)
- 2 cuillères à soupe de miel (40 ml) ou sirop d'agave pour une version vegan
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (5 ml)
- Un peu d'huile végétale pour graisser

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 180°C.
2. Peler les bananes et les couper en deux dans le sens de la longueur.
3. Dans un petit bol, mélanger le miel (ou le sirop d'agave) avec la cannelle.
4. Badigeonner les bananes avec le mélange de miel et cannelle.
5. Graisser légèrement le panier de la friteuse à air.
6. Placer les bananes dans le panier de la friteuse et cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et caramélisées.
7. Retirer les bananes de la friteuse et les laisser tiédir avant de servir.

NOTES

Servez ces bananes rôties avec une boule de glace à la vanille pour un dessert délicieux ou avec du yaourt nature pour un snack plus léger. Pour une touche croquante, ajoutez des noix hachées ou des amandes effilées grillées avant de servir.

 2 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN

POIRES POCHÉES AUX ÉPICES



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 1G

GLUCIDES : 37G

LIPIDES : 0G

CALORIES : 145KCAL

INGREDIENTS

- 2 poires moyennes (environ 150g chacune)
- 200 ml de vin rouge ou jus de pomme sans sucres ajoutés pour une version sans alcool
- 2 bâtons de cannelle
- 4 clous de girofle
- 1 étoile de badiane
- 15 g de sucre de canne ou sirop d'érable

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 180°C.
2. Peler les poires, les couper en deux et retirer les cœurs.
3. Dans un bol, mélanger le vin rouge ou le jus de pomme avec le sucre de canne ou le sirop d'érable et les épices.
4. Placer les poires dans le panier de la friteuse et verser le mélange liquide sur les poires.
5. Cuire à la friteuse à air pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les poires soient tendres.
6. Retirer les poires de la friteuse et les laisser refroidir légèrement avant de servir.

NOTES

Pour un goût plus riche, vous pouvez ajouter une gousse de vanille fendue au mélange d'épices. Servez les poires pochées avec une cuillère de crème fraîche ou une glace vegan pour un dessert délicieux. Vous pouvez également garnir de noix torréfiées pour une texture croquante.



CHIPS D'ANANAS

 4 PERSONNES

 10 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 1G

GLUCIDES : 19G

LIPIDES : 0G

CALORIES : 150KCAL

INGREDIENTS

- 1 ananas frais (environ 500g une fois épluché et tranché)
- 2 cuillères à soupe de sucre brun ou du sucre de coco
- 1 cuillère à café de cannelle moulue

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 190°C.
2. Épluchez l'ananas et coupez-le en tranches très fines, environ 2-3 mm d'épaisseur.
3. Dans un petit bol, mélangez le sucre brun et la cannelle.
4. Saupoudrez chaque tranche d'ananas des deux côtés avec le mélange de sucre et cannelle.
5. Disposez les tranches d'ananas en une seule couche dans le panier de la friteuse à air. Vous devrez peut-être le faire en plusieurs tournées pour éviter de surcharger le panier.
6. Cuire à 190°C pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les bords des tranches commencent à se courber et à brunir légèrement.
7. Retirez les tranches de la friteuse et laissez-les refroidir sur une grille pour qu'elles deviennent croustillantes.

NOTES

Pour une saveur différente, essayez de remplacer la cannelle par de la vanille ou du gingembre en poudre pour une touche exotique. Vous pouvez aussi servir ces chips d'ananas avec du yaourt ou les utiliser comme garniture pour vos desserts glacés.

 8 FIGUES

 10 MIN

 8 MIN



FIGUES RÔTIES AU MIEL ET AU THYM

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR FIGUE)

PROTEINES : 0G

GLUCIDES : 9G

LIPIDES : 0G

CALORIES : 37KCAL

INGREDIENTS

- 8 figues fraîches (environ 400 g)
- 20 g de miel (ou sirop d'érable pour une option vegan)
- 4 branches de thym frais
- Huile d'olive en spray (pour légèrement huiler le panier)

INSTRUCTIONS

1. Lavez les figues et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
2. Préchauffez la friteuse à air à 180°C.
3. Disposez les demi-figues dans le panier de la friteuse, face coupée vers le haut.
4. Dans un petit bol, mélangez le miel (ou sirop d'érable) avec un peu d'eau pour le diluer légèrement, ce qui facilitera l'application.
5. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez chaque demi-figue avec le mélange de miel.
6. Déposez quelques feuilles de thym frais sur chaque figue.
7. Vaporisez un léger film d'huile d'olive sur les figues pour éviter qu'elles ne dessèchent.
8. Cuisez dans la friteuse à air pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que les figues soient tendres et légèrement caramélisées.
9. Servez chaud ou à température ambiante.

NOTES

Pour une touche de raffinement, servez ces figues avec une boule de crème glacée vanille ou une crème glacée à base de noix de coco. Vous pouvez aussi parsemer de noix ou noisettes concassées pour un contraste de textures.



PÊCHES GRILLÉES AVEC CRUMBLE DE NOIX

 4 PERSONNES

 15 MIN

 10 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 4G

GLUCIDES : 21G

LIPIDES : 13G

CALORIES : 310KCAL

INGREDIENTS

- 4 pêches mûres, coupées en deux et dénoyautées
- 50 g de noix, hachées grossièrement
- 40 g de flocons d'avoine
- 30 g de sucre de coco
- 30 g de margarine végétale ou huile de coco, fondue
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (5 g)
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez la friteuse à air à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les noix hachées, les flocons d'avoine, le sucre de coco, la cannelle et le sel. Ajoutez la margarine végétale ou l'huile de coco fondue et mélangez jusqu'à obtenir une consistance grumeleuse.
3. Disposez les demi-pêches, face coupée vers le haut, dans le panier de la friteuse à air. Répartissez le mélange de crumble sur chaque demi-pêche.
4. Cuisez dans la friteuse à air pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit doré et les pêches tendres.
5. Servez chaud, éventuellement avec une boule de glace ou un filet de crème anglaise pour plus de gourmandise.

NOTES

Pour un dessert encore moins sucré, réduisez la quantité de sucre de coco ou substituez-le par un édulcorant naturel comme la stévia. Vous pouvez également ajouter des amandes effilées au mélange de crumble pour un supplément de texture et de nutriments.



DESSERTS

- 90 Crumble de pommes et framboises
- 91 Tartelettes aux noix de pécan
- 92 Clafoutis cerise et amandes
- 93 Financiers à la Framboise et Pistache
- 94 Gâteau rapide aux carottes et aux noix
- 95 Tartelettes express aux myrtilles avec pâte allégée
- 96 Gâteau aux amandes et à l'orange
- 97 Flan à la vanille et au caramel

 4 PERSONNES

 15 MIN

 20 MIN



CRUMBLE DE POMMES ET FRAMBOISES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 6G

GLUCIDES : 40G

LIPIDES : 11G

CALORIES : 280KCAL

INGREDIENTS

- 300 g de pommes, pelées et coupées en dés
- 200 g de framboises fraîches
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine de blé ou farine d'amande pour une option sans gluten
- 60 g de sucre de canne ou sucre de coco (optionnel)
- 50 g de margarine végétale ou beurre si non vegan
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 180°C.
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, le sucre, la cannelle et le sel. Ajouter la margarine végétale et travailler le mélange du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
3. Disposer les pommes et les framboises dans un moule adapté à la friteuse à air. Répartir uniformément le mélange de crumble sur les fruits.
4. Cuire dans la friteuse à air pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.
5. Laisser refroidir légèrement avant de servir.

NOTES

Pour ajouter une touche de richesse, vous pouvez inclure quelques noix hachées ou des amandes effilées dans le crumble avant la cuisson. Servez ce crumble chaud avec une boule de glace à la vanille ou une crème anglaise pour un dessert encore plus gourmand.



TARTELETTES AUX NOIX DE PÉCAN

 8 TARTELETTES

 20 MIN

 15 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 4G

GLUCIDES : 25G

LIPIDES : 16G

CALORIES : 285KCAL

INGREDIENTS

- 150 g de farine de blé complet
- 75 g de margarine végétale, froide et coupée en dés
- 30 g de sucre de coco
- 1 pincée de sel
- 50 ml d'eau froide
- 100 g de noix de pécan, hachées grossièrement
- 50 ml de sirop d'érable
- 50 ml de lait végétal (amande ou soja)
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre de coco et le sel. Ajoutez la margarine végétale et travaillez le mélange du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
2. Ajoutez progressivement l'eau froide jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Divisez la pâte en 8 portions égales et pressez chaque portion dans les moules à tartelette.
3. Préchauffez la friteuse à air à 180°C.
4. Dans un autre bol, mélangez les noix de pécan, le sirop d'érable, le lait végétal, la fécule de maïs et la vanille jusqu'à homogénéité. Répartissez ce mélange dans les fonds de tarte préparés.
5. Placez les tartelettes dans le panier de la friteuse à air et cuisez pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit ferme et le dessus légèrement doré.
6. Laissez refroidir avant de servir.

NOTES

Pour une touche festive, vous pouvez ajouter un peu de zeste d'orange à la garniture pour un contraste de saveurs. Servez ces tartelettes avec une cuillère de crème fouettée végétale pour plus de gourmandise.

 8 PETITS CLAFOUTIS

 15 MIN

 20 MIN



CLAFOUTIS CERISE ET AMANDES

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 6G

GLUCIDES : 40G

LIPIDES : 11G

CALORIES : 280KCAL

INGREDIENTS

- 300 g de cerises fraîches, dénoyautées
- 100 g d'amandes en poudre
- 40 g de farine de blé ou farine d'amande pour une version sans gluten
- 30 g de sucre de coco
- 3 œufs ou substitut d'œuf végétal (180 ml de lait végétal mélangé avec 3 cuillères à soupe de fécule de maïs)
- 200 ml de lait d'amande ou autre lait végétal
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C.
2. Dans un grand bol, mélangez les œufs ou le substitut d'œufs vegan, le sucre de coco, et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Incorporez la poudre d'amandes, la farine et le sel. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4. Ajoutez progressivement le lait végétal tout en mélangeant pour garder une consistance lisse.
5. Répartissez les cerises dénoyautées dans les moules à muffin.
6. Versez le mélange préparé sur les cerises jusqu'à ce que les moules soient remplis aux trois quarts.
7. Placez les moules dans la friteuse à air et faites cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les clafoutis soient dorés et fermes.
8. Laissez refroidir légèrement avant de démouler.

NOTES

Pour ajouter un peu de croquant, saupoudrez d'amandes effilées sur les clafoutis avant la cuisson.
Servez tiède pour mieux apprécier les saveurs.



 8 FINANCIERS

 15 MIN

 10 MIN

FINANCIERS À LA FRAMBOISE ET PISTACHE

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 5G

GLUCIDES : 14G

LIPIDES : 17G

CALORIES : 290KCAL

INGREDIENTS


- 100 g de poudre d'amandes
- 80 g de farine de blé intégrale
- 50 g de sucre de coco
- 1 pincée de sel
- 100 g de margarine vegan, fondue
- 100 g de compote de pommes sans sucre ajouté (comme substitut à l'œuf)
- 30 g de pâte de pistache
- 80 g de framboises fraîches
- Zeste d'une demi-orange pour parfumer

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez la poudre d'amandes, la farine, le sucre de coco et le sel.
2. Ajoutez la margarine fondue, la compote de pommes et la pâte de pistache. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Incorporez délicatement les framboises et le zeste d'orange à la pâte sans trop travailler pour garder des morceaux entiers de framboise.
4. Répartissez la préparation dans les moules à financiers préalablement huilés avec un peu de margarine ou recouverts de papier cuisson.
5. Préchauffez votre friteuse à air à 180°C et faites cuire les financiers pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et fermes au toucher.
6. Laissez refroidir avant de démouler.

NOTES

Pour une touche gourmande, saupoudrez un peu de sucre glace ou de pistaches hachées sur les financiers une fois cuits pour ajouter de la texture et du contraste.

 8 PARTS

 15 MIN

 20 MIN

GÂTEAU RAPIDE AUX CAROTTES ET AUX NOIX



VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 4G

GLUCIDES : 19G

LIPIDES : 7G

CALORIES : 210KCAL

INGREDIENTS

- 150 g de farine complète
- 50 g de sucre de coco
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix ou de tournesol
- 100 ml de lait d'amande
- 200 g de carottes, râpées finement
- 50 g de noix concassées
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues mélangées à 3 cuillères à soupe d'eau (ou un œuf)

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre de coco, la poudre à lever, la cannelle et le sel.
2. Ajoutez l'huile, le lait d'amande, et le mélange de graines de lin et d'eau. Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Incorporez les carottes râpées et les noix concassées à la pâte.
4. Versez la pâte dans un moule adapté à votre friteuse à air chaud, préalablement graissé si nécessaire.
5. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
6. Laissez refroidir avant de démouler.

NOTES

Pour varier, remplacez une partie du sucre par de la purée de dattes. Vous pouvez également ajouter un peu de zeste d'orange pour une saveur plus riche et un arôme agréable.



TARTELETTES EXPRESS AUX MYRTILLES AVEC PÂTE ALLEGÉE

 4 TARTELETTES

 20 MIN

 20 MIN

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 7G

GLUCIDES : 43G

LIPIDES : 1G

CALORIES : 260KCAL

INGREDIENTS

- 200 g de farine de blé complet
- 100 g de yaourt nature ou de soja pour remplacer la matière grasse
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 pincée de sel
- 4 cuillères à soupe d'eau froide (ajuster selon besoin)
- 200 g de myrtilles fraîches
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- Zeste d'un citron
- 1 cuillère à café de vanille

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre de coco et le sel. Ajoutez le yaourt et mélangez jusqu'à obtention d'une consistance sableuse. Incorporez l'eau petit à petit jusqu'à former une pâte homogène. Pétrissez brièvement.
2. Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée et découpez des disques adaptés aux moules à tartelette.
3. Dans un autre bol, mélangez les myrtilles avec la fécule de maïs, le zeste de citron et la vanille.
4. Placez les disques de pâte dans les moules, ajoutez le mélange de myrtilles.
5. Préchauffez la friteuse à air chaud à 180°C et placez les tartelettes dans le panier. Cuisez pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les fruits juteux.
6. Laissez refroidir avant de démouler.

NOTES

Pour une finition brillante, badigeonnez les tartelettes d'un peu de sirop d'agave dilué après cuisson. Servez avec une touche de yaourt nature ou de crème végétale pour une touche de fraîcheur.

 6 PARTS

 15 MIN

 20 MIN



GÂTEAU AUX AMANDES ET À L'ORANGE

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 10G

GLUCIDES : 18G

LIPIDES : 16G

CALORIES : 260KCAL

INGREDIENTS

- 150 g de poudre d'amandes
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de farine de blé ou de farine de sarrasin pour une version sans gluten
- 2 oranges bio (zeste et jus)
- 3 œufs ou substitut vegan (comme 150 g de compote de pommes non sucrée)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer la friteuse à air à 160°C.
2. Dans un bol, mélanger la poudre d'amandes, la farine, le sucre, la levure chimique et le sel.
3. Ajouter les œufs battus ou la compote de pommes, le zeste et le jus des oranges. Fouetter jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Verser la pâte dans un moule adapté à votre friteuse à air, préalablement graissé.
5. Cuire dans la friteuse à air pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'un couteau inséré au centre ressorte propre.
6. Laisser refroidir avant de démouler.

NOTES

Pour encore moins de sucre, vous pouvez remplacer le sucre de canne par un édulcorant naturel comme le stévia ou l'érythritol, ajustez selon vos préférences de goût et les indications du substitut de sucre. Garnir de tranches d'orange fraîches pour un ajout naturel de douceur et de fraîcheur.



 4 FLANS

 15 MIN

 20 MIN

FLAN À LA VANILLE ET AU CARAMEL

VALEURS NUTRITIONNELLES (APPROXIMATION PAR PORTION)

PROTEINES : 1G

GLUCIDES : 33G

LIPIDES : 2G

CALORIES : 280KCAL

INGREDIENTS

Pour le caramel:

- 50 g de sucre complet
- 15 ml d'eau

Pour le flan:

- 500 ml de lait d'amande
- 1 gousse de vanille, fendue et grattée
- 4 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 50 g de sucre de coco
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Préparez le caramel en chauffant le sucre et l'eau dans une casserole à feu moyen jusqu'à ce que le mélange devienne ambré. Versez soigneusement dans les ramequins en tournant pour enrober le fond.
2. Dans un bol, mélangez la fécule de maïs avec un peu de lait d'amande pour former une pâte lisse.
3. Chauffez le reste du lait avec le sucre de coco, la gousse de vanille et sa pulpe, et une pincée de sel dans une casserole jusqu'à frémissement. Retirez la vanille.
4. Incorporez progressivement la pâte de fécule de maïs au lait chaud, en remuant constamment jusqu'à épaississement, environ 2-3 minutes.
5. Versez la préparation dans les ramequins préparés avec le caramel. Laissez tiédir.
6. Placez les ramequins dans la friteuse à air. Cuisez à 160°C pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit ferme.
7. Laissez refroidir avant de démouler. Servez froid.

NOTES

Pour un flan plus léger, vous pouvez substituer une partie du sucre par du sirop d'agave ou d'érable et utiliser du lait d'amande non sucré pour réduire le contenu calorique.



CONCLUSION

Nous voici à la fin de ce voyage culinaire où la friteuse à air a été notre compagnon fidèle. Nous avons exploré ensemble une multitude de recettes, des petits déjeuners revitalisants aux desserts succulents, tout en passant par des apéritifs savoureux et des plats nourrissants. Chaque recette a été conçue non seulement pour satisfaire vos papilles mais aussi pour s'intégrer harmonieusement dans une alimentation végétarienne équilibrée et nutritive.

Ce livre n'est pas seulement un recueil de recettes; c'est une invitation à repenser notre manière de cuisiner et de manger. En adoptant la friteuse à air, nous prenons un pas vers une cuisine plus saine, réduisant l'usage des huiles tout en conservant le plaisir des textures croustillantes et des saveurs intensifiées. Ce voyage nous a permis de découvrir que la cuisine végétarienne est loin d'être monotone mais regorge de possibilités infinies, faciles à explorer grâce à cet appareil versatile.

Je vous encourage à utiliser ce livre comme un guide pour vos aventures culinaires, en adaptant les recettes à vos goûts et en expérimentant avec vos propres ingrédients préférés. Rappelez-vous que chaque repas est une opportunité de nourrir votre corps et de chérir l'environnement, en choisissant des options végétales durables.

En conclusion, j'espère que ce livre vous aura inspiré à cuisiner avec joie et conscience, en apportant un peu de créativité et beaucoup de saveurs à votre table. Que chaque plat préparé soit une célébration de la santé et un pas de plus vers un avenir plus vert. Bonne cuisine et bon appétit!